



宜蘭國民運動中心

Yi Lan Civil Sports Center



# 2021 宜同育樂 能量營

Sport Camp

最強營隊  
勁在宜蘭



5/31前報名

單人享9折

兩人以上85折

加贈運動T-shirt乙件

6/1至開課前

兩人同行9折

三人同行88折

四人以上85折

加贈運動T-shirt乙件

★禮品數量有限送完為止，每位學員限領一份禮品★各梯名額有限，報滿為止★

★所有課程內容得依當週場地狀況調整，本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利★

宜蘭市公園路66號

03-9254566

宜蘭國民運動中心

# 目錄

Page5 全能育樂能量營

Page6 兒童籃球能量營

Page7 兒童羽球能量營

Page8 兒童足球能量營

Page8 兒童桌球能量營

Page9 兒童樂樂棒能量營

Page9 兒童飛盤能量營

Page10 兒童街舞單項營

Page10 兒童武術單項營

Page11 幼兒單項能量營

Page11 幼兒假日能量營

Page12 星光游泳能量營

Page14 跑酷訓練營

Page15 攀岩挑戰營

5/31前報名

單人享9折

兩人以上85折

加贈運動T-shirt乙件

6/1至開課前

兩人同行9折

三人同行88折

四人以上85折

加贈運動T-shirt乙件

最強營隊  
勁在宜蘭

# 全能育樂 能量營 \$5,300/梯

每梯次8人開班20人滿班

適合對象 | 國小一年級至六年級

7月梯次

5-9日

12-16日

19-23日

26-30日

8月梯次

2-6日

9-13日

16-20日

23-27日

## 正向價值

運動從來都不只為給孩子一個健康的體魄，更為培養孩子完整的人格，藉由課程學習團隊合作及負責任的態度，提供孩子正向學習及發展人際關係的環境。

## 專業師資

由運動教練組成的專業師資，運用各種運動項目的特性規劃出樂趣教學之方式，期藉由系統化的教學讓孩子學習運動技能及知識進而培養良好的運動習慣。

## 多元化課程

為不同需求的孩子設計全日及專項營隊，內容包含球類、游泳、體能、街舞等多元化課程讓孩子們樂在運動，動得健康，成為小小運動家。

- 各項課程需親臨本中心1F櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿。
- 各項課程與優惠限本人使用且不得轉讓。
- 各項優惠不得合併使用。
- 報名本中心課程後，於該課程開課前一日退費者，得退還全額報名費用，若於該課程當日退費者，當日課程之費用無法退費。
- 當期退費金額計算方式：  
退費金額=(當期該課程總繳費用-當期已上天數\*每日平均費用)-違約金  
違約金=(當期該課程總繳費用-當期已上天數\*每日平均費用)\*20%
- 為節省您寶貴的時間，如需辦理各項退費，請本人攜帶發票(若發票有統一編號則需提供公司大小印鑑)、原刷卡單、原信用卡，親自至本中心櫃台辦理。
- 本中心之團體課程，如學員私人請假，無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依宜蘭縣政府或行政院人事行政局宣布是否停班停課標準規定辦理，補課方式另行公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 如課程未開成，將於開課前五天通知換課或退費；如開課成功，將不另行通知。
- 其他注意事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障您的權益，請密切注意通知
- 本場館保有課程及優惠之最終解釋及變更權利，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練等。

星期  
時間

08:50-09:00

星期一

學員報到

09:00-10:00

大地遊戲

10:10-11:40

兒童武術

11:50-13:20

用餐&午休

13:30-15:00

兒童飛盤

15:20-16:50

兒童桌球

17:00-17:30

接送時間

星期二

學員報到

法式滾球

電影欣賞

用餐&午休

兒童籃球

兒童躲避球

接送時間

星期三

學員報到

戶外探索教育

09:00-09:20分組  
09:20-11:20活動  
11:20-11:40回饋  
11:40活動結束

用餐&午休

水上遊憩活動

13:00-13:50入場  
13:50-16:20活動  
16:20-16:40出場  
16:40-17:00自由活動

接送時間

星期四

學員報到

兒童氣排球

兒童足球

用餐&午休

兒童樂樂棒

才藝課程

接送時間

星期五

學員報到

兒童體能

綜合球類競賽

用餐&午休

兒童手球

兒童羽球

接送時間

## 貼心小叮嚀

1. 學員需著運動服裝並自備文具、水壺、環保餐具、健保卡，可攜帶薄毯於午休時使用。
2. 週三需攜帶泳衣、泳帽、泳鏡及換洗衣物。
3. 全日營此費用包含餐費(午、點心)、場地保險費、教練費、場地費、課程材料費。
4. 本中心保有調整課程內容之權利。
5. 全日營餐點及才藝課程內容升級(如：多肉植物盆栽製作等)。

# 兒童籃球 能量營



# 兒童羽球 能量營



7月梯次 (5-9日) (12-16日) (19-23日) (26-30日) 8月梯次 (2-6日) (9-13日) (16-20日) (23-27日)

適合對象  
小一至小六

6人開班  
20人滿班

\$1,500/梯

可選時段

10:30 | 15:30  
12:00 | 17:00

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

球感練習	防守變化	投籃技巧	進攻腳步	綜合複習
運球上籃組合	傳球技巧	運球變向組合	多人小組配合	實戰應用

分組比賽

適合對象  
小一至小六

6人開班  
16人滿班

\$1,500/梯

可選時段

08:30 | 13:00  
10:00 | 14:30

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

握拍姿勢	腳步變化	擊球練習	平球技巧	綜合複習
球感練習	揮拍技巧	小球技巧	長球技巧	實戰應用

分組比賽

阿男

King

課程介紹

透過專業師資帶領學員認識籃球，從球感練習、團隊合作到實戰應用，由淺入深的為孩童量身打造學習內容，讓孩童成為全方位的小小神射手！

專業師資

專業籃球教練證照  
教學經驗三年以上  
師大運動休閒學院博士

廷安

世豪

課程介紹

系統化有效練習，建立羽球基本技術，讓孩童學習羽球運動基礎，訓練協調性、專注力、反應、心肺耐力、肌力與爆發力等，成為小小羽球高手！

專業師資

專業羽球教練證照  
教學經驗三年以上  
大專甲組選手



7月梯次

5-9日

12-16日

19-23日

26-30日

8月梯次

2-6日

9-13日

16-20日

23-27日

適合對象  
小一至小六

6人開班  
20人滿班

(\$1,500/梯)

可選時段

10:30 | 13:00  
|  
12:00 | 14:30

### 兒童足球能量營

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

球感練習	盤球技巧	長傳訓練	頭頂傳球	綜合複習
基礎腳步	短傳掌握	射門訓練	足球體能訓練	實戰應用

適合對象  
小一至小六

6人開班  
20人滿班

(\$1,500/梯)

上課時段

15:30  
|  
17:00

### 兒童樂樂棒能量營

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

短傳練習	長傳練習	滾地球練習	體能訓練	綜合複習
擊球姿勢	打擊練習	防守腳步應用	攻防遊戲	實戰應用

適合對象  
小一至小六

6人開班  
20人滿班

(\$1,500/梯)

可選時段

09:00 | 15:00  
|  
11:00 | 17:00

### 兒童桌球能量營

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

球感練習	腳步應用	擊球練習	反手拍訣竅	綜合複習
基礎揮拍	發球技巧	正手拍訣竅	殺球進攻訓練	實戰應用

適合對象  
小一至小六

6人開班  
20人滿班

(\$1,500/梯)

上課時段

08:30  
|  
10:00

### 兒童飛盤能量營

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

盤感練習	擲遠練習	擲準練習	正手丟盤	綜合複習
反手丟盤	接盤練習	步法練習	規則戰術	實戰應用



7月梯次 (5-9日) (12-16日) (19-23日) (26-30日) 8月梯次 (2-6日) (9-13日) (16-20日) (23-27日)

適合對象  
小一至小六

6人開班  
15人滿班

\$1,500/梯

上課時段

10:30  
|  
12:00

### 兒童街舞單項營

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

認識 街舞	基礎 律動	律動 變化	綜合 複習	綜合 驗收
音感 培養	基礎舞 感養成	小品 練習	小品 練習	回饋 分享

適合對象  
3-6歲

4人開班  
10人滿班

\$1,500/梯

### 幼兒單項能量營

單一  
梯次  
為同  
課程  
項目

課程 項目	籃球	體能	足球	迷你 網球
上課 時間	09:00   10:00	11:00   12:00	15:00   16:00	16:00   17:00

適合對象  
小一至小六

6人開班  
15人滿班

\$1,500/梯

上課時段

13:00  
|  
14:30

### 兒童武術單項營

Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

熱身運動

太極拳 樁法	陳氏太極拳 簡易 九式	陳氏太極拳 簡易 九式	陳氏太極拳 簡易 九式	陳氏太極拳 簡易 九式
陳氏太極拳 簡易 九式	太極拳 拳法	太極拳 步法	太極拳 推手	防身術

適合對象  
3-6歲

4人開班  
10人滿班

7月假日班

\$3,000

8月假日班

\$2,400

### 幼兒假日能量營

7月  
假日班  
共計10堂

7/3(六)	7/10(六)	7/17(六)	7/24(六)	7/31(六)
籃球	籃球	足球	足球	肢體開發
7/4(日)	7/11(日)	7/18(日)	7/25(日)	8/1(日)
體能	體能	肢體開發	迷你網球	迷你網球

8月  
假日班  
共計8堂

8/7(六)	8/14(六)	8/21(六)	8/28(六)
籃球	籃球	足球	足球
8/8(日)	8/15(日)	8/22(日)	8/29(日)
體能	體能	迷你網球	迷你網球

上課  
時段  
14:00  
|  
15:00

# 星光游泳 能量營

假日班梯次 **7/10-8/1** **8/7-8/29**

7月梯次 **5-9日** **12-16日** **19-23日** **26-30日** 8月梯次 **2-6日** **9-13日** **16-20日** **23-27日**

## 各梯次可選時段

09:00-10:00

15:00-16:00

10:00-11:00

16:00-17:00

11:00-12:00

19:00-20:00

14:00-15:00

20:00-21:00

### 兒童平日 精緻班

適合對象  
7-12歲

4人開班  
6人滿班

\$1,400/梯

### 幼兒平日 精緻班

適合對象  
3-6歲

3人開班  
5人滿班

\$1,650/梯

### 兒童假日 精緻班

適合對象  
7-12歲

4人開班  
6人滿班

\$2,240/梯

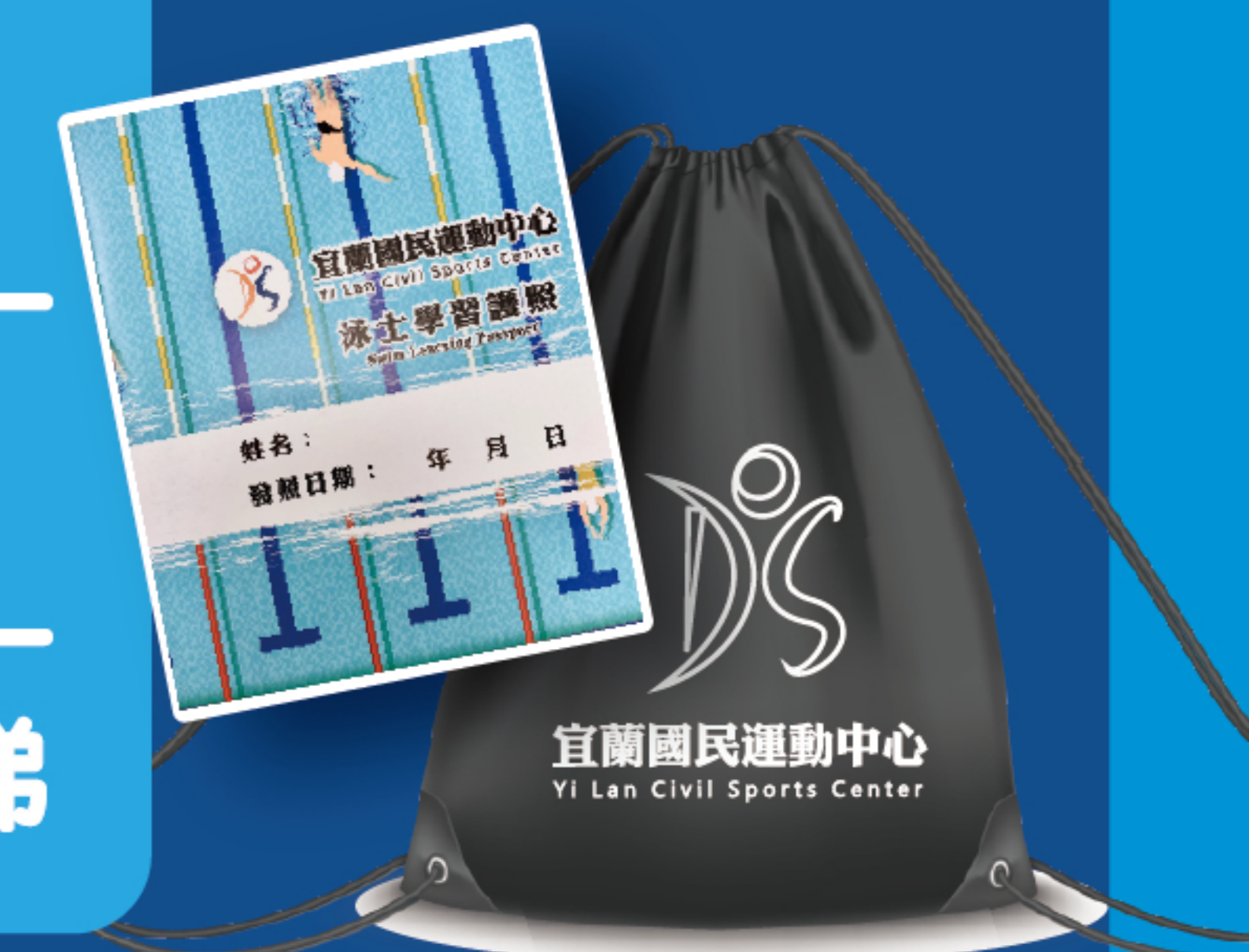
### 幼兒假日 精緻班

適合對象  
3-6歲

3人開班  
5人滿班

\$2,640/梯

**報名即贈**  
游泳護照、束口袋



奶茶

西瓜

延安

世豪

糖果

## 課程介紹

教練皆經過嚴格篩選以及專業培訓，備有合格教練證照，以精緻小班制進行課程，依照學員程度分班，循序漸進方式進行，提升學員興趣以及能力

## 專業師資

B級游泳教練證  
C級游泳教練證  
體育署救生證

## 貼心小叮嚀

- 上課請自備泳裝、泳鏡、泳帽，禮品一人限領一次。
- 游泳池內僅限飲用白開水、礦泉水，更衣室內皆附飲水機，請自備環保杯。
- 課程費用包含一位免費陪同(不下水)，如需下水則補差額50元。
- 課程期間請假或未到者恕無法補課，請假每堂補泳池入場一次。
- 學員缺課憑簽到單自行入場練習(限學員本人)，使用期限為課程結束後一個月內。
- 確定開課之班級，若該班未達滿班人數，於上課前一天皆可報名，課程當天報名者恕不受理。

# 跑酷訓練營

請穿著輕便衣物並攜帶水壺及健保卡

# 攀岩挑戰營

## 全日營梯次

7/5  
|  
7/9

7/19  
|  
7/23

8/2  
|  
8/6

8/16  
|  
8/20

## Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

基礎動作	踩牆技巧	翻轉人生	攀岩上牆	綜合複習
精準跳躍	擺燙飛人	手翻練習	空翻練習	實戰應用

## 全日營

適合對象  
6-15歲

6人開班  
10人滿班

\$6,500/梯

### 上課時段

09:00  
|  
16:40

## 半日營

適合對象  
6-15歲

6人開班  
10人滿班

\$3,500/梯

### 可選時段

09:00 | 13:00  
|  
12:00 | 16:00

## 半日營梯次

7/12  
|  
7/16

7/26  
|  
7/30

8/19  
|  
8/13

8/23  
|  
8/27

# 悍酷 HANKU

### 課程介紹

跑酷將各種日常設施當作障礙物或輔助在其間迅速跑跳穿行，透過運動來增強身心對緊急情況的應變能力，有助於提升專注力與體力。

7月梯次 5-9日 12-16日 19-23日 26-30日

8月梯次 2-6日 9-13日 16-20日 23-27日

適合對象  
小一至小六

4人開班  
10人滿班

\$4,500/梯

### 可選時段

09:00 | 13:00  
|  
12:00 | 16:00

★服裝請著輕便衣褲、運動鞋，且攜帶水壺、毛巾  
★費用已包含教練、活動所需裝備器材，課間可自備隨身小零嘴補充熱量

## Day1 Day2 Day3 Day4 Day5

### 熱身運動

安全講解	上攀路線講解	攀樹活動	抱石體驗	綜合訓練
上攀體驗	路線觀察攀爬	攀樹活動	抱石體驗	攀岩競賽

平衡感

核心力量

耐力

爆發力

信豪

### 課程介紹

此課程能夠訓練小朋友的判斷力、四肢活動、核心肌群，以及接受挑戰、持之以恆的態度及專注力，以小班專精教學之方式，讓學員們深度體會攀岩的樂趣。