

01.26 - 02.13

宜童育樂 能量營

最強營隊 x 勁在宜蘭

正向價值

運動不只給孩子一個健康、強壯的體魄為孩子培養完整的人格，藉由課程學習提供孩子正向發展的環境

專業師資

運動教練組成的專業師資，利用運動項目規劃樂趣教學，讓孩子學習運動技能及知識培養良好習慣

多元課程

為不同需求設計全日、專項營隊，包含球類、才藝、趣味競賽多元課程，激發淺能與培養興趣



報名資訊



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



現金/刷卡/台灣Pay/Apple Pay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

- ① 請攜帶原發票
- ② 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114/12/21

單梯即享 9折 兩梯以上 85折

(單人報名多梯次亦享有相同優惠)

晚鳥優惠

114/12/22至開課前

兩人以上 9折 三人以上 88折 四人以上 85折

(單人報名多梯次亦享有相同優惠)

報名冬令營課程
之學員將享後續
兒童家教課程
9折優惠

注意事項

一、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)退費金額計算方式：

退費金額 = [當期該課程總繳費用 - (當期該課程單堂報名之平均單價 × 已使用堂數)] - 違約金
違約金 = [當期該課程單堂報名之平均單價 × 未使用堂數] × 20%

二、如遇颱風、地震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

三、其他事項或課程相關消息以臉書粉絲專頁及官網公布為主，為保障權益請密切注意通知，本場館保有課程、優惠之最終解釋權利，可因實際操作保有課程報名、併班、教室更動及更換教練權利

凡報名成功開課後即享



陸上營隊 | 即贈好禮4選1

所有課程內容得依當週場地狀況調整
需親臨本館櫃台報名，可先以電話詢問是否額滿
營隊課程不提供發票載具服務
本場館保留各項優惠內容最終解釋及變更權利
請攜帶個人水壺、毛巾、口罩、替換衣物等以免著涼
家教優惠資格須於 115/2/28 前報名使用

全日能量營

小一至小六(滿7歲)

5日課程

時間	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
0850-0900	學員報到				
0900-1025	誰羽爭鋒				
1035-1200	抱石體驗	樂樂棒球	衝鋒躲避球 趣味氣排球	漂浮飛盤	趣味競賽
1200-1300	用餐及午休時間				
1300-1455	籃球神射手				
1505-1635	匹克球	益智桌遊	團康遊戲	電影欣賞	藝起玩樂 DIY
1635-1700	整理服裝儀容 家長接送時間				

本營隊針對國小學童設計精緻課程，透過專業課程同時滿足教育及運動目的，成為小小運動家。

— 報名梯次 —

1月 ① 26~30日 2月 ① 02~06日 ② 09~13日

\$ 6,000
(每日提供午餐)

單項能量營

小一至小六(滿7歲)

— 報名梯次 —

1月 ① 26~30日 2月 ① 02~06日 ② 09~13日

兒童羽球初階訓練營

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

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

上午班 \$ 2,000
下午班 \$ 2,500

小一至小六
上午班6人開班16人滿班
下午班5人開班8人滿班

上午班 10:30-12:00 (1.5小時)
下午班 15:00-17:00 (2小時)

1. 羽球及球拍由本中心準備
2. 無經驗亦可報名

兒童桌球初階訓練營

每梯 \$ 2,500

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

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
球感練習	基礎腳步	擊球練習	進攻練習	綜合複習
基礎握拍	基礎揮拍	認識戰術	實戰對打	成果驗收

小一至小六
5人開班 10人滿班

10:00-12:00

1. 桌球及球拍由本中心準備
2. 無經驗亦可報名

阿波教練
水母教練
鯊魚教練
楊燦教練
Alan教練
77教練

專業籃球證照
中級冠軍/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

一 報名梯次一

1月 ① 26~30日

2月 ① 02~06日 ② 09~13日

兒童籃球初階訓練營

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

小一至小六

6人開班 12人滿班

15:00-17:00

籃球由中心準備、穿著籃球鞋

DAY1 | DAY2 | DAY3 | DAY4 | DAY5

球感
練習 基礎
運球 上籃
腳步 進攻
腳步 綜合
複習

每梯 \$ 2,500



兒童MV舞蹈訓練營

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

小一至小六

6人開班 16人滿班

13:00-14:30

無經驗亦可報名

DAY1 | DAY2 | DAY3 | DAY4 | DAY5

認識
舞蹈 肢體
體驗 舞感
養成 律動
變化 綜合
複習

每梯 \$ 1,500



兒童匹克球訓練營

匹克球是簡單好上手的球類運動，結合羽球、網球與桌球特色，提升孩童的協調性、反應力與專注力。

國小至高中

6人開班 16人滿班

09:00-10:00

無經驗亦可報名

DAY1 | DAY2 | DAY3 | DAY4 | DAY5

基礎
握揮 基礎
腳步 擊球
練習 球感
練習 比賽
規則

每梯 \$ 1,500



一 報名梯次一

1月 ① 26~30日

2月 ① 02~06日 ② 09~13日



幼兒黏土教學營

DAY1 | DAY2 | DAY3 | DAY4 | DAY5

學習
黏土知識 強化專注力
及手部控制 粗動作 學習
精細動作 黏土
捏塑

每梯 \$ 1,600

學齡前3-6歲

大班(含)以下

5人開班 10人滿班

15:00-16:00



幼兒籃球團體班

DAY1 | DAY2 | DAY3 | DAY4 | DAY5

球感
練習 基礎
動作 基礎
腳步 敏捷
與反應 基礎
肌力

每梯 \$ 1,500

學齡前3-6歲

大班(含)以下

5人開班 10人滿班

17:00-18:00

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





中心專業游泳 教練群 ▶▶▶

游泳精緻團體班



1 選擇
梯次

● 班級梯次

1 01/26-01/30

平日五天梯次

2 02/02-02/06

3 02/09-02/13

2 選擇
年齡

幼兒\$1,800 | 3-6歲

兒童\$1,750 | 7-13歲

成人\$1,500 | 14歲以上

3 選擇
時間

上午班

10:00-11:00

下午班

15:00-16:00

星光班

19:00-20:00

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

(1)每梯報名期限為開課日前一天，恕不接受當天報名上課，開班後亦無法插班

(2)每梯課程之教練皆由中心安排

(3)若班級開課成功，約在課程開始前一週收到「開課簡訊」；反之，若人數不足而倒班，則會致電「倒班通知」協助轉班或退費

(4)幼兒、兒童課程費用均附一位陪同票，陪同者須年滿12歲以上，當日陪同限同一人使用，權利無法轉讓，若陪同下水須補\$50

(5)所有課程如無故未到者恕不補課，僅補入場

(6)補入場使用對象為學員本人，權利無法轉讓

(7)請假補入場之使用期限為課程結束後一個月內，逾期則視為放棄權益

注意事項

(1)上課請自備泳裝、泳鏡、泳帽

(2)游泳池內僅限飲用白開水、礦泉水，泳池內外皆附飲水機，請自備環保杯

(3)每日中午12:00泳池清場，12:20男女更衣室清場，清場後之空間皆不可逗留，請把握時間以利自身權益；若再入場，則須重新購票

(4)本場館保有課程調整，解釋之權利