

高中生適用

蓄勢待發 運動營

臺北市立大學
天母校區

2024.3.30~3.31

健球

定向越野

匹克球

國標舞

立即報名



場次	時間	集合地點
健球	3/30 09:00-12:00	臺北市立大學 天母校區 鴻坦樓1F (台北市士林區忠誠路二段101號)
定向越野	3/30 14:00-17:00	
匹克球	3/31 09:00-12:00	
國標舞	3/31 14:00-17:00	

立即報名

NT\$460

全程出席
現場退還200元

- 四種運動一次滿足
- 全程出席即省200
- 報名截止:2024.03.01



營隊特色

特殊運動體驗

放開一切，投入我們的多元運動大狂歡！我們有健球、定向越野、匹克球、國標舞，每個項目都是一場未知的旅程，等您一一探索。

專業講師及指導

無論您是初學者還是已經有一些基礎，我們的教練群結合豐富經驗和專業知識，以遊戲化的教學方式，讓學習成為一場歡樂的冒險。所以，一同穿上運動鞋，讓我們一同開啟這場精彩的學習之旅吧！

充實人生經歷

運動不僅是身體的挑戰，更是心靈的交流。我們共同奮鬥，笑過、累過，創造出彼此生命中獨一無二的回憶。這裡不只是運動，更是夥伴共鳴的地方，一個分享熱情、開展新友誼的起點。

健球 3/30 09:00-12:00

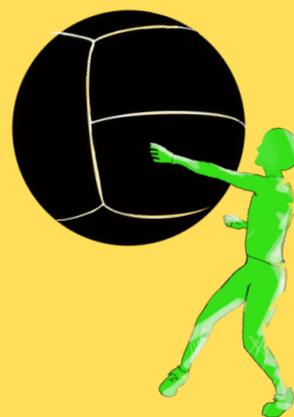
運動簡介

健球是全球唯一「三隊同時比賽」的球類運動，健球的體積雖大但重量很輕，是一種安全且適合各種不同能力參與者的運動。

場上分為三隊每隊4人，須4人觸球後才能擊球。擊球須飛行至少3公尺，飛行軌跡只能平行或向上，不能向下擊球，攻擊方擊球落地，攻擊方得分，被接住則直接攻守轉換。

課程說明

1. 運動介紹及規則說明
2. 動作教學
3. 分組競賽



定向越野 3/30 14:00-17:00

運動簡介

參加者透過專用地圖和指北針的輔助，在最短的時間內，通過數個被標示在地圖上的實地檢查點，最後回到終點的一項運動，活動中行進路線可由個人選定，結束時以全程耗時最少者為勝。

課程說明

1. 前往芝山岩
2. 活動介紹與地圖歸北
3. 分組定向活動



匹克球 3/31 09:00-12:00

運動簡介

匹克球是結合羽球、網球與桌球特色的一種球拍型運動。匹克球的球場如同羽毛球場的規格，球網約網球網的高度，使用宛如加大的桌球板子，球體是比網球稍大而帶有多個孔洞的中空塑膠球，打法近似網球的對戰方式，是易上手又可以流汗的運動。



課程說明

1. 介紹匹克球規則、打法
2. 球感和基本動作的揮擊練習
3. 分組競賽

國標舞 3/31 14:00-17:00

運動簡介

國標舞同時兼具運動、休閒、健身及社交等功能，分為**國際標準舞**和**國際拉丁舞**。國標舞是一種全身性的運動，充滿活力和激情，強調舞者的肢體表現力，有助於提高心肺功能、增強肌肉力量、改善靈活性和協調性。



課程說明

1. 簡單拉伸身體活動
2. 國標拉丁舞基本步動作學習
3. 體驗國標拉丁雙人舞

立即報名

NT\$460

全程出席

現場退還200元

- 四種運動一次滿足
- 全程出席再省200

報名方式

**1
STEP**

前往官方社群網站或掃描
右邊及海報上QR CODE



**2
STEP**

填寫報名資料，填寫完畢後將於
一天內寄送電子通知函

**3
STEP**

按照通知函流程繳費，繳費完畢
後，等候確認信即報名完成

準備清單

個人用品

- 水壺
- 防曬用品
- 個人藥品
- 雨具
- 健保卡
- 防蚊用品
- 換洗衣物
- 毛巾

衣著需求

- ✗ 本營隊為運動性質，請穿著舒適、方便活動之衣褲及運動鞋，勿穿著襯衫、牛仔褲、皮鞋、涼鞋等。

注意事項

- 如簡章內容有誤，依本活動官網公告為主，遇特殊情形時，主辦單位得視情況調整課程及場地，以實際情況為主，敬請配合。
- 主辦單位保留併梯次及開班與否之權利。
- 本營隊為團體課程，因故未到者不予補課，謝絕旁聽，以免影響上課秩序。
- 若學員有個人特殊需求，請於報名表之備註欄主動告知。
- 本辦法若有不足之處，依照主辦單位相關公告與規定辦理。
- 退費相關問題，如欲全額退費，請於2024/3/15 17:00前洽工作人員處理，愈時不受理。

聯絡資訊 0908466020 賴小姐 utdrsmreadycamp@gmail.com