



臺北市中山運動中心



# 2023 中山突擊隊 暑期營隊

首 7 日優惠

5/06(六)-5/12(五)

5/31 前

6/30 前

85折

88折

9折

■優惠期內報名任一梯次享以上優惠 ■活動優惠不得合併使用 ■各項專屬優惠請詳閱內頁  
臺北市中山區中山北路二段 44 巷 2 號 ☎ 2581-1060 #9 #235 劉副理 #236 連副理

2023 年暑假兒童營隊

# 樂活小子體驗營

## 日歸營課程表

週一至週五 / 5 天 09:00-16:30

適合 6-12 歲 人數 / 35 人

每梯次 \$ 7,200

7200

35

H01	7/03-7/07	H03	7/17-7/21	H05	7/31-8/04	H07	8/14-8/18
H02	7/10-7/14	H04	7/24-7/28	H06	8/07-8/11	H08	8/21-8/25

報名任一梯次  
另贈送精美禮品

(每人乙份) 開課後贈送

課程皆邀請專業教練指導，小隊輔全程協助，  
報名費用包含所有課程、午餐、點心、遊覽車、保險等。

承辦人 | 連副理 ☎ 02-2581-1060 # 236

H01	H03	H05	H07	課表	
MON	TUE	WED	THU	FRI	
09:00-10:30	團康遊戲	桌球	躲避飛盤	籃球	跳繩
10:30-10:40	FUN TIME				
10:40-12:10	扯鈴	攀岩	樂樂棒球	積木	造型氣球
12:10-13:00	午餐及休息				
13:00-14:30	街舞	美式躲避球	桌遊	羽球	魔術
15:00-16:30	游泳 15:00-16:00			電影賞析	
16:30-	點心時間、自行返家或家長接回				

H02	H04	H06	H08	課表	
MON	TUE	WED	THU	FRI	
09:00-10:30	團康遊戲	桌球	躲避飛盤	籃球	
10:30-10:40	FUN TIME				
10:40-12:10	扯鈴	攀岩	樂樂棒球	黏土	戶外教學
12:10-13:00	午餐及休息				
13:00-14:30	街舞	美式躲避球	桌遊	羽球	地點以 通知單上為主 08:00-17:00
15:00-16:30	游泳 15:00-16:00				
16:30-	點心時間、自行返家或家長接回				

- 備註
- 請自備口罩
  - 游泳課程請攜帶泳裝、泳帽、泳鏡，請自備盥洗用具。
  - 活動期間請穿著運動服裝、運動鞋，並攜帶小外套、運動毛巾及運動後換衣物，**為環保請自備水壺、碗盤、餐具。**
  - 課表視場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。
  - 戶外教學地點均搭乘遊覽車。

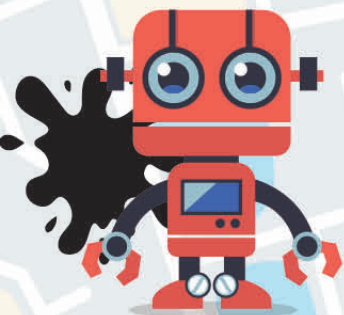


🕒 10:00-17:00 \$ 2,800 / 7,000

# 三合一運動營

+18 PTS

各項課程皆邀請專業教練指導  
 五天課程可學習到各項基礎運動技能  
 ※ 桌球營上課地點於 1 樓休閒廣場無冷氣空調  
 ※ 費用含午餐、保險及點心



	BB	BT	TB
1000-1200	籃球	籃球	桌球
1200-1300	午餐及休息		
1300-1500	羽球	桌球	羽球
1500-1530	點心時間		
1530-1700	游泳	羽球	街舞



## BB. 籃球 + 羽球 + 游泳

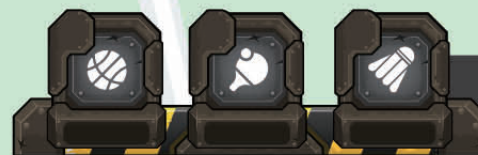
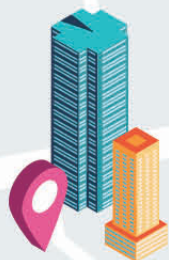
👤 適合 9-15 歲 人數 / 6 人

🕒 週一至週五 / 5 天  
\$ 7,000

BB01	7/03-7/07	BB05	7/31-8/04
BB02	7/10-7/14	BB06	8/07-8/11
BB03	7/17-7/21	BB07	8/14-8/18
BB04	7/24-7/28	BB08	8/21-8/25

🕒 週一至週二 / 2 天  
\$ 2,800

BB09 8/28-8/29



## BT. 籃球 + 桌球 + 羽球

👤 適合 9-15 歲 人數 / 6 人

🕒 週一至週五 / 5 天  
\$ 7,000

BT01	7/03-7/07	BT05	7/31-8/04
BT02	7/10-7/14	BT06	8/07-8/11
BT03	7/17-7/21	BT07	8/14-8/18
BT04	7/24-7/28	BT08	8/21-8/25

🕒 週一至週二 / 2 天  
\$ 2,800

BT09 8/28-8/29



## TB. 桌球 + 羽球 + 街舞

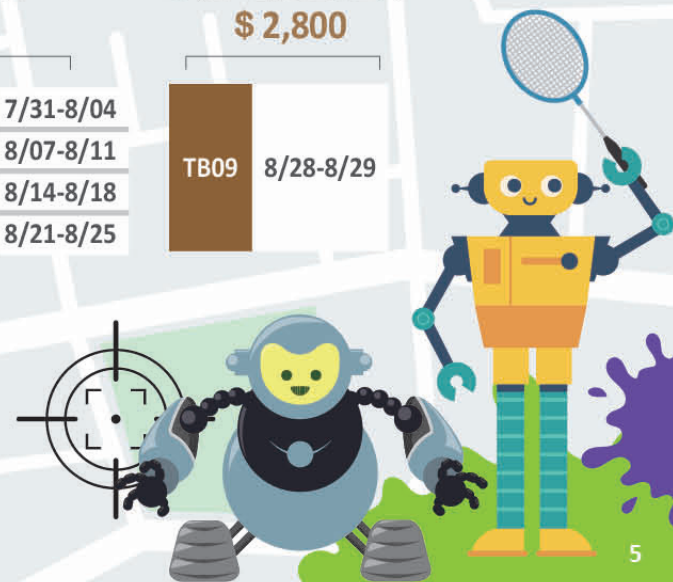
👤 適合 6-15 歲 人數 / 6 人


🕒 週一至週五 / 5 天  
\$ 7,000

TB01	7/03-7/07	TB05	7/31-8/04
TB02	7/10-7/14	TB06	8/07-8/11
TB03	7/17-7/21	TB07	8/14-8/18
TB04	7/24-7/28	TB08	8/21-8/25

🕒 週一至週二 / 2 天  
\$ 2,800

TB09 8/28-8/29





# 單項運動營隊

+18 PTS

中山運動中心籃球營與 SPORT STAR 合作，SPORT STAR 有系統地透過年齡和技能程度作出課程分級，經過專業教練及體適能團隊針對課程所設計，培養學員的運動能力及身體核心能力，全面提升籃球技巧。



## 籃球營 \$ 3,500

🕒 週一至週五 / 5 天 10:00-12:00

👤 適合 9-15 歲 人數 / 20 人

BK01	7/03-7/07	BK05	7/31-8/04
BK02	7/10-7/14	BK06	8/07-8/11
BK03	7/17-7/21	BK07	8/14-8/18
BK04	7/24-7/28	BK08	8/21-8/25

## 幼兒籃球營 \$ 2,000

🕒 週一至週五 / 5 天 12:00-13:00

👤 適合 3-8 歲 人數 / 16 人

BK09	7/03-7/07	BK13	7/31-8/04
BK10	7/10-7/14	BK14	8/07-8/11
BK11	7/17-7/21	BK15	8/14-8/18
BK12	7/24-7/28	BK16	8/21-8/25

### SPORTSTAR 團隊經歷

擁有國家 B 級、C 級籃球教練證教練團 / 2005-2022 台北市立體育學院推廣教育中心籃球課程 授課教練 / 2011-2022 裕隆納智捷籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊 / 2011-2022 臺北市文山運動中心籃球課程 策劃執行團隊 / 2016-2022 臺北市中山、大安運動中心營隊籃球課程 策劃執行團隊



## 桌球營 \$ 2,500

🕒 週一至週五 / 5 天

👤 適合 6-12 歲 人數 / 12 人

📍 一樓休閒廣場 / 無冷氣空調

由比賽規則介紹、入門基本動作介紹、步法訓練等，藉由桌球短距離快速來回的運動特性，以訓練孩子視神經反射動作靈敏度，促進手眼身體的協調性

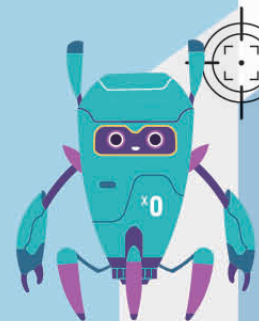
🕒 10:00-12:00

TT01	7/03-7/07	TT05	7/31-8/04	TT09	7/03-7/07	TT13	7/31-8/04
TT02	7/10-7/14	TT06	8/07-8/11	TT10	7/10-7/14	TT14	8/07-8/11
TT03	7/17-7/21	TT07	8/14-8/18	TT11	7/17-7/21	TT15	8/14-8/18
TT04	7/24-7/28	TT08	8/21-8/25	TT12	7/24-7/28	TT16	8/21-8/25

🕒 13:00-15:00

🕒 15:00-17:00

TT17	7/03-7/07	TT21	7/31-8/04
TT18	7/10-7/14	TT22	8/07-8/11
TT19	7/17-7/21	TT23	8/14-8/18
TT20	7/24-7/28	TT24	8/21-8/25



### 施宥愷 教練

新北市運動會高中男子單打賽、團體賽第一名 / 全國中學運動會桌球高中男子團體賽冠軍 / 曾任網溪國小、復興國小、海山國中、海山高中桌球教練



BM01	7/03-7/07	BM05	7/31-8/04
BM02	7/10-7/14	BM06	8/07-8/11
BM03	7/17-7/21	BM07	8/14-8/18
BM04	7/24-7/28	BM08	8/21-8/25

## 羽球營

**進階班** \$ 3,500

🕒 週一至週五 / 5 天 08:00-10:00

👤 適合 9-15 歲 人數 / 6 人



## 羽球營

**精緻班** \$ 3,500

🕒 週一至週五 / 5 天

🕒 13:00-15:00 👤 適合 6-12 歲 人數 / 6 人

BM17	7/03-7/07	BM21	7/31-8/04
BM18	7/10-7/14	BM22	8/07-8/11
BM19	7/17-7/21	BM23	8/14-8/18
BM20	7/24-7/28	BM24	8/21-8/25

🕒 10:00-12:00 👤 適合 6-12 歲 人數 / 6 人

BM09	7/03-7/07	BM13	7/31-8/04
BM10	7/10-7/14	BM14	8/07-8/11
BM11	7/17-7/21	BM15	8/14-8/18
BM12	7/24-7/28	BM16	8/21-8/25

🕒 15:00-17:00 👤 適合 6-15 歲 人數 / 6 人

BM25	7/03-7/07	BM29	7/31-8/04
BM26	7/10-7/14	BM30	8/07-8/11
BM27	7/17-7/21	BM31	8/14-8/18
BM28	7/24-7/28	BM32	8/21-8/25

## 羽球營

**高手班** \$ 2,900

🕒 週一至週五 / 5 天 15:00-17:00

👤 適合 6-12 歲 人數 / 12 人

BM33	7/03-7/07	BM37	7/31-8/04
BM34	7/10-7/14	BM38	8/07-8/11
BM35	7/17-7/21	BM39	8/14-8/18
BM36	7/24-7/28	BM40	8/21-8/25

學習比賽規則介紹、基本步法、擊球、發球、長球、短球、吊球、挑球、殺球,提升協調性、敏捷性和判斷能力。\* 可自備球拍

### 施家班教練群 授課

教練團擁有 C 級以上教練證 / 南港、大安、汐止、土城、林口運動中心羽球駐場團隊

## 長高高花式跳繩營

\$ 2,000

🕒 週一、二、四、五 / 4 天 10:30-12:00

👤 適合 6-12 歲 人數 / 12 人

RB01	7/03-7/07	RB05	7/31-8/04
RB02	7/10-7/14	RB06	8/07-8/11
RB03	7/17-7/21	RB07	8/14-8/18
RB04	7/24-7/28	RB08	8/21-8/25

## 長高高花式跳繩營

**進階班** \$ 2,000

🕒 週一、三、五 / 3 天 13:00-15:00

👤 適合 6-15 歲 人數 / 10 人

RB09	7/03-7/07	RB13	7/31-8/04
RB10	7/10-7/14	RB14	8/07-8/11
RB11	7/17-7/21	RB15	8/14-8/18
RB12	7/24-7/28	RB16	8/21-8/25

幫助心肺功能的提升亦可以訓練孩子的協調性、節奏感及觀察力透過個人花式、雙人花式、團體大繩的課程,讓孩子體驗跳繩的多樣性,並有助於孩子身高成長唷

### 李政陽 教練

2020 IJRU Taipei 世界跳繩錦標賽選拔 男子組 全場總冠軍、個人花式賽冠軍 / 2020 亞洲跳繩錦標賽獲選 -CHINESE TAIPEI 國家代表隊 / 2021 IJRU 世界跳繩錦標賽獲選 -CHINESE TAIPEI 國家代表隊



## 大明星街舞營 \$ 1,750

🕒 週一至週五 / 5 天 16:00-17:00

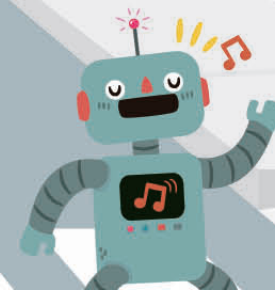
👤 適合 6-12 歲 人數 / 15 人

結合最新流行的舞曲,編排一系列適合孩子的舞蹈,訓練柔軟度,節奏感,平衡感,培養自信與肢體表達能力。



### 子妮 老師

超級新人王舞者 / LuLu 活動宣傳舞者 / 綜藝大熱門與小明星大跟班等綜藝節目舞者 / 53 屆電視金鐘獎開場舞者 / 紅白藝能大賞 LuLu& 陳漢典舞者





## NEW 幼兒體操 \$ 1,600

🕒 週一、二、三、五 / 4 天 10:00-11:00

👤 適合 3-6 歲 人數 / 8 人 📍 兒童遊戲室

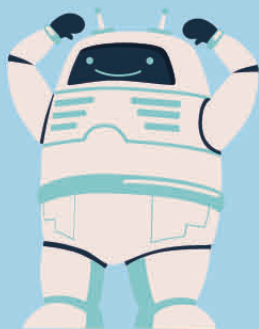
BD01	7/03-7/07	BD03	7/17-7/21	BD05	7/31-8/04	BD07	8/14-8/18
BD02	7/10-7/14	BD04	7/24-7/28	BD06	8/07-8/11	BD08	8/21-8/25

在遊戲中快樂學習，增進孩子的肢體發展、動作協調，亦能有效改善感覺統合及專注力不足，達到全身均衡協調發展，體操運動是孩子的最佳選擇



### 昭昭老師 教練

蓬萊國小舞蹈社團老師 / 自組家庭幼兒律動與兒童體操老師 / 曾任教於林口啟文兒童體操與舞蹈律動教室



## 幼兒攀岩營 \$ 2,400

🕒 週一、三、五 / 3 天 13:00-15:00

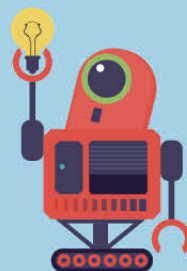
👤 適合 3-6 歲 人數 / 6 人

RC01	7/03-7/07	RC05	7/31-8/04
RC02	7/10-7/14	RC06	8/07-8/11
RC03	7/17-7/21	RC07	8/14-8/18
RC04	7/24-7/28	RC08	8/21-8/25

在攀爬過程中學習判斷方位，刺激眼力與腦力迅速運作，培養面對挫折與挑戰的勇氣與不屈不撓的精神，為全身性的運動訓練，最佳的探險教育，滿足小朋友天生的攀爬慾望。

### 郭寶 教練群

淡水、汐止、永和、文山運動中心攀岩駐館教練 / 二格山自然教育中心、雲海、雙峰等國小攀岩教練 / 戶外教育運動指導員 / 中華山協攀岩及確保合格員 / 北市汐止秀峰特搜義消 / 北投社區大學講師



+sol 伊索教育

## 科學營

超能力水樂園 / 光影魔法師  
奇幻魔法學院 / 建築夢想家

### 伊索教育師資群授課

伊索教育企盼延續伊索寓言的精神，讓孩子可以藉由有趣的課程與實驗，細品出生活中的大道理，讓學生「重新」愛上學習！

## STREAM

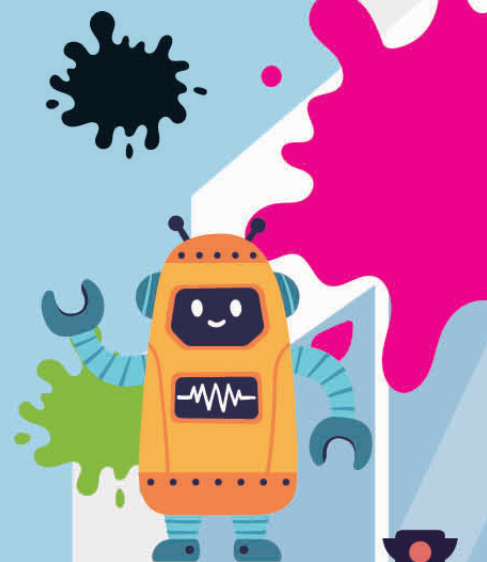
## 超能力水樂園 \$ 3,000 含材料費

🕒 週一至週五 / 5 天 15:00-16:30

👤 小一至小六 人數 / 15 人

MI01	7/03-7/07	MI02	7/31-8/04
------	-----------	------	-----------

讓孩子能在玩樂中，探索出科學的奧妙，有毛細現象、虹吸現象、大氣壓力的實作課程；還有浮力、密度、向心力的知識學習；更有小孩愛不釋手的急速遊艇、炫彩史萊姆，讓孩子的想像力成為創造力！



MON

彩虹藥水  
體積與密度

TUE

魔法星空瓶  
布朗運動

WED

水上遊艇  
浮力定律

THU

夢幻沼澤  
非牛頓流體

FRI

炫彩史萊姆  
交聯作用

## STREAM

### 光影魔法師 \$ 3,000 含材料費

🕒 週一至週五 / 5 天 15:00-16:30 🧑 小一至小六 人數 / 15 人

MI03 7/10-7/14

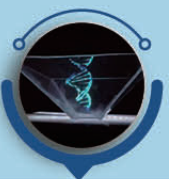
MI04 8/07-8/11

「成功是百分之一的天份加上百分之九十九的努力」經過一千五百多次的失敗，在燈泡發亮的一瞬間，愛迪生成功照亮了夜晚，讓夜晚不再黑暗。現在，讓我們跟隨愛迪生的腳步，帶領孩子探索光與影之間的奧秘，一同邁向光明的未來！



MON

五光十色  
光的三原色



TUE

鏡花水月  
平面鏡成像



WED

登高望遠  
凹凸透鏡成像



THU

特務相機  
相機的構造



FRI

奇幻光影  
光的表演藝術



## STREAM

### 奇幻魔法學院 \$ 3,000 含材料費

🕒 週一至週五 / 5 天 15:00-16:30 🧑 小一至小六 人數 / 15 人

MI05 7/17-7/21

MI06 8/14-8/18

魔術是一門獨具魅力的表演藝術，總是能帶給人們驚奇與歡笑，想成為稱職的魔術師，不但需要從容不迫的自信，更需要學會背後博大精深科學原理，我們會引領孩子一步步體驗魔術科學的奧妙，讓他們能夠在台上自信演出！

## STREAM

### 建築夢想家 \$ 3,000 含材料費

🕒 週一至週五 / 5 天 15:00-16:30

🧑 小一至小六 人數 / 15 人

MI07 7/24-7/28

MI08 8/21-8/25

建築富含著博大的科學原理；建築的結構鑲嵌著嚴謹的數學計算。我們將從建築的基本架構中，延伸數學、科學、歷史與文化的概念，並讓孩子發揮創意，實現理想中的模型屋，從小點燃夢想的火苗！



MON

泰姬瑪哈陵  
認識線對稱



TUE

蒙古風情I  
熱對流原理



WED

色彩指揮家II  
基本色彩學



THU

神力斜塔  
地基與重心



FRI

夢想模型屋  
精緻小木屋



MON

迷幻竹籤人  
認識重心



TUE

搖身一變  
氧化還原



WED

穿透魔法環  
慣性運用



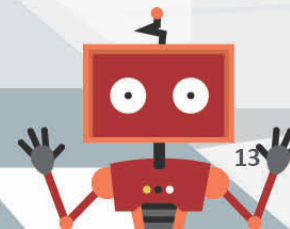
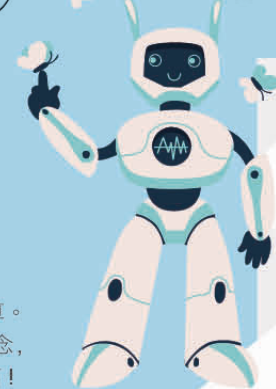
THU

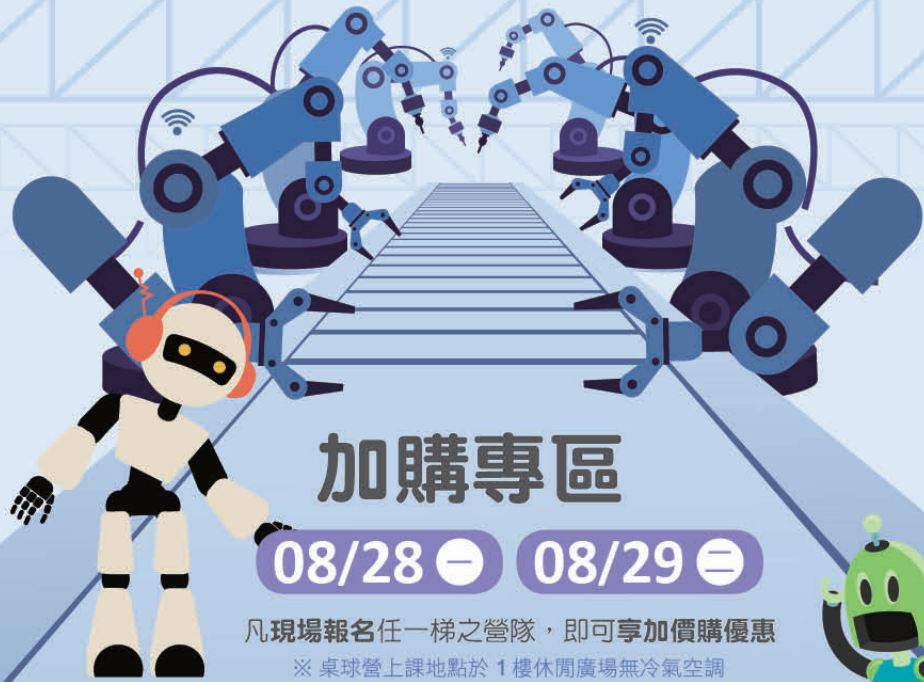
海底潛艦  
浮力定律



FRI

懸浮紙鈔  
認識滑輪





## 加購專區

08/28 - 08/29

凡現場報名任一梯之營隊，即可享加價購優惠

※ 桌球營上課地點於 1 樓休閒廣場無冷氣空調

編號	營隊名稱	日期	時間	費用	加購價
BB09	籃球 + 羽球 + 游泳 (適合 9-15 歲)	8/28 (一)-8/29 (二)	10:00-17:00	2,800	2,200
BT09	籃球 + 桌球 + 羽球 (適合 9-15 歲)	8/28 (一)-8/29 (二)			
TB09	桌球 + 羽球 + 街舞 (適合 6-15 歲)	8/28 (一)-8/29 (二)			

編號	營隊名稱	日期	時間	費用	加購價
BK17	籃球營	8/28 (一)-8/29 (二)	10:00-12:00	1,400	1,100
BM41	羽球營	8/28 (一)-8/29 (二)	08:00-10:00	1,400	1,100
BM42		8/28 (一)-8/29 (二)	10:00-12:00	1,400	1,100
BM43		8/28 (一)-8/29 (二)	13:00-15:00	1,400	1,100
BM44		8/28 (一)-8/29 (二)	15:00-17:00	1,400	1,100
TT25	桌球營	8/28 (一)-8/29 (二)	10:00-12:00	1,000	800
TT26		8/28 (一)-8/29 (二)	13:00-15:00	1,000	800
DC09	大明星街舞	8/28 (一)-8/29 (二)	16:00-17:00	700	550

# 暑期游泳密集班



恕無折扣

※ 需現場報名

※ 請自備泳衣、泳帽、泳鏡、大毛巾及盥洗用品

幼兒暑期游泳班 3 歲至 6 歲 週一至週五 / 5 天 \$1,750

07/03-07/07		07/10-07/14		07/17-07/21		07/24-07/28	
K001	09:30-10:30	K002	09:30-10:30	K003	09:30-10:30	K004	09:30-10:30
K011	11:00-12:00	K012	11:00-12:00	K013	11:00-12:00	K014	11:00-12:00
K021	15:00-16:00	K022	15:00-16:00	K023	15:00-16:00	K024	15:00-16:00
K031	16:00-17:00	K032	16:00-17:00	K033	16:00-17:00	K034	16:00-17:00
07/31-08/04		08/07-08/11		08/14-08/18		08/21-08/25	
K005	09:30-10:30	K006	09:30-10:30	K007	09:30-10:30	K008	09:30-10:30
K015	11:00-12:00	K016	11:00-12:00	K017	11:00-12:00	K018	11:00-12:00
K025	15:00-16:00	K026	15:00-16:00	K027	15:00-16:00	K028	15:00-16:00
K035	16:00-17:00	K036	16:00-17:00	K037	16:00-17:00	K038	16:00-17:00

兒童暑期游泳班 7 歲至國中 週一至週五 / 5 天 \$1,750

07/03-07/07		07/10-07/14		07/17-07/21		07/24-07/28	
Y001	09:30-10:30	Y002	09:30-10:30	Y003	09:30-10:30	Y004	09:30-10:30
Y011	11:00-12:00	Y012	11:00-12:00	Y013	11:00-12:00	Y014	11:00-12:00
Y021	15:00-16:00	Y022	15:00-16:00	Y023	15:00-16:00	Y024	15:00-16:00
Y031	16:00-17:00	Y032	16:00-17:00	Y033	16:00-17:00	Y034	16:00-17:00
07/31-08/04		08/07-08/11		08/14-08/18		08/21-08/25	
Y005	09:30-10:30	Y006	09:30-10:30	Y007	09:30-10:30	Y008	09:30-10:30
Y015	11:00-12:00	Y016	11:00-12:00	Y017	11:00-12:00	Y018	11:00-12:00
Y025	15:00-16:00	Y026	15:00-16:00	Y027	15:00-16:00	Y028	15:00-16:00
Y035	16:00-17:00	Y036	16:00-17:00	Y037	16:00-17:00	Y038	16:00-17:00



臺北市中山運動中心 | 臺北市中山區  
Taipei Zhongshan Sports Center | 中山北路二段 44 巷 2 號

松山新店 淡水信義 中山站

下車後沿地下捷運書街至 R9 出口 (約步行 3 分鐘)

南京西路 23 巷

R9 中山北路二段 44 巷

中山北路二段

MRT 南京西路

## 報名方式採 臨櫃 / 線上 報名繳費

☎ 2581-1060 # 9 #235 劉副理 #236 連副理

### 退費、轉班相關辦法

- ◆ 現場課程受理時間為每日 06:30 至 21:30
- ◆ 報名後如因故不克參加，請持本課程報名明細單、發票、身分證 (若刷卡付費者，請持原信用卡及原刷卡單) 至櫃檯辦理退費，退費請於開課 2 週內辦理，逾期申請不予受理；如為其他因素 (例：返校日、受傷 ... 等)，請另附證明文件辦理，如發票有統編，需另攜帶公司發票章或公司大小章辦理。
- ◆ 報名後至實際開課日前 (第一堂課前) 退還所繳費用之 90%。實際開課日 (第一堂課) 至第二次上課前退還所繳費用之 70%。第二次上課後至第三堂課程開始前退還所繳費用之 50%。開課日的第三次上課後 (即第 3 堂課開始)，恕不退費。
- ◆ 報名人數不足而無法開班，本中心將另行通知轉班或全額退費；如不開課將於活動前 2-3 天以電話或簡訊通知。
- ◆ 轉班 (限未滿之班級) 請於原定開課日前三天持繳費證明單及發票辦理，逾期不予受理，限轉班一次。
- ◆ 營隊期間所拍攝之活動照片、影片，本中心有權作活動使用。
- ◆ 本辦法若有不足之處，依照本中心運動研習課程辦法之規定。



官網



粉絲專頁

