

2023

宜同育樂

能量營



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。

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。

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。

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。

早鳥優惠

即日起至112/05/31

單梯即享9折

兩梯以上85折

第二波優惠

112/06/01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 | 好禮三選一 ·

· 游泳課程 | 小海豚泳帽 ·

· 加碼獨家優惠 ·

學習不間斷

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，本場館保有課程報名之最終解釋，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。



場地

家長可於
孩童上課當週
場地租借85折

報課

9-10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)



宜同全日 能量營

每梯次
\$5,800元/人
每日皆附午餐

7月梯次

代號	日期
FL01	3-7
FL02	10-14
FL03	17-21
FL04	24-28

8月梯次

代號	日期
FL05	7/31-8/4
FL06	7-11
FL07	14-18
FL08	21-25

🕒 09:00-17:00

👤 小一~小六

👥 8人開班
20人滿班

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

上課時間

0900-1025

🏸 誰羽爭鋒 🏸

1035-1200

破冰
遊戲

歡樂
桌遊

趣味
競賽

漂浮
飛盤

帶式
橄欖球
樂樂
棒球

1200-1300

用餐及午休時間

1300-1455

🏀 籃球神射手 🏀

1505-1635

飄飄
氣排球
衝鋒
躲避球

水域
自救

電影
欣賞

水中
蛟龍

藝起
玩樂DIY

1635-1650

整理服裝儀容及家長接送時間

報名梯次

7月

1 3~7日

2 10~14日

3 17~21日

4 24~28日

8月

5 7/31
8/4

6 7~11日

7 14~18日

8 21~25日



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

1. 籃球由本中心準備
2. 建議穿著**籃球鞋**
3. 無經驗亦可報名

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13:00-14:30

1. 羽球及球拍由本中心準備
2. 無經驗亦可報名

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。

阿男教練

阿波教練

水母教練

奶茶教練

Alan教練

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

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

報名梯次

7月

1 3~7日

2 10~14日

3 17~21日

4 24~28日

8月

5 7/31
8/4

6 7~11日

7 14~18日

8 21~25日



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

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

學齡前3-6歲

6人開班
10人滿班

體能 08:00-09:00
籃球 09:00-10:00





★ 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

平日五天梯次

7月	3-7日	10-14日	17-21日	24-28日
8月	7/31-8/4	7-11日	14-18日	

週末放電班

7月之每週六、日(共10天)
8月之每週六、日(共8天)

暑假尾聲六天梯次

8月21-25+28日
因應開學日為8/29禮拜二 本梯次多一日為8/28(一)

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

幼兒 7月 \$3,600 8月 \$2,880
兒童 7月 \$3,500 8月 \$2,800
成人 7月 \$3,000 8月 \$2,400

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

上午班	09:00-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00
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	

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。