

2023 大里團仔 運動營隊



第一梯 7/3-7/14 **第二梯 7/17-7/28** **第三梯 7/31-8/11** **第四梯 8/14-8/25**

臺中市大里區國光路一段258號
dlcscwdyg.com.tw
(04) 2482-3900

家長須知-報名篇 報名課程前，您需要注意的事情：
1. 欲報名請於本中心1F課程櫃台臨櫃報名，諮詢電話04-2482-3900#112，完成報名手續視同意配合活動與下列事項
2. 如孩子有特殊飲食、習慣用藥或特殊疾病請務必告知，相關資料請謹慎確認，離櫃視同無誤。
3. 凡患有心臟病、氣喘病、高血壓、糖尿病、皮膚病、紅眼症或其他慢性疾病不適合參加團體活動者，請先諮詢醫師並開立證明，經本中心評估安全問題後方可報名，以維護雙方權益。
4. 各梯次課程招生未達開班人數，主辦單位得停止開辦，並於課程前7天通知全額退費或轉班(梯)；營隊開梯前通知將在課程前7天寄發簡訊。

退費辦法：
1. 因人數不足或不可抗力因素而未開課，中心將於7天前通知轉班(梯)或辦理全額退費。
2. 營隊報名後，如因故(私人因素)不克參加而辦理退費時，請持[營隊報名單據、發票、刷卡單、相關證明]依下列規定辦理
※報名日為第一天(7天內報名課程者不適用)：
a. 該營隊「報名後7天內」退費者，全數退還已繳費用。
b. 該營隊「報名後8天開始」退費者，須扣除行政手續費10%。
c. 該營隊「開始上課前6天內」退費者，須扣除行政手續費15%。
d. 該營隊「開始上課前5天內」退費者，須扣除行政手續費20%。
e. 該營隊「開始上課後」退費者，退費金額為總繳交費用扣除[實際已進行之天數]及[行政手續費20%]之剩餘金額。
*【計算方式】：退費金額=[(總繳費用/總天數)×營隊實際未進行之天數]-行政手續費20%。
*行政手續費為繳交金額扣除已過天數費用後之20%。
*如因疾病而辦理退費者，請檢附相關證明文件(如醫生診斷證明)，可免收行政手續費。
3. 如遇天災、人力不可抗力因素或市政府宣布停止上班上課時，以館內當期營隊補課為優先，如無法補課，則退還單日費用(報名繳付費用除以總天數為單日費用)，不收取手續費。
4. 本營隊除學校必要返校日或受傷提供醫療證明外，恕不辦理補課及退費，提供相關證明者，本中心將另行安排補課；受傷嚴重無法繼續課程者，將另行辦理退費。
5. 辦理退費者須提供發票、繳費證明、報名單據；付款方式為刷卡者需等候一週由中心審核後通知至服務台過卡(持原卡片)；付款方式為現金者，請提供匯款存摺，非不可抗力因素，需自行負擔手續費，中心審核後約7-14工作天退至帳戶。

您需為孩子準備的東西如下：
1. 慣用球具(專項營隊)、水壺、毛巾、餐具、牙刷及替換衣物，水域課程請自備泳裝、盥洗用品。
2. 報名日歸營隊(含上/下午營隊加餐者)請帶睡覺用品(枕頭、小毛毯或睡袋)。
3. 穿著透氣排汗的運動服裝及運動鞋，並請勿攜帶貴重物品如有遺失中心概不負責。

優惠方案 6/12起恢復原價

超級早鳥優惠→4/28至5/15
88折 加贈 營隊制服、里運L夾萬用小提袋1個 報名兩梯以上 再贈貴賓券2張/人

早鳥優惠→5/16至6/11
92折 加贈 營隊制服、里運L夾 報名兩梯以上 再贈貴賓券2張/人

續報優惠(營隊開梯期間)
95折

團報優惠請洽櫃台
單次團體報名滿10梯以上
(4/28至營隊開梯前)

欲瞭解更多里運營隊資訊活動
請加入里運營隊LINE@
※若只報名8/28、8/29單日體驗課程(招生對象7-15歲)則無贈品。

※本中心有活動內容調整及最終解釋權利。



家長須知-接送篇
1. 中心勝利一路機車停車場免費，汽車地下停車場(自勝利二路進入)收費20元/時，接送期間可享30分鐘內離場免費，敬請家長於接送時多加利用。
2. 營隊上/下午集合時間08:30/13:30，放學接送為12:00/17:00，地點於各課程樓層，全日營於2F閱覽區。於13:00/18:00前接回學員，不需收費，18:00後學員將在2F閱覽區自行等候，如需專人照護請於報名時提前繳費，100元/天，接送時間最晚可至13:30/18:30。
3. 請自行斟酌時間是否能配合再行報名。

戶外教學1,500元/日
請務必穿著長袖，並攜帶防蚊液、帽子、水壺、餐具。除中心準備點心外，小朋友可額外帶1-2樣零食野餐。

7/12 赤腳丫 生態農場 **7/26 樹德半山 夢工廠** **8/9 鳳凰谷 生態園區** **8/23 百果山 探險樂園**

有里小尖兵 全日營



赤日炎炎的夏天，就是要來里運Fun暑假，最豐富多元的運動主題，最好玩有趣的課程內容，讓大里團仔的暑假元氣滿滿！

第1.2.3梯次 12,000元(10天)	第4梯+開梯次 15,600元(12天)	招生對象 7-12歲 10人開班 40人滿班
第4梯次 14,000元(10天)	單日報名(8/28、8/29) 1,400元/天	

時間	DAY1 7/3-7/14	DAY2 7/17-7/28	DAY3 7/31-8/11	DAY4 8/14-8/29	DAY5
08:30-09:00	集合 @2F閱覽區				
09:00-10:00	破冰 一起來逗陣	里運武館 軟硬飛盤 大不同	里運武館 軟硬飛盤 大不同	游泳熱身操	軟硬飛盤 大不同 童軍 尋寶手冊 足球小課堂 足球小課堂
10:00-11:30	大地遊戲	劍道守破離	劍道守破離	基礎/進階游泳	飛盤 團體賽 表演藝術 野外 探險家 閃電十一人 (戶外) 閃電十一人 (戶外) 全美語 足球
11:30-12:00	有里愛動腦(寒假作業OR桌遊)				
12:00-13:30	活力午餐/午睡時光				
13:30-14:30	籃球大講堂 認識身體	童軍 小繩立大功 籃球 熱身操	乒乓小課堂	羽球教室 羽球教室	伊索小學堂 童軍 植物大百科 救生變變變
14:30-16:00	影子籃球員 表演藝術	繩結建築師 全美語 籃球	愛乒才會贏	羽球小子 羽球小子	攻城投石器 自然拓印家 水中自救
16:00-17:00	點心時間				
17:00-17:30	回家囉				

時間	DAY6 7/3-7/14	DAY7 7/17-7/28	DAY8 7/31-8/11	DAY9 8/14-8/25	DAY10	8月28日	8月29日
08:30-09:00	集合						
09:00-10:00	團康 朋友相見歡	小試拳手	樂園說明書	閃電十一人 (戶外) 閃電十一人 (戶外)	閃電十一人 (戶外) 全美語足球	帶式橄欖球 表演賽	羽球 小子
10:00-11:30	飛盤躲避球 (戶外)	踢踏炫武	水里有樂園	里運世足賽 里運世足賽	里運世足賽 里運世足賽	帶式橄欖球 小小見習生	羽球 趣味賽
11:30-12:00	有里愛動腦(寒假作業OR桌遊)						
12:00-13:30	活力午餐/午睡時光						
13:30-14:30	影子籃球員 音階小高手	影子籃球員 愛乒才會贏	羽球小子 羽球小子	藝術小殿堂 戲劇遊戲	藝術小殿堂 美語LIVE	閃電 十一人	閃電 十一人
14:30-16:00	里運NBA 偶像練習生	里運NBA 乒乓玩家	羽球友誼賽 羽球友誼賽	有里創造家 有里創造家	有里創造家 小小播報員	帶式橄欖球 誰與爭鋒	足球 趣味賽
16:00-17:00	歡樂點心/課輔時間						
17:00-17:30	回家囉						

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

阿里籃球營

籃球營隊能樹立團隊合作精神，提高健康意識、挖掘潛能、培養團隊協作，增強興趣愛好，發揮孩子的優勢天賦，增強同學的身體機能，並提高身體素質，掌握籃球技能。

基礎班：帶領孩子熟悉最基礎的籃球技巧，讓孩子輕鬆學籃球！培養最佳的運動好習慣！
進階班：適合已有籃球基礎的孩子，給予小朋友更專業、更特別的籃球技術指導！

第一梯(7/3-7/14) 7,500元/梯(初階)	第三梯(7/31-8/11) 7,500元/梯(初階)	初階班 7-12歲
第二梯(7/17-7/28) 11,000元(進階)	第四梯(8/14-8/25) 11,000元(進階)	進階班 10-15歲 10人開班 30人滿班

籃球營(初階)	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@3F綜合球場 團體熱身/伸展					集合@3F綜合球場 團體熱身/伸展				
09:00-09:30	認識彼此	投籃 分析/訓練	傳接球 訓練	運球 持球 訓練	基本 步伐 訓練	單打 訓練	防守 分析/訓練	競賽 攻守 概念	技術 組合 訓練	阿里盃賽
09:30-12:00	基本動作 訓練									
12:00-12:30	回家囉!					回家囉!				

籃球營(進階)	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@3F綜合球場 團體熱身/伸展/體能訓練					集合@3F綜合球場 團體熱身/伸展/體能訓練				
09:00-10:30	認識彼此	進階 運球 傳球 訓練	運球 腳步 變化	投籃 組合 訓練	小試 身手	進攻 動作 解析	防守 動作 解析	技術 組合 訓練	團隊 進攻 戰術	阿里盃賽
10:30-12:00	基本動作 複習									
12:00-12:30	回家囉!					回家囉!				

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

阿里桌球營

逐漸在世界發光的桌球項目，不論男女老幼都能輕鬆上手，在訓練判斷力、反應能力、動態視力的電光石火回擊球中，孩子的天分將展露無疑。

第1.2.3.4梯 7,500元/梯	招生對象 7-12歲 6人開班 20人滿班	逐漸在世界發光的桌球項目，不論男女老幼都能輕鬆上手，在訓練判斷力、反應能力、動態視力的電光石火回擊球中，孩子的天分將展露無疑。
-----------------------	--------------------------------	---

阿里桌球營	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	集合@3F桌球區				
09:00-09:30	團體熱身/伸展				
09:30-12:00	基本動作 訓練	基本走位 訓練	正拍技巧 訓練	反拍技巧 訓練	小試 身手
12:00-12:30	回家囉!				

阿里桌球營	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@3F桌球區				
09:00-09:30	團體熱身/伸展				
09:30-12:00	綜合 訓練	綜合 動作	攻守 綜合	遊戲 競賽	阿里盃賽
12:00-12:30	回家囉!				

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

阿里舞蹈營

多首適合熱歌動舞的歌曲，不論旋律還是舞步都深得人心，看著孩子成功跳出一段舞步的那成就感與滿滿的笑容相當幸福；孩子們對身體的無限想像，經由音樂和舞步的學習，漸漸拓展開來，讓我們一起來欣賞孩子的成果！喜歡帥氣跳舞的男孩，絕對不要錯過這次的男團舞教學~

第1.3梯(女團舞) 第2.4梯(男團舞) 7,500元/梯	招生對象 7-12歲 10人開班 20人滿班
--------------------------------------	---------------------------------

阿里舞蹈營	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
08:30-09:00	集合@5F教室D				
09:00-09:30	團體熱身/伸展				
09:30-12:00	節奏感 訓練	基礎 律動	肢體 延展	MV 動作 分解 教學	MV 動作 分解 教學
12:00-12:30	回家囉!				

阿里舞蹈營	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@5F教室D				
09:00-09:30	團體熱身/伸展				
09:30-12:00	舞蹈 動作 複習	MV動作 (完整)	MV動作 (完整)	隊伍 編排	成果 發表
12:00-12:30	回家囉!				

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

阿里羽球營

第1.3梯(上午/下午營) 7,500元/梯(初階)	初階班 7-12歲
第2.4梯(上午/下午營) 7,500元(進階)	進階班 10-15歲 10人開班 30人滿班

Taiwan IN! 麟洋配、周天成、戴資穎帶給全臺灣的感動，想必一定記得！跟上世界的腳步就從阿里羽球營開始！除了上午、下午都有專業師資群分組指導教學外，這次夏令營還開放各兩梯的初階班、進階班，歡迎家長們根據孩子的程度選擇最適合的課程！

羽球營(初階)	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
上午/下午	集合@5F羽球場(上午營08:30-09:00)(下午營13:30-14:00)									
上午/下午	團體熱身/伸展(上午營09:00-09:30)(下午營14:00-14:30)									
09:30-12:00	分組/規則 講解	球感 訓練	後場 步伐	揮拍 技巧	反手 發球	自由 對打	遠球 擊打	個人 基本 防守	雙打 配合/防守	阿里盃賽
14:30-17:00	分組/規則 講解	球感 訓練	網前 步伐	發力 技巧	正手 發球	自由 對打	遠球 擊打			
上午/下午	回家囉!(上午營12:00-12:30)(下午營17:00-17:30)									

羽球營(進階)	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
上午/下午	集合@5F羽球場(上午營08:30-09:00)(下午營13:30-14:00)									
上午/下午	團體熱身/伸展(上午營09:00-09:30)(下午營14:00-14:30)									
09:30-12:00	分組/規則 講解	正/反手 發球	小球 正手	小球 練習	腰帶 步伐	米字 步伐	切球 教學	殺球 教學	雙打 教學	阿里盃賽
14:30-17:00	分組/規則 講解	揮拍/發力 技巧	小球 反手	小球 步伐	多球 練習	球路 介紹	對角 揮拍	單打 練習	雙打 競賽	
上午/下午	回家囉!(上午營12:00-12:30)(下午營17:00-17:30)									

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

伊索科學營

第1梯(7/3-7/14) 第2梯(7/17-7/28) 8,000元/梯	招生對象 7-12歲 10人開班 20人滿班
---	---------------------------------

伊索教育的課程不僅涵括 S(Science)、T(Technology)、E(Engineering)、A(Art)、M(Mathematics)，更擁有全台第一的 R(Research)，讓孩子能夠擁有探究知識的好奇心，並學會以一己之力解決生活難題。希望孩子能夠在興趣、樂趣、成就感上發展學習的架構，打造學習的舞台，讓孩子在屬於自己的天空下展翅翱翔！

- 基礎力/電學：認識摩擦力、牛頓運動定律、電流磁效應、電磁感應、基礎力學及電磁學知識
- 實體操作：透過實際測量看不見的力量，將抽象概念具體化。
- 國中物理：融入教育部108課綱，輕輕接軌國中物理難題。

第一梯 7/3-7/14	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@2F開覽區									
09:00-10:30	魔法 磁力秀 (磁鐵特性)	永動機 (磁場與 磁力線)	電流 急急棒 (電解反應)	神秘 電流車 (電解反應)	超級 電磁鐵	電動 糰糰 (磁阻效應)	旋轉 電馬 (右手螺旋定則)	大廈 升降梯 (馬達構造)	主題 電動車 (馬達應用)	閃光 發電機 (電磁感應)
10:30-11:30	團隊 齊聚	初見 特斯拉	特斯拉 心智圖	特斯拉 展覽	閃電 陀螺	拼接 技師	電力 村莊	高壓 電塔	迅雷 電耳	統整與 結訓
11:30-12:00	腦力激盪/桌遊時間					腦力激盪/桌遊時間				
12:00-12:30	回家囉!									

第二梯 7/17-7/28	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@2F開覽區									
09:00-10:30	磁力 飛機 (力的測量)	爬樹 小猴 (摩擦力)	機械 手臂 (槓桿原理)	慣性 牛頓擺 (牛頓第一 運動定律)	連發 手槍 (牛頓第二 運動定律)	電動 風力車 (牛頓第三 運動定律)	愛情 摩天輪 (圓周運動)	愛情 摩天輪II (圓周運動)	迴旋機 起重機 (萬有引力)	靜電 飛雪 (靜電現象)
10:30-11:30	團隊 齊聚	初見 牛頓	牛頓 心智圖	牛頓 展覽	戰鬥 陀螺	力量 碎片	伍爾索普 莊園	牛頓 實驗室	質量 加速度	統整與 結訓
11:30-12:00	腦力激盪/桌遊時間					腦力激盪/桌遊時間				
12:00-12:30	回家囉!									

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

阿里智高營

第3梯(7/31-8/11) 第4梯(8/14-8/25) 8,000元/梯	招生對象 7-12歲 10人開班 20人滿班
--	---------------------------------

大量使用「智高」的特殊零件產生「動態」的效果，迅速建立孩子「探究知識」的動力；在孩子有足夠的熱情動力下，學習機械的發明歷史、科學原理和生活運用，使教具、生活、科技三者融合在一起；逐步強化孩子機械工程的原理和操作，並利用教具上的優勢，建立解決問題導向的學習態度。

第三梯 7/31-8/11	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@2F開覽區									
09:00-11:00	操作 手冊	太陽 英雄	太陽 能源	機械 怪獸	動能 魔術師	綠能 大世界	翱翔 天空	小齒輪 大功用	機器人 守則	能源 交通百科
11:00-12:00	齒輪 轉動世界	能源 小行家 (戶外)	能源車 大比拼 (戶外)	人類 好幫手	動力 迴轉車	太陽能 風扇 (戶外)	飛機 修繕師 (戶外)	颶風 摩托車 (戶外)	魔龍 騎士 (戶外)	大航海家
12:00-12:30	回家囉!									

第四梯 8/14-8/25	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
08:30-09:00	集合@2F開覽區									
09:00-11:00	操作 手冊	水科學	遨遊 水世界	尋找 動能	天空 小玩家	軍用 交通百科	環遊 世界	賽車 愛好者	生活 省力王	追風 小子
11:00-12:00	齒輪 鍊條車	氣壓 水動車	運水車 (戶外)	機械 好幫手 (戶外)	直升機 製造所	偵查 小尖兵 (戶外)	水陸 兩用車	賽道 爭霸賽 (戶外)	一臂 之力	機車 障礙賽 (戶外)
12:00-12:30	回家囉!									

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

阿里足球營

第1.3梯(室內) 第2.4梯(戶外) 7,500元/梯	招生對象 7-12歲 10人開班 20人滿班
------------------------------------	---------------------------------

足球使用四肢中最難控制的「腳」進行運動，使孩子專注於學習控球提升肢體反應力。大里國民兒童運動中心會給小朋友最專業、最有動力的學習目標，好評課程手動+1！這次還有【室內版】及【戶外版】2種足球課堂，快來挑選適合孩子的足球營隊~

阿里足球營	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
13:30-14:00	集合@3F綜合球場				
14:00-14:30	團體熱身/伸展				
14:30-17:00	球感 與 控制	盤球 技術訓練	停球 與 傳球	個人 足球動作	射門 基礎訓練
17:00-17:30	回家囉!				

阿里足球營	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9	DAY10
13:30-14:00	集合@3F綜合球場				
14:00-14:30	團體熱身/伸展				
14:30-17:00	基本足球 規則	防守 主題教學	個人 基本防守	小組 配合防守	阿里盃賽
17:00-17:30	回家囉!				

營隊課程編排仍有調整的可能性，依實際報名學員程度為主。

游泳密集班

平日團體班 (幼兒)(兒童)(成人)	幼兒班(3-6歲) 3-6人開班 兒童班(7-15歲) 4-8人開班 成人班 4-10人開班
假日團體班 (幼兒)(兒童)(成人)	成人班 4-10人開班

梯次	時段	幼兒	兒童	成人	班別	梯次	堂數	費用
C	08:30-09:30		V	V	平日 團體班	第一梯 7/3-7/14	10	幼兒班 \$4,000
D	09:40-10:40	V	V	兒童班 \$3,000				
E	10:50-11:50	V	V	成人班 \$3,500				
G	13:30-14:30		V					
H	14:40-15:40	V	V	V		第二梯 7/17-7/28	10	幼兒班 \$4,000
I	15:50-16:50	V	V	兒童班 \$3,000				
J2	17:30-18:30	V	V	成人班 \$3,500				
K	18:30-19:30	V	V			第三期 7/31-8/11	10	幼兒班 \$4,000
L	19:40-20:40	V	V	V				兒童班 \$3,000
M	20:50-21:50		V	V		假日 團體班	第一梯 7/1-7/30	10
D	假日班 09:40-10:40	V	V		兒童班 \$3,000			
E	假日班 10:50-11:50	V	V	V	成人班 \$3,500			
H	假日班 14:40-15:40	V	V		第二梯 8/5-8/27		8	幼兒班 \$4,000
I	假日班 15:50-16:50	V	V					兒童班 \$3,000
		V	V					成人班 \$3,500

游泳個別班 不適用營隊活動優惠!				
班別	時間	報名費用	單堂	備註
1對1	60分鐘/堂 學員與教練 自行安排 時間上課	10堂/12,000元	1,500	須在 購買日起 三個月內 上完課程
1對2		10堂/15,000元	1,800	
1對3		10堂/18,000元	2,100	
1對4		10堂/20,000元	2,400	