



球類運動



籃球：訓練紮實的基本動作、學習團體攻防對型與實際演練。

班別	上課時間	對象	教師	費用	備註
週六	下午 14:00 ~ 15:20	初中階 (小三~小六)	陳虔倬	3,000 元/12 堂	受理插班
	下午 15:30 ~ 16:50	中高階 (小三~小六)			
週日	早上 09:00 ~ 10:20	初階 (小一~小二)			
	早上 10:30 ~ 11:50	中高階 (小六~國中)			
	※下午 13:30 ~ 14:50	中階 (小三~小六)			

課程說明：基本籃球運球、傳球、投籃以及進攻與防守的基本觀念，打籃球有助於身體健康，不僅可以促進血液循環，更可使我們跳得更高，體力更好，但更重要的是娛樂身心，放鬆平日緊張的情緒和肌肉。



羽球是一種訓練準確性的運動，可在其中得到敏捷性的反應，促使腦部反應加快，並手與眼的配合更增加其可看性及運動價值。下半身的運動也可在移位的過程中，得到運動的效果及運動量，並促進身體的新陳代謝。

班別	上課時間	對象	星期	教師	費用	備註
A	下午 16:40 ~ 17:40	國小	四	施冠生	2,000 元/10 堂	受理插班
	上午 10:00 ~ 11:20		六		3,000 元/12 堂	

課程說明：基本規則講解、米字基本步法、正反拍打法、長球、短球、切球、殺球以及雙打進攻防守方法。

- 📌 請假，務必提早告知櫃檯於系統內註記，否則視同放棄。
- 📌 青年會為會員組織，凡參加任一課程須繳會費：成人 200 元，學生 100 元。有效期限一年。
- 📌 課程試上費用 300 元/堂，續報相同課程可攜帶收據並補繳全期費用即可。
- 📌 若遇颱風停課，請依政府公告，並課程順延。

台北市昆明街 290 號 電話：(02)2361-0271