

114年 寒假 Winter Sports Camp 運動營隊

 **大里國民暨兒童運動中心**
TAICHUNG DALI CIVIL AND CHILD SPORTS CENTER
臺中市大里區國光路一段258號
(04)2482-3900

游泳訓練營 | 日歸營隊 | 科學營 | 球類運動營

課程優惠/注意事項

項目	期間	內容
第一波優惠	11/16-12/8	任報一梯享 88折 優惠，1人報名2梯以上享 85折 (泳訓、陸地營隊不得併用)。
團報優惠	11/16-12/8	報名 10梯 以上(泳訓、陸地營隊不得併用)享 83折 優惠；請洽官方LINE@。
第二波優惠	12/9-12/31	任報一梯即享 92折 優惠，1人報名2梯以上享 9折 (泳訓、陸地營隊不得併用)。
原價	1/1起	恢復原價；課程結束續報享 95折 。

課程報名注意事項(全課程共用之內容)

- 請詳細閱讀家長須知，欲報名請於本中心1F課程櫃台臨櫃報名，諮詢電話(04)2482-3900分機112，完成報名手續視同意配合活動與下列事項，本中心保留調整課程最終內容之權利。
- 如孩子有特殊飲食、習慣用藥或特殊疾病請務必告知，相關資料請再三確認離櫃視同無誤。
- 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。
- 各梯次課程招生未達開班人數，主辦單位得以停辦，並於課程前7天通知全額退費或轉班轉梯；營隊開梯行前通知將在課程前7天寄發簡訊。

退費/轉班相關辦法

- 因人數不足或不可抗力因素而未開課，中心將於7天前通知轉班轉梯，或辦理全額退費。
- 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：**(7天內報名課程者不適用)※報名日為第一天。**
 - 該營隊「報名後7天內」退費者，全數退還已繳費用。
 - 該營隊「報名後8天開始」退費者，須扣除行政手續費10%。
 - 該營隊「開始上課前6天內」退費者，須扣除行政手續費15%。
 - 該營隊「開始上課前5天內」退費者，須扣除行政手續費20%。
 - 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)x營隊實際未進行天數〕-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。
- 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。
- 本營隊除學校必要返校日、受傷醫療證明外，恕不辦理補課及退費。
- 辦理退費者須提供發票、繳費證明、報名單據，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，請提供匯款存摺帳戶，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。

聯絡方式
 官方網站
 Facebook
 Line@
 網路報名
 游泳營隊
 營隊Line@



游泳訓練營

幼兒班課程梯次 | 招生年齡：3-6歲

梯次	課程代號	日期	天數	班次	時段	整期價格
第一梯	SB105	1/21-1/24	4	E	10:50-11:50	\$1,800
	SB144		4	H	14:40-15:40	\$1,800
	SB173		4	J	17:30-18:30	\$1,800
	SB183		4	K	18:30-19:30	\$1,800
第二梯	SB105	2/3-2/8	6	E	10:50-11:50	\$2,700
	SB144		6	H	14:40-15:40	\$2,700
	SB173		6	J	17:30-18:30	\$2,700
	SB183		6	K	18:30-19:30	\$2,700

兒童班課程梯次 | 招生年齡：7-12歲

梯次	課程代號	日期	天數	班次	時段	整期價格
第一梯	SC083	1/21-1/24	4	C	08:30-09:30	\$1,400
	SC094		4	D	09:40-10:40	\$1,400
	SC105		4	E	10:50-11:50	\$1,400
	SC133		4	G	13:30-14:30	\$1,400
	SC144		4	H	14:40-15:40	\$1,400
	SC155		4	I	15:50-16:50	\$1,400
	SC183		4	K	18:30-19:30	\$1,400
第二梯	SC194	2/3-2/8	4	L	19:40-20:40	\$1,400
	SC083		6	C	08:30-09:30	\$2,100
	SC094		6	D	09:40-10:40	\$2,100
	SC105		6	E	10:50-11:50	\$2,100
	SC133		6	G	13:30-14:30	\$2,100
	SC144		6	H	14:40-15:40	\$2,100
	SC155		6	I	15:50-16:50	\$2,100
第二梯	SC183		6	K	18:30-19:30	\$2,100
	SC194		6	L	19:40-20:40	\$2,100

課程班次(課程內容：分級教學、四式泳姿、體能訓練、自救能力、泳姿調整)

班別	時段	班別	時段	班別	時段
A	06:10-07:10	E	10:50-11:50	J	17:30-18:30
B	07:20-08:20	G	13:30-14:30	K	18:30-19:30
C	08:30-09:30	H	14:40-15:40	L	19:40-20:40
D	09:40-10:40	I	15:50-16:50	M	20:50-21:50

游泳個別班(從購買日起須在3個月內完成課程)

班別	上課時段	時數	總堂數	整期價格	單堂價格
一對一		1hr.	10	\$12,000元/人	\$1,500元/人
一對二	與教練	1hr.	10	\$7,500元/人	\$900元/人
一對三	預約時間	1hr.	10	\$6,000元/人	\$700元/人
一對四		1hr.	10	\$5,000元/人	\$600元/人

游泳團體課程注意事項(泳池相關專屬注意事項)

- 請假：請於課程前提出申請並提供證明文件，經審核通過者則可辦理請假補課，無完成請假者，當天視同出席；各類假別請假補課方法請參考下表。

事 假	因個人因素請假無法補課(旅遊、等)，僅提供單次入場票券、兒童課程2張/堂、幼兒課程3張/堂，課程結束後統一簡訊通知，並至一樓櫃台領取。
病 假	提出相關證明可以請假補課。 假 一般病假：需提供三天內就醫藥單或者收據。 連續病假：需提供醫師開立之診斷證明。
學 校 活 動	返校日、比賽...等活動，出示通知單或者聯絡簿資訊，可以請假補課。
- 補課：課程請假者須於補課日期前三天預約(可選擇2/8前已開課且未滿班之班級級別補課)；預約後已保留名額且無法出席者，即視同放棄當次補課資格，該堂不得再要求補課，如不補課者，可改申請補單次入場票券(通知後請至一樓櫃台領取)。
*補課預約請加LINE@登記補課【LINE ID：@451nrrea】
- 寒假密集團體課程無法插班上課。
- 個別班須於三個月內上完，超過期限者，每堂上課需補200元後方可繼續上課；請假須請學員、教練間自行協調，如有單獨請假者不予補課。
- 須於第一次上課前至一樓櫃台綁定本人悠遊卡或一卡通，可於課程前30分鐘入場，請經泳池入口三叉感應入場。
- 泳池班費用包含教練費、門票、保險費、教材等，請自備泳裝、泳鏡、毛巾。
- 12歲以下學員得一名家長陪同進場，如需使用設施需依規定購買入場。(如未購票下水者，經查證將進行補票並加收原票價50%)



兒童日歸營

有里小尖兵 課程梯次 | 招生年齡：7-12歲

梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CA001	1/21-1/24	09:00-17:00	4天	\$5,200
第二梯	CA002	2/3-2/8	09:00-17:00	6天	\$7,800

第一梯次 | 10人開班，60人滿班 | (單日價：1,300元/天)

日期/時間	1/21(二)	1/22(三)	1/23(四)	1/24(五)
08:30-09:00	集合啦!			
09:00-10:00	體能急轉彎		童軍冒險王	
10:00-12:00	壁球好手	舞蹈律動家	強強「滾」	里運水世界
12:10-13:20	活力午餐/午睡時光			
13:30-15:00	幻影滑行		PICKLEBALL	
15:10-15:30	大里囡仔覓食趣 / 聯絡簿時間			
15:30-17:00	破冰 一起來逗陣	玩轉魔方	創意開發 黏土	春節 年獸戰記
17:00-17:30	開心回家			

第二梯次 | 10人開班，60人滿班 | (單日價：1,300元/天) | **出遊地點：情人谷莊園**

日期/時間	2/3(一)	2/4(二)	2/5(三)	2/6(四)	2/7(五)	2/8(六)
08:30-09:00	集合啦!					
09:00-10:00	玩轉魔方				踢踏炫武	
10:00-12:00	舞蹈律動家	壁球好手	出 遊 日	強強「滾」	里運水世界	帶式卡巴迪
12:10-13:20	活力午餐/午睡時光			活力午餐/午睡時光		
13:30-15:00	排球少年			袋棍球	創意氣球	
15:10-15:30	覓食趣 / 聯絡簿時間			覓食趣 / 聯絡簿時間		
15:30-17:00	破冰/團康 一起來逗陣	創意開發 粉彩畫	有里創造家 羊毛氈	科學實驗+	囡仔狂歡日 (電影+同樂會)	
17:00-17:30	開心回家					

動態課程

課程項目	課程內容
------	------

體能急轉彎 結合益智遊戲、體能運動，讓孩子們在教練的帶領下動動腦、暖暖身。

壁球好手	以介紹及體驗2028奧運全新項目-壁球為主軸，訓練孩子們的敏捷力、反應力。
------	---------------------------------------

舞蹈律動家 以培養舞感及音樂素養為目的，開發孩子們的潛在的肢體語言及表演創造性。

幻影滑行	健康休閒又極具挑戰性的運動-直排輪，加強孩子們的腿部肌力與平衡感。
------	-----------------------------------

強強「滾」 冬令營全新運動-法式滾球，認識與體驗這項特色運動的巧思及玩法。

里運水世界 里運超強教練群帶領孩子們一起探索水下的未知世界。

PICKLEBALL 結合羽球、桌球、網球的綜合運動-輕鬆好上手的匹克球，讓孩子們簡單享受運動的樂趣。

排球少年 【絕不是單人SOLO，團隊合作才是贏球的關鍵!】，訓練團隊凝聚力及排球基礎技巧。

踢踏炫武 早晨練功一下!用無比正氣的【哈】把腦袋裡的瞌睡蟲、起床氣通通趕走!

袋棍球 5大基本動作【運、鏟、接、傳、射】，冬令營帶你一次玩透透。

帶式卡巴迪 綜合卡巴迪、帶式橄欖球運動規則，訓練孩子們的團隊合作能力與反應力。

靜態課程

課程項目	課程內容
------	------

童軍冒險王 發展自我智識、冒險精神，以激發好奇心去發現新事物，發現教室以外的世界。

玩轉魔方 打败3C怪獸，認識千奇百怪且五顏六色的魔方世界，增進專注力、耐心及手眼協調能力。

創意開發 從故事概念、創作主題的建構，逐漸延伸至孩子們的手作創意，打造藝術的獨家夢幻時刻。

春節年獸戰記 賀新年!祝新年!冬令營獨家課程內容，帶孩子們深入了解傳統年節深藏的奧秘。

有里創造家羊毛氈 不被定義的天然素材-羊毛，用想像力重新賦予它新生命，讓創作更加有趣!

科學實驗+ 以基本的自然生活理論為基礎，啟發孩子們的好奇心及觀察力，進而了解科學的生活應用。

創意氣球 囡仔狂歡日從創意無限開始，讓孩子們發揮想像力布置同樂會，使回憶更加珍貴、獨特。



日歸營隊課程注意事項(日歸營專屬的事項)

- 為維護學員之安全，學員每日需穿著制服、運動服裝及運動鞋，以供現場人員識別。
- 請依個人需求準備水壺、毛巾、餐具、牙刷及替換衣物，水域課程請務必自備泳裝、盥洗用品。
- 報名日歸營隊者，請帶睡覺用品(枕頭、小毛毯或睡袋)，並寫上姓名、梯次。
- 集合時間08:30-09:00、放學時間17:00-17:30，請家長斟酌接送時間，如超過18:00請來電通知，超過18:00且需專人照顧將另收100元/天。
- 中心勝利一路機車停車場免收費，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。
- 請假：請於上課前來電或私訊【營隊官方LINE@ 867mvyrp】登記請假手續。
- 補課：營隊課程請假需於寒假內完成補課，無法補課於一般期課。

114/2/5 出遊日 | 情人谷-烏牛欄的生態

時間/分組	A	B	C	D
08:30-09:30	愉快車程			
09:30-10:30	創意料理-手作PIZZA			
10:30-11:30	農村五感體驗	果園尋寶趣		
11:30-12:00	果園尋寶趣	農村五感體驗		
12:00-13:00	午餐(五菜一湯/自助餐)			
13:00-13:40	童趣童玩+棉花糖製作	彩繪石頭創作		
13:40-15:20	彩繪石頭創作	童趣童玩+棉花糖製作		
15:20-15:40	點心時間			
15:40-	大合照/賦歸			

出遊行程介紹

課程項目	課程內容
------	------

農村五感體驗 透過蟲鳴鳥叫、自然芬芳、樹幹年輪與陽光灑落的氣息，豐富小朋友的五感體驗。

果園尋寶趣 柑柑、芭樂，平時只有吃處理好的水果，這次讓小朋友親自採摘帶回家。

童玩+棉花糖 充滿童趣的童玩區，小朋友沒見過的古老玩物超新奇！還可以自製棉花糖！

石頭彩繪創作 想要畫出什麼樣的作品，就要先好好挑選自己的石頭！

出遊日注意事項

- 出遊依照遊覽車輛進行人數限制，額滿為止，即時人數統計請洽中心營隊LINE@或FB小編。家長如欲同行須自行前往並支出活動費用。
- 報名日歸營已包含出遊所有費用(門票、車資、餐食、保險等)，報名單日出遊需於出遊日前三天完成報名及繳費。
- 學員須穿著中心營隊制服、運動鞋、運動服裝並攜帶水壺、環保餐具碗筷，如有需求可自備帽子、防蚊液、換洗衣物及外套。
- 如常有暈車症狀之學員請務必於出發前服用暈車藥，並攜帶備用藥品。**
- 請勿攜帶貴重物品或玩具，中心不負任何保管責任。
- 出遊日如遇天災、雨天或不可抗力之因素，活動內容或場地將由本中心臨時調動。
- 回程抵達時間約於17:00前，惟仍須視交通狀況調整；**各行程依中心最終公告為主。**



熱血科學營(上午營)

課程梯次 | 招生年齡：7-12歲

梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CASC11	1/21-1/24 2/3-2/8	09:00-12:00	10天	\$8,500

第一梯次 | 10人開班，30人滿班

日期/時間	1/21(二)	1/22(三)	1/23(四)	1/24(五)
08:30-09:00	集合啦!			
09:00-10:30	光彩色目	五彩十色	藝術流體熊	春節年獸戰記
10:30-10:50	DoReMi收 / 做操			
10:50-11:50	閃電十一人 (室外)	PICKLEBALL	壁球好手	滾滾慶元宵
11:50-12:00	收操			
12:00-12:30	回家囉!			

日期/時間	2/3(一)	2/4(二)	2/5(三)	2/6(四)	2/7(五)	2/8(六)
08:30-09:00	集合啦!					
09:00-10:30	埃及探險記	神力斜塔	夢想模型屋	炫彩小屋	蒙古風情!	色彩指揮家II
10:30-10:50	DoReMi收 / 做操					
10:50-11:50	閃電十一人 (室外)	PICKLEBALL	軟硬飛盤大不同 (室外)	囡仔加冕日		
11:50-12:00	收操					
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。



阿里籃球營



梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CABK11	1/21-1/24	09:00-12:00	4天	\$3,200
第二梯	CABK21	2/3-2/8	09:00-12:00	6天	\$4,800

第一梯次 10人開班，40人滿班				
第一梯日期/時間	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
08:30-09:00	星期二	星期三	星期四	星期五
集合啦!				
09:00-09:20	熱身 / 球感培養， 第一天-分級測驗			
09:20-09:50	運球教學	上籃訓練	測驗分組	綜合複習
10:00-10:50	傳接球訓練	防守訓練	規則講解	全場大對決
11:00-11:50	投籃訓練	綜合訓練	戰術分析	
11:50-12:00	收操			
12:00-12:30	回家囉!			

第二梯次 10人開班，40人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
08:30-09:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
集合啦!						
09:00-09:20	熱身 / 綜合體能訓練， 第一天-分級測驗					
09:20-09:50	運球教學	傳接球訓練	防守教學	測驗分組	體能對抗賽	綜合複習
10:00-10:50	投籃訓練	上籃訓練	綜合訓練	規則講解	對打訓練	全場大對決
11:00-11:50	個人進攻組合訓練	綜合訓練	小組訓練			
11:50-12:00	收操					
12:00-12:30	回家囉!					

阿里籃球營(室外) 課程梯次 招生年齡：7-12歲					
梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CABK12	1/21-1/24	15:00-17:10	4天	\$2,240
第二梯	CABK22	2/3-2/8	15:00-17:10	6天	\$3,360

第一梯次 5人開班，10人滿班				
第一梯日期/時間	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
14:30-15:00	星期二	星期三	星期四	星期五
集合啦!				
15:00-15:20	熱身 / 球感培養， 第一天-分級測驗			
15:20-17:00	運球教學	上籃訓練	測驗分組	綜合複習
17:00-17:10	傳接球教學	防守訓練	規則講解	全場大對決
17:10-17:30	投籃訓練	綜合訓練	戰術分析	
收操				
回家囉!				

第二梯次 5人開班，10人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
14:30-15:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
集合啦!						
15:00-15:20	熱身 / 綜合體能訓練， 第一天-分級測驗					
15:20-17:00	運球教學	上籃訓練	測驗分組	體能對抗賽	綜合複習	小組會議
17:00-17:10	傳接球教學	防守訓練	規則講解	進攻戰術教學	實戰演練	全場大對決
17:10-17:30	投籃訓練	綜合訓練	小組訓練			
收操						
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。
*專項營隊(半日營)加餐費：100元/天(含午餐及午休照顧費)。

LIVE A SPORTS LIFE




阿里羽球營



課程梯次 招生年齡：7-12歲					
梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CABC11	1/21-1/24	09:00-12:00	4天	\$3,200
第一梯	CABC12	1/21-1/24	14:00-17:00	4天	\$3,200
第二梯	CABC21	2/3-2/8	09:00-12:00	6天	\$4,800
第二梯	CABC22	2/3-2/8	14:00-17:00	6天	\$4,800

第一梯次 8人開班，40人滿班				
第一梯日期/時間	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
08:30-09:00	星期二	星期三	星期四	星期五
集合啦!				
09:00-09:30	團體熱身/伸展， 第一天-分級測驗			
09:30-10:20	基本動作訓練	正/反手發球		多點擊球
10:20-11:10	正手擊球	正反手挑球	步伐擊球	對打練習
11:10-12:00	收操			
12:00-12:30	回家囉!			

第二梯次 8人開班，40人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
08:30-09:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
集合啦!						
09:00-09:30	團體熱身/伸展， 第一天-分級測驗					
09:30-10:20	基本動作訓練	反手發球	反手發球	步伐擊球	移動高遠球	規則講解
10:20-11:10	正手擊/發球	正反手小球	正反手挑球	移動挑球	多點擊球	對打練習
11:10-12:00	收操					
12:00-12:30	回家囉!					

第二梯次 8人開班，40人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
08:30-09:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
集合啦!						
09:00-09:30	團體熱身/伸展， 第一天-分級測驗					
09:30-10:20	基本動作訓練	反手發球	反手發球	步伐擊球	移動高遠球	規則講解
10:20-11:10	正手擊/發球	正反手小球	正反手挑球	移動挑球	多點擊球	對打練習
11:10-12:00	收操					
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。
*專項營隊(半日營)加餐費：100元/天(含午餐及午休照顧費)。



阿里桌球營



課程梯次 招生年齡：7-12歲					
梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CATQ11	1/21-1/24	09:00-12:00	4天	\$3,200
第二梯	CATQ21	2/3-2/8	09:00-12:00	6天	\$4,800

第一梯次 6人開班，12人滿班				
第一梯日期/時間	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
08:30-09:00	星期二	星期三	星期四	星期五
集合啦!				
09:00-09:20	熱身 / 球感培養			
09:30-10:30	基本動作/走位	正拍技巧	綜合動作	遊戲競賽
10:40-11:50		反拍技巧	攻守綜合	教練對抗賽
11:50-12:00	收操			
12:00-12:30	回家囉!			

第二梯次 6人開班，12人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
08:30-09:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
集合啦!						
09:00-09:20	熱身 / 綜合體能訓練					
09:30-10:30	認識規則	敏捷反應訓練		發球練習	遊戲競賽	
10:40-11:50	反手推球	正手攻球	移動擊球	對打練習	不定點擊球	阿里盃賽
11:50-12:00	收操					
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。
*專項營隊(半日營)加餐費：100元/天(含午餐及午休照顧費)。



阿里足球營(室外)



課程梯次 招生年齡：7-12歲					
梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CATC11	1/21-1/24	09:00-12:00	4天	\$3,200
第二梯	CATC21	2/3-2/8	09:00-12:00	6天	\$4,800

第一梯次 10人開班，20人滿班				
第一梯日期/時間	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
08:30-09:00	星期二	星期三	星期四	星期五
集合啦!				
09:00-09:20	熱身 / 球感培養			
09:30-10:30	球感與控制	停球與傳球	個人足球動作	基本足球規則
10:40-11:50	盤球技術訓練		射門基礎訓練	小試身手
11:50-12:00	收操			
12:00-12:30	回家囉!			

第二梯次 10人開班，20人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
08:30-09:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
集合啦!						
09:00-09:20	熱身 / 綜合體能訓練					
09:30-10:30	球感與控制	射門	足球規則	防守主題	個人防守	配合防守
10:40-11:50	停球與傳球	基礎訓練	遊戲競賽	教學	小組競賽	阿里盃賽
11:50-12:00	收操					
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。
*專項營隊(半日營)加餐費：100元/天(含午餐及午休照顧費)。



連莊排球營



課程梯次 招生年齡：10-13歲					
梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CAVC12	1/21-1/24	15:00-18:00	4天	\$4,800
第二梯	CAVC22	2/3-2/8	15:00-18:00	6天	\$7,200

第一梯次 10人開班，30人滿班				
第一梯日期/時間	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
14:30-15:00	星期二	星期三	星期四	星期五
(桌球區)集合啦!				
15:00-17:30	認識排球低手教學	低手與高手教學/練習	高手與發球教學/練習	發球與攻擊教學/練習
17:30-18:00	小遊戲			成果結業
18:00-18:30	回家囉!			

第二梯次 10人開班，30人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
14:30-15:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
(桌球區)集合啦!						
15:00-17:30	低手教學/練習	高手與發球教學/練習	發球與攻擊教學/練習	攻擊與戰術教學/練習	防守教學/練習	攻擊與防守練習
17:30-18:00	小遊戲				小競賽	成果結業
18:00-18:30	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。
*專項營隊(半日營)加餐費：100元/天(含午餐及午休照顧費)。

球類運動營課程注意事項(球類相關專屬注意事項)

- 為維護學員之安全，學員每日需穿著制服、運動服裝及運動鞋，以供現場人員識別。
- 須攜帶慣用球具(如羽球拍、桌球拍、水壺、毛巾等；如需加餐(100元/天)請自行攜帶環保餐具。
- 專項營隊集合與放學時間皆備註於課表中，請家長斟酌接送時間，如超過17:30請來電通知(若需專人照顧另收100元/天)。
- 中心勝利一路機車停車場免收費，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。
- 請假：請於上課前來電或私訊【營隊官方LINE@867mvyrp】登記請假手續。
- 補課：營隊課程請假需於寒假內完成補課，無法補課於期課。



阿里舞蹈營



課程梯次 招生年齡：7-12歲					
梯次	課程代號	日期	時段	天數	整期價格
第一梯	CADC11	1/21-1/24	09:00-12:00	4天	\$3,200
第二梯	CADC21	2/3-2/8	09:00-12:00	6天	\$4,800

第一梯次 10人開班，20人滿班				
第一梯日期/時間	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
08:30-09:00	星期二	星期三	星期四	星期五
集合啦!				
09:00-09:20	團體熱身/伸展			
09:30-10:30	節奏感訓練	MV動作分解	MV動作分解	MV小驗收
10:40-11:50	MV動作分解	肢體伸展	隊伍編排	成果發表
11:50-12:00	收操			
12:00-12:30	回家囉!			

第二梯次 10人開班，20人滿班						
第二梯日期/時間	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
08:30-09:00	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
集合啦!						
09:00-09:20	團體熱身/伸展					
09:30-10:30	基礎律動	動作分解	MV	MV	隊伍編排	動作複習
10:40-11:50	肢體開發	肢體伸展	動作分解	動作分解	MV小驗收	成果發表
11:50-12:00	收操					
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。
*專項營隊(半日營)加餐費：100元/天(含午餐及午休照顧費)。

Wave Sunshine 大里國民暨兒童運動中心
TAICHUNG DALI CIVIL AND CHILD SPORTS CENTER

全民運動大會

113/10/28-114/1/5 免費到里家

活動辦法

於活動期間擇一完成 1. 粉絲專頁按讚 2. 填寫滿意度問卷
享有 **免費入場** 體適能中心2小時 或 泳池1次

回饋加碼 10/28-11/3期間

完成滿意度問卷者享單次入場免費!

優惠週次 10/28 —— 114/1/5

10/28 —— 11/3：大里區居民。
11/4 —— 11/10：大元里、中新里、國光里。
11/11 —— 11/17：西榮里、內新里、長榮里。
11/18 —— 11/24：大明里、永隆里、東興里。
11/25 —— 12/1：大里里、新里里、樹王里。
12/2 —— 12/8：詳興里、日新里、東昇里。
12/9 —— 12/15：新仁里、立仁里、立德里。
12/16 —— 12/22：仁化里、仁德里、金城里。
12/23 —— 12/29：東湖里、西湖里、夏田里。
12/30 —— 114/1/5：健民里、塗城里、瑞城里。

注意事項

- 於指定活動期間完成上述活動，出示身分證後由服務人員認證並簽名，即可享體適能中心免費入場2小時(逾時需補票)、泳池單次入場免費，每天每人最多使用優惠2次。
- 泳池清場時段：平日週一至週五10:00-10:30、16:00-16:30、21:30。
- 中心保留隨時修改、變更、解釋或終止本活動之權利。



電話 | 04-2482-3900 地址 | 臺中市大里區國光路一段258號

LIVE A SPORTS LIFE

