

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)

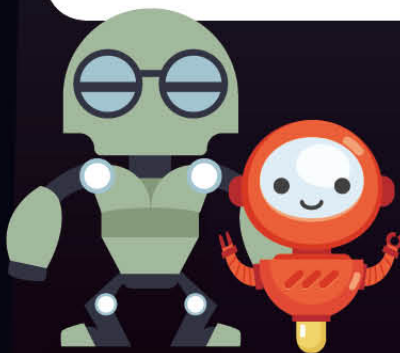


### 報名方式採 臨櫃 / 線上 報名繳費

☎ 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

報名 任一梯次

活動優惠不得合併使用

11/24-11/30	12/31前	1/14前
85折	88折	9折

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

## 樂活小子體驗營 日歸營

👤 6-12 歲 / 35 人 🕒 0900-1630

超值優惠組 H01 + H02 + H03 \$16000

📣 報名 5 天 / 梯次 開課後贈送精美禮品 (乙份)

H01 1/22 - 1/26 | 一至五 \$7500 H02 1/29 - 2/02 | 一至五 \$7500 H03 2/05 - 2/07 | 一至三 \$4500

H01   01/22 (一) - 01/26 (五)					H02   01/29 (一) - 02/02 (五)					H03   02/05 (一) - 02/07 (三)			
MON	TUE	WED	THU	FRI	MON	TUE	WED	THU	FRI	MON	TUE	WED	
0900-1030	破冰遊戲	跳繩	躲避飛盤	籃球	跆拳道	破冰遊戲	跳繩	躲避飛盤	籃球	破冰遊戲	籃球	躲避飛盤	
1030-1040	FUN TIME				FUN TIME				FUN TIME				
1040-1210	扯鈴	攀岩	樂樂棒球	數字油畫	極限體能王	扯鈴	攀岩	樂樂棒球	極限體能王	戶外教學	扯鈴	攀岩	樂樂棒球
1210-1300	午餐及休息				午餐及休息				午餐及休息				
1300-1430	街舞	桌球	桌遊	羽球	氣球	跆拳道	桌球	氣球	羽球	地點以通知單上為主 08:00-17:00	跆拳道	桌球	數字油畫
1500-1630	游泳 15:00-16:00	魔術	游泳 15:00-16:00	電影賞析	游泳 15:00-16:00	游泳 15:00-16:00	實可夢 卡牌對戰	游泳 15:00-16:00	電影賞析	游泳	桌遊	氣球	
1630-	點心時間、家長接回或自行返家				點心時間、家長接回或自行返家				點心時間、家長接回或自行返家				

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。

備註 | 1. 請自備口罩 2. 游泳課程請攜帶泳裝、泳帽、泳鏡，請自備盥洗用具 3. 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。 4. 課表視場地需求及課程狀況調整，以實際上課地點為準。 5. 戶外教學地點，均搭乘遊覽車。

日歸營承辦人 | 劉副理  
☎ 02-2581-1060#235

## 三合一運動營

🕒 1000-1700 📍 桌球 | 1F 休閒廣場

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。  
\*與單項營合併上課 \*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
1500-1600	點心時間		
1600-1700	街舞	羽球	游泳

BB 籃球 + 羽球 + 街舞 🏀 🏸 🕺 👤 9-15 歲 / 6 人

超級優惠組 BB01 + BB02 + BB03 \$15500

BB01 1/22 - 1/26 | 一至五 \$7200 BB02 1/29 - 2/02 | 一至五 \$7200 BB03 2/05 - 2/07 | 一至三 \$4320

BT 籃球 + 桌球 + 羽球 🏀 🏓 🏸 👤 9-15 歲 / 6 人

超級優惠組 BT01 + BT02 + BT03 \$15500

BT01 1/22 - 1/26 | 一至五 \$7200 BT02 1/29 - 2/02 | 一至五 \$7200 BT03 2/05 - 2/07 | 一至三 \$4320

TB 桌球 + 羽球 + 游泳 🏓 🏸 🏊 👤 6-15 歲 / 6 人

超級優惠組 TB01 + TB02 + TB03 \$15500

TB01 1/22 - 1/26 | 一至五 \$7200 TB02 1/29 - 2/02 | 一至五 \$7200 TB03 2/05 - 2/07 | 一至三 \$4320

## 單項運動營隊

### 籃球營

9-15 歲 / 20 人 師生比 1:10  
1000-1200 3F 球場

BK01	1/22 - 1/26	一至五	\$3500
BK02	1/29 - 2/02	一至五	\$3500
BK03	2/05 - 2/07	一至三	\$2100



以專心、耐心和愛心的教學原則。強化動作標準性，培養學員運動能力、身體核心能力及提高速度力量，重視團隊精神和溝通能力，讓孩子快速融入團隊。

阿忠 教練 | 松山工農 籃球隊 / 文化大學 籃球隊 / 萬華區國小 籃球教練 / 信義區國小 籃球教練 / 大安區國中 籃球教練 / 信義區高中 籃球教練

### 幼兒籃球營

6-9 歲 / 8 人 師生比 1:8  
1200-1300 3F 球場

BU01	1/22 - 1/26	一至五	\$2000
BU02	1/29 - 2/02	一至五	\$2000
BU03	2/05 - 2/07	一至三	\$1200

以鼓勵方式指導學員愉快學習。透過課程讓學員的協調性、敏捷性和基礎體能有明顯提升，並了解籃球規則培養團隊合作，提升專注度、肌肉骨骼及大腦發展。

柚子 教練 | 2020-2024 中山運動中心 專業籃球教練 / 徐匯高中、真理大學 籃球隊 / 徐匯高中 籃球教練 / 淡水區國小 籃球教練 / 天母區、北投區社團 籃球教練 / 2017 富邦勇士系際冠軍盃 / 2017 北資盃四強 / 2017 大獨盃四強 / 2019 大獨盃亞軍

### 花式扯鈴營

6-12 歲 / 12 人  
1030-1200  
師生比 1:12  
3F 球場

MN01	1/22 - 1/26	一/二/四/五	\$2000
MN02	1/29 - 2/02	一/二/四/五	\$2000
MN03	2/05 - 2/06	一/二	\$1000

從基本的起鈴運鈴開始，再來教調鈴、猴子翻筋斗、金蟾脫殼、魔術解鈴、龍騰虎躍、金雞上架、蜘蛛結網（下蛋）、仙女散花、拋鈴、勾鈴十字弓。

呂佩殷 教練 | 2017 大阪國際扯鈴比賽女子個人冠軍 / 台北市 106 學年度教育盃女子雙子冠軍 / 台北市 107 學年度教育盃女子雙子冠軍 / 台北市 107 學年度中正盃女子雙子冠軍 / 2016 台灣國際扯鈴邀請賽女子個人舞台賽亞軍 / 2016 台灣國際扯鈴邀請賽雙鈴女子個人冠軍



### 桌球營

※可自備球拍 6-12 歲 / 10 人 師生比 1:10  
1F 休閒廣場（無冷氣空調）  
1000-1200 1300-1500

TT01	1/22 - 1/26	一至五	\$2500
TT02	1/29 - 2/02	一至五	\$2500
TT03	2/05 - 2/07	一至三	\$1500
TT04	1/22 - 1/26	一至五	\$2500
TT05	1/29 - 2/02	一至五	\$2500
TT06	2/05 - 2/07	一至三	\$1500

### 桌球營 進階班

※可自備球拍  
9-15 歲 / 10 人  
1500-1700  
師生比 1:10  
1F 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，學習握拍、移位腳步練習，擊球動作，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。

施宥愷 教練 | 新北市運動會高中男子單打賽 冠軍 / 新北市運動會高中男子團體賽 冠軍 / 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

### 大明星 街舞營

6-12 歲 / 15 人 師生比 1:15  
1600-1700 1F 教室

結合最新流行的舞曲，編排一系列適合學員的舞蹈，訓練柔軟度、節奏感及平衡感，培養自信與肢體表達能力。

阿元 教練 | 2020 超級華人風雲大賞 嘻小瓜、張若凡、大根、納豆、Woovely 舞者 / 2020 Get Boogie On 大專組 第二名 / 2020 Dance Soul Showcase / 2020 舞樂藝起 Young 表演團體 / 2021 大嘻哈時代 決賽 SOWUT 舞者 / 2022 新北市鼓藝節《鼓擊、踏步》舞者 / 2022 基隆城市博覽會 開場表演



### 幼兒體操

3-6 歲 / 8 人 1100-1200

BD01 1/22 - 1/26 一至五 \$2000  
BD02 1/29 - 2/02 一至五 \$2000  
BD03 2/05 - 2/07 一至三 \$1200

在遊戲中快樂學習，增進孩子的肢體發展和動作協調，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。

師生比 1:8  
兒童遊戲室



陳韻帆 教練群 | 國立臺北藝術大學 舞蹈表演研究所 / 現任 Jade Dance Theatre 玉舞蹈劇場 舞者 / 現任 Fifty Space 伍拾製作 排練助理 / 永樂國民小學 寒暑期現代舞蹈教師 / 中山國小附設幼兒園 幼兒律動老師 / 華盛頓幼兒園 幼兒律動老師 / 欣欣幼兒園 幼兒律動老師 / 宇和幼兒園 幼兒律動老師 / 維多利亞幼兒園 幼兒律動老師 / 快樂兒童舞蹈團 舞蹈老師 / 2023 國立台北藝術大學秋季年度展演《四喜》 / 2022 太空彈劇團《成功之路搖滾歌劇 How To Be A Rock Star》 / 2022 玉舞蹈劇場《不被遺忘的故事 --- 天光》 / 2021 玉舞蹈劇場年度製作《不被遺忘的故事 --- 天光》

### 羽球營

※可自備球拍 6-12 歲 / 6 人 師生比 1:6  
0800-1000 3F 球場 1000-1200 4F 球場

BM01	BM04	1/22 - 1/26	一至五	\$3600
BM02	BM05	1/29 - 2/02	一至五	\$3600
BM03	BM06	2/05 - 2/07	一至三	\$2160
BM07	BM10	1/22 - 1/26	一至五	\$3600
BM08	BM11	1/29 - 2/02	一至五	\$3600
BM09	BM12	2/05 - 2/07	一至三	\$2160

1300-1500 3F 球場 1500-1700 3F 球場

BM10	1/22 - 1/26	一至五	\$3600	
BM11	1/29 - 2/02	一至五	\$3600	
BM12	2/05 - 2/07	一至三	\$2160	
BM13	BM16	1/22 - 1/26	一至五	\$3600
BM14	BM17	1/29 - 2/02	一至五	\$3600
BM15	BM18	2/05 - 2/07	一至三	\$2160

### 羽球營 | 進階班

※可自備球拍 9-15 歲 / 6 人 師生比 1:6  
0800-1000 4F 球場 1500-1700 3F 球場

BY01	1/22 - 1/26	一至五	\$3800
BY02	1/29 - 2/02	一至五	\$3800
BY03	2/05 - 2/07	一至三	\$2280
BY04	1/22 - 1/26	一至五	\$3800
BY05	1/29 - 2/02	一至五	\$3800
BY06	2/05 - 2/07	一至三	\$2280

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。

施家班教練群 | 教練團擁有 C 級以上教練證  
南港、汐止、土城、林口運動中心羽球駐場團隊



### 幼兒攀岩營

3-6 歲 / 6 人 師生比 1:6  
1300-1500 3F 球場

RC01	1/22 - 1/26	一/三/五	\$2400
RC02	1/29 - 2/02	一/三/五	\$2400
RC03	2/05 - 2/07	一/三	\$1600



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饒的精神，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 / 北市汐止秀峰特搜兼消 / 北投社區大學講師



### NEW 寶可夢卡牌對戰

創意生活文教團隊 授課  
6-12 歲 / 6 人 師生比 1:6  
1500-1630 1F 小教室

PK01 1/22 - 1/26 一至五 \$3500  
PK02 1/29 - 2/02 一至五 \$3500  
PK03 2/05 - 2/07 一至三 \$2100

提升兒童專注力養成，已證實能有效提升智力與專注力，也能擁有世界級的國際觀與同好較量。而寶可夢集換式卡牌，是全球知名 IP 品牌，藉由這點，以喜愛的寶可夢收集作為樂趣，並且能跟同好一起決勝負的心情，能激發孩童的學習的潛力，而深化到個性中與生活中的技能與待人接物的技巧。



### 游泳訓練班

※恕無折扣 ※請自備泳衣、泳帽、泳鏡、毛巾及盥洗用品  
6-15 歲 / 12 人  
1600-1700  
師生比 1:12  
B1 游泳池  
中心游泳教練團隊 授課

SW01	1/22 - 1/26	一至五	\$1750
SW02	1/29 - 2/02	一至五	\$1750
SW03	2/05 - 2/07	一至三	\$1050

