

正向價值

運動不只为給孩子一個健康、強壯的體魄，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。

多元課程

為不同需求的孩子設計全日及專項營隊，內容包含球類、才藝、趣味競賽等多元化課程，激發潛能與培養興趣，讓孩子們樂在運動、動得健康，更能持續保持運動好習慣。

專業師資

由運動教練組成的專業師資，利用各種運動項目的特性，規劃出樂趣教學之課綱，並藉由系統化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。

報名方式

請親臨本中心一樓大廳服務台
可先撥打03-925-4566確認報名狀況

付費方式

現金/刷卡/台灣Pay/ApplePay皆可
因應退費手續較為複雜、本營隊發票無法使用載具

課程未開班

課程之開班與否，最晚於上課前三天以簡訊或電話通知。
若未開班，則請攜帶原發票、若為刷卡則須另攜帶原信用卡至一樓服務台辦理退費或換課。

2023

宜同育樂

能量營

早鳥優惠

即日起至11/12/18

單梯
即享**9折**

兩梯
以上**85折**

第二波優惠

11/12/19至開課前

兩人
同行**9折**

三人
88折

四人
以上**85折**

單人報兩梯以上優惠亦同

凡報名成功開課後即享(禮品類每人限領乙次)

各品項數量有限，領完為止

· 陸上課程 | 好禮四選一 ·

· 游泳課程 | 小海豚泳帽 ·

· 加碼獨家優惠 ·

學習
不間斷



家長可於
孩童上課當週
場地租借**85折**

報課
3-4月期課
兒童類課程
85折優惠

宜蘭縣宜蘭市公園路66號

03-925-4566

06:00~22:00 (報課最晚21:30)

報名注意事項

- 開班後若私人因素請假，無法另行補課、退費；若無法全程參與欲退費，將收取違約金(手續費)：
(1)退費金額計算方式：
退費金額 = 「當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價 × 已使用堂數)」 - 違約金
違約金 = 「當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂原價 × 已使用堂數)」 × 20%
- 如遇颱風、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準規定辦理，本館不另行通知，補課方式公告於臉書粉絲專頁及官網。
- 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，本場館保有課程簽名之最終解釋，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練等權利。



宜同全日 能量營

梯次選擇

第一梯	1/30-2/3
第二梯	2/6-2/10

每梯次
\$5,800元/人
每日皆附午餐

🕒 09:00-17:00

注意事項

1. 請穿著輕便衣褲與運動鞋
2. 攜帶水壺、毛巾、衛生紙及餐具
3. 依習慣可攜帶替換或禦寒衣物

👤 小一~小六

👥 8人開班
20人滿班

單日體驗

\$1,160元

各梯開放**3位**名額可報**第一天單日體驗**
如欲報名後續課程則補剩餘四日之差價即可

⚠️ 如欲續報皆需以該梯次有剩餘名額為主
報名單日及補四日差額皆無法使用封面優惠

上課時間	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
0900-1025	誰羽爭鋒				
1035-1200	破冰遊戲	樂樂棒球	電影欣賞	漂浮飛盤	趣味大亂鬥
1200-1300	用餐及午休時間				
1300-1455	籃球神射手				
1505-1635	衝鋒躲避球	精準手球	彈跳巧固球	綜合競賽	藝起玩樂DIY
1635-1650	整理服裝儀容及家長接送時間				

可報單日體驗

兒童籃球營 每梯 2,500元/人

Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
球感練習	基礎投籃	上籃腳步	進攻腳步	綜合複習
基礎運球	投籃練習	上籃練習	防守腳步	成果驗收

👤 小一~小六
👥 6人開班 20人滿班

🕒 15:00-17:00

第一梯 01/30-02/03
第二梯 02/06-02/10

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。

兒童羽球營 每梯 2,000元/人

Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
基礎握拍	基礎腳步	擊球練習	平球練習	綜合複習
球感練習	基礎揮拍	小球練習	長球練習	成果驗收

👤 小一~小六
👥 上午班6人開、16人滿
下午班5人開、8人滿

🕒 上午班10:30-12:00
下午班13:30-15:00

第一梯 01/30-02/03
第二梯 02/06-02/10

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，並訓練協調性、反應力、心肺耐力與爆發力等。

專業籃球證照
甲級冠軍/體適能指導員/三年以上教學經驗

專業羽球證照
羽球專長生/多項證照/三年以上教學經驗

★B/C級游泳教練證 ★體育署救生證
多項運動專業證照 三年以上教學經驗



游泳精緻團體班

STEP 1 選擇梯次

五日精緻班

1 1/30-2/3 2 2/6-2/10

STEP 2 選擇年齡

幼兒班 | 3-6歲
兒童班 | 7-13歲
成人班 | 14歲以上

幼兒\$1,800

兒童\$1,750

成人\$1,500

假日集訓班 (寒假每週六日)

1/28、1/29、2/4、2/5、2/11、2/12

幼兒\$2,160

兒童\$2,100

成人\$1,800

STEP 3 選擇時間

擇一固定上課時間

	09:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00
上午班			
下午班	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00
星光班	19:00-20:00	20:00-21:00	

泳課Q&A

Q: 沒有經驗可以參加嗎?
A: 可以! 每梯課程第一堂都會進行水性測試, 再依能力分小組上課。

Q: 泳池是溫水的嗎?
A: 是的, 水溫皆控制在29-30度之間, 比一般泳池更容易適應唷!

Q: 泳池有多深?
A: 大池深度130-150cm。

Q: 深度比小朋友高如何上課?
A: 游泳課程都會在水中放置救生椅, 讓小朋友能夠踩踏唷!

每梯次	幼兒	兒童	成人
開班	3	4	5
滿班	5	6	10
同時段最高上限班級數	2	4	1

課程須知

- 一、幼兒、兒童課程費用均附一位陪同票, 若陪同下水另外計算。
- 二、上課期間若無法到課請事先請假、無故未到恕不補課亦不補入場。
- 三、請假補入場之使用期限為課程期間至課程結束一個月內使用完畢, 使用對象須為上課本人。

注意事項

- 一、上課請自備泳裝、泳鏡、泳帽。
- 二、游泳池內僅限飲用白開水、礦泉水, 更衣室內皆附飲水機, 並請自備環保杯。
- 三、本場館保有課程調整、解釋之權利。

許多孩童對舞蹈的熱情在第一次嘗試後就會被開發，課程安排從最基礎的律動、音感循序漸進，不但可以增進孩子自信、培養堅持心態，對於表達及表現也會更大方。



兒童街舞營

每梯 1,500元/人

Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
認識街舞	肢體體驗	舞感養成	小品練習	綜合驗收
音感培養	基礎律動	律動變化	綜合複習	回饋分享

👤 小一~小六
👥 6人開班 16人滿班

🕒 13:00-14:30

第一梯 01/30-02/03
第二梯 02/06-02/10

以趣味遊戲的方式，培養學齡前幼兒協調與球感，並訓練成長的基本體能與反應，除了增加活動力外，更能從中培養團體生活及提早適應與同儕相處。



幼兒籃球/體能營

每梯 1,500元/人

	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
籃球班	球感練習	基礎動作	基礎腳步	敏捷與反應	基礎肌力
體能班	健康操	協調練習	趣味遊戲	敏捷訓練	反應力訓練

👤 學齡前3-6歲
👥 4人開班 10人滿班

🕒 體能班 08:00-09:00
🕒 籃球班 09:00-10:00

第一梯 01/30-02/03
第二梯 02/06-02/10

桌球是相對安全的運動，雖場地及移動範圍不大，但更考驗技巧與反應，對於發展中的兒童無論靈敏、協調和操作思維能力等，皆可有效地增強。



兒童桌球營

每梯 2,000元/人

Day1	Day2	Day3	Day4	Day5
球感練習	基礎腳步	擊球練習	進階練習	綜合複習
基礎握拍	基礎揮拍	認識戰術	實戰對打	成果驗收

👤 小一~小六
👥 5人開班 8人滿班

🕒 10:00-12:00

第一梯 01/30-02/03
第二梯 02/06-02/10

因水域活動多樣化，而特別設計小小救生課程，以趣味淺顯易懂的方式，教導正確的親水觀念與基礎急救課程，讓孩童從小培養水性與救生觀念，避免恐水並減少水域意外發生！



小小救生營

僅此1梯

凡報名過泳課者享9折

時間	課程內容
0830-0900	學員報到及活動介紹
0900-1200	急救課程
1200-1300	午餐及午休時間
1300-1700	小小救生課程(含換裝)
1700-1730	學員回顧及返家

日期 1/20(五) 費用 1,000元/人

👤 小一~小六

👥 6人開班 20人滿班

注意事項

請自備泳裝、泳鏡、泳帽、水壺
本中心提供午餐，請自備環保餐具
本課程報名後未到恕不補課及退費
本課程無享有封面之優惠