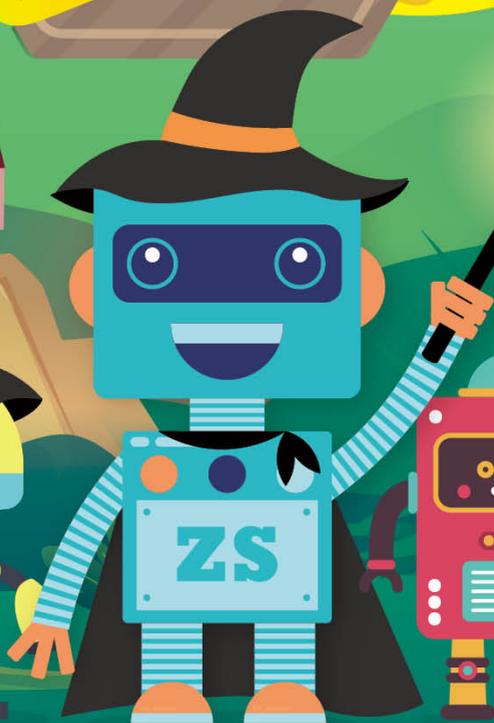




臺北市中山運動中心

冬令營隊

2021 WINTER CAMP



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

2021 年冬令兒童營隊

樂活小子體驗營

日歸營課程表

👤 6-12 歲 / 35 人 ⌚ 0900-1700



H01	H02	H03	H04	H05
1/21 - 1/22	1/25 - 1/29	2/01 - 2/05	2/08 - 2/09	2/10
四至五	一至五	一至五	一至二	三
\$ 2,640	6,600	6,600	2,640	1,320

活動內容包含羽球、桌球、籃球、桌遊、魔術、益智、造型氣球、西洋劍、攀岩、游泳、扯鈴、防身術體適能、拳擊有氧、樂樂棒球、躲避飛盤、手做 DIY、電影賞析、戶外教學等課程，課程皆邀請專業教練指導，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

早鳥優惠

109/12/13 前 現場報名任一梯次
109/12/31 前 現場報名任一梯次

88 折

9 折

線上報名 任一梯次

報名 2 天 (含) 以上 開課後贈送

95 折

精美 禮品

人 / 份

H01

01/21 - 01/22 | 2 天

	THU	FRI
0900-1030	團康遊戲	躲避飛盤
1030-1040	FUN TIME	
1040-1210	籃球	樂樂棒球
1210-1330	午餐及休息	
1330-1430	羽球	桌遊 1300-1430
1430-1630	游泳	電影賞析
1630-1700	點心時間	
1700-	自行返家或家長接回	

H02

A. 01/25 - 01/29 | 5 天

	MON	TUE	WED	THU	FRI
0900-1030	團康遊戲	桌球	躲避飛盤	籃球	
1030-1040	FUN TIME				
1040-1210	西洋劍	攀岩	樂樂棒球	手做 DIY	
1210-1330	午餐及休息				
1330-1430	A 拳擊有氧 B 防身術體適能	桌遊 1300-1430	魔術 1300-1430	羽球	戶外教學
1430-1630	A 游泳 B 益智 1500-1630	扯鈴 1500-1630	A 游泳 B 造型氣球 1500-1630	電影賞析	
1630-1700	點心時間				
1700-	自行返家或家長接回				

H04

02/08 - 02/09 | 2 天

	MON	TUE	WED
0900-1030	團康遊戲	桌球	躲避飛盤
1030-1040	FUN TIME		
1040-1210	西洋劍	籃球	樂樂棒球
1210-1330	午餐及休息		
1330-1430	拳擊有氧	扯鈴 1300-1430	羽球
1430-1630	游泳	魔術 1500-1630	電影賞析
1630-1700	點心時間		
1700-	自行返家或家長接回		

H05

02/10

	MON	TUE	WED
0900-1030	團康遊戲	桌球	躲避飛盤
1030-1040	FUN TIME		
1040-1210	西洋劍	籃球	樂樂棒球
1210-1330	午餐及休息		
1330-1430	拳擊有氧	扯鈴 1300-1430	羽球
1430-1630	游泳	魔術 1500-1630	電影賞析
1630-1700	點心時間		
1700-	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，以新竹北部為主，均搭乘遊覽車。





三合一運動營

👤 9-15 歲 人數 / 6 人 ⌚ 1000-1700



早鳥優惠

109/12/13 前
現場報名任一梯次

109/12/31 前
現場報名任一梯次

現場報名
任選 2 梯同時報名

線上報名
任一梯次

85 折

88 折

9 折

95 折

Hi

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	街舞	羽球	體適能

籃球 + 羽球 + 街舞



BB01	BB02	BB03	BB04	BB05
1/21 - 1/22	1/25 - 1/29	2/01 - 2/05	2/08 - 2/09	2/10
四至五	一至五	一至五	一至二	三
\$ 2,760	6,900	6,900	2,760	1,380

籃球 + 桌球 + 羽球



BT01	BT02	BT03	BT04	BT05
1/21 - 1/22	1/25 - 1/29	2/01 - 2/05	2/08 - 2/09	2/10
四至五	一至五	一至五	一至二	三
\$ 2,800	7,000	7,000	2,800	1,400

桌球 + 羽球 + 體適能



TB01	TB02	TB03	TB04	TB05
1/21 - 1/22	1/25 - 1/29	2/01 - 2/05	2/08 - 2/09	2/10
四至五	一至五	一至五	一至二	三
\$ 2,640	6,600	6,600	2,640	1,320

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
(費用含午餐、保險及點心)



單項運動營隊



88折

早鳥優惠

12/13 前
任選 1 梯

9折

即日起

現場報名
任選 1 梯

88折

即日起

現場報名
任選 2 梯

85折

即日起

現場報名
任選 3 梯

95折

線上報名

※ 任選 2-3 梯次營隊之優惠需同時報名 ※ 活動優惠不得合併使用

籃球營 9-15 歲 人數 / 20 人

SPORT STAR



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，全方面提升籃球技巧

1/21 - 1/22 1/25 - 1/29 2/01 - 2/05 2/08 - 2/09 2/10

四至五 一至五 一至五 一至二 三

1000-1200 BK01 BK02 BK03 BK04 BK05

\$ 1,400 3,500 3,500 1,400 700

團隊經歷

擁有國家 B 級、C 級籃球教練證教練團 / 2005-2010 台北市立體育學院推廣教育中心籃球課程 授課教練
2011-2013 裕隆納智捷籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊
2011-2020 臺北市文山運動中心籃球課程 / 2016-2020 中山運動中心營隊籃球 策劃執行團隊
2014-2020 金門酒廠籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊



桌球營 7-12 歲 人數 / 12 人



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 ※ 可自備球拍

1/21 - 1/22 1/25 - 1/29 2/01 - 2/05 2/08 - 2/09 2/10

四至五 一至五 一至五 一至二 三

1000-1200 TT01 TT02 TT03 TT04 TT05

1300-1500 TT06 TT07 TT08 TT09 TT10

\$ 1,000 2,500 2,500 1,000 500

桌球營 | 進階 9-15 歲 人數 / 10 人

1/21 - 1/22 1/25 - 1/29 2/01 - 2/05 2/08 - 2/09 2/10

四至五 一至五 一至五 一至二 三

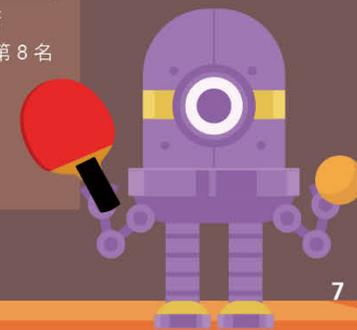
1500-1700 TT11 TT12 TT13 TT14 TT15

\$ 1,000 2,500 2,500 1,000 500



李乾 教練群

臺灣師大 運動休閒與餐旅管理研究所
大專盃團體賽 107 年第 7 名 / 108 年第 8 名
忠孝國小社團 桌球教練
三倍速乒乓球概念館 桌球教練
樹林 / 三重運動中心 桌球教練
乒乓樂桌球 桌球教練





長高高花式跳繩營 7-12 歲 人數 / 10 人

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

1/25 - 1/29 2/01 - 2/05



一、二、四、五

1030-1200

RS01

RS02

\$ 1,800

1,800

Jump!



陳良維 教練

國立臺北健康護理大學 運動保健系
信義運動中心跳繩營隊教練
臺北市私立靜心高級中學跳繩校隊教練



羽球小菁英 | 進階班 9-15 歲 人數 / 6 人



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**

1/21 - 1/22 1/25 - 1/29 2/01 - 2/05 2/08 - 2/09 2/10



四至五

一至五

一至五

一至二

三

0800-1000

BM01

BM02

BM03

BM04

BM05

\$ 1,400

3,500

3,500

1,400

700

羽球小菁英 | 精緻班

 7-12 歲 人數 / 6 人 **※ 可自備球拍**

1/21 - 1/22 1/25 - 1/29 2/01 - 2/05 2/08 - 2/09 2/10



四至五

一至五

一至五

一至二

三

1000-1200

BM06

BM07

BM08

BM09

BM10

1300-1500

BM11

BM12

BM13

BM14

BM15

1500-1700

BM016

BM17

BM18

BM19

BM20

\$ 1,400

3,500

3,500

1,400

700

羽球小高手 7-12 歲 人數 / 12 人 **※ 可自備球拍**

1/21 - 1/22 1/25 - 1/29 2/01 - 2/05 2/08 - 2/09 2/10



四至五

一至五

一至五

一至二

三

1500-1700

BM21

BM22

BM23

BM24

BM25

\$ 1,160

2,900

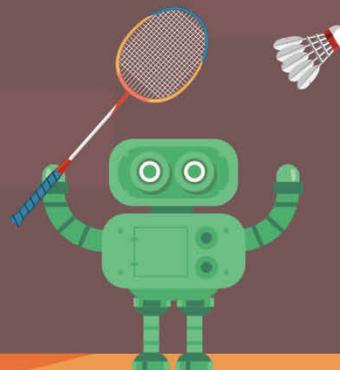
2,900

1,160

580

施家班教練群 授課

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





大明星街舞營 7-12 歲 人數 / 12 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。

🕒	1/21 - 1/22	1/25 - 1/29	2/01 - 2/05	2/08 - 2/09	2/10
	四至五	一至五	一至五	一至二	三
1600-1700	DC01	DC02	DC03	DC04	DC05
	\$ 660	1,650	1,650	660	330



小伊 老師

銘傳、東吳、師大...等各大專學院舞蹈指導
頑童、911、李英宏合作舞者 / 中天、三立、東森等舞台監製
台積電、宏達電、中國信託等公司行號舞蹈指導
浪 LIVE 直播主



幼兒體適能律動

3-6 歲 人數 / 8 人 昭昭老師教練群 授課

舞蹈與音樂為主軸來啟發身體能力，引導式教學，課程中會穿插不同的遊戲方式訓練寶貝們的大小肌肉平衡創造力



🕒	1/25 - 1/27	2/01 - 2/03	2/08 - 2/10
	一、二、三		
1100-1200	BD01	BD02	BD03
	\$ 1,250	1,250	1,250



體能戰鬥營 7-12 歲 人數 / 12 人 專業教師授課

以徒手肌力訓練為基礎加上有氧心肺訓練，增加敏捷、協調、平衡、穩定度、爆發力的表現，培養規律運動最佳選擇

🕒	1/21 - 1/22	1/25 - 1/29	2/01 - 2/05	2/08 - 2/09	2/10
	四至五	一至五	一至五	一至二	三
1530-1700	PH01	PH02	PH03	PH04	PH05
	\$ 1,000	2,500	2,500	1,000	500

幼兒攀岩營 4-6 歲 人數 / 6 人

1/25 - 1/29 2/01 - 2/05

🕒	一、三、五
1300-1430	RC01 RC02
	\$ 1,800 1,800

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。

攀岩營 7-12 歲 人數 / 10 人

1/21 - 1/22 1/25 - 1/29 2/01 - 2/05 2/08 - 2/09 2/10

🕒	四至五	一至五	一至五	一至二	三
1500-1700	RC03	RC04	RC05	RC06	RC07
	\$ 1,200	3,000	3,000	1,200	600

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



中山同樂會

創藝營

上課地點

大同大學

臺北市中山區中山北路三段40號

早鳥優惠

88折

12/13前
任選1梯

9折

現場報名
任選1梯

88折

現場報名
任選2梯

85折

現場報名
任選3梯

95折

線上報名

※ 即日起享優惠 ※ 任選2-3梯次營隊之優惠需同時報名 ※ 活動優惠不得合併使用



諾亞教育師資 授課 小一至小六 人數 / 30人

「成為乘載知識的方舟，並讓孩子們嚮往知識」

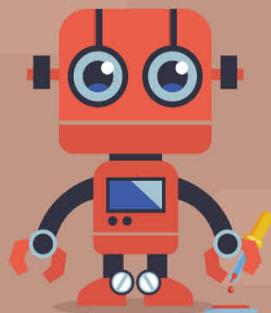
力求把學習的主動權交還到孩子手上，打造孩子最愛的學習環境。

海洋魔法師 科學實驗班 \$2,800

TNO1 | 1/21 - 1/22 週四至週五 / 2天 ☎ 0930-1700

我們將帶領學生走入水科學的世界，讓孩子從物質三態、密度、浮力...等等的水科學原理中來設計實驗，讓孩子觀察到這些變化的現象，並用不同的參數設定讓孩子們培養科學實驗要不斷嘗試的精神。

	THU	FRI
0930-1030	破冰時間	航海大師
1030-1200	彩虹藥水實驗 觀察密度與濃度	海神壓力槍實驗 觀察大氣壓力的作用
1200-1330	午餐與午休	
1330-1430	海洋趣味團康 觀察黏度與流速的關係	棋藝海龍王 觀察漩渦產生的原因
1430-1600	炫彩史萊姆實驗	強力水龍捲實驗
1600-1700	海洋祕術師	科學考古家
1700-1730	反思與回顧	



小小飛行員 飛行觀察班 \$6,800

TNO2 | 1/25 - 1/29 週一至週五 / 5天 ☎ 0930-1700

將會從飛行相關的理論基礎進行教學，建立學生在飛行理論上的認知，並透過觀察瞭解飛行現象的發生原因，在這個營隊中我們從基礎的自製飛行器，讓孩子們了解各個跟飛行有關的科學原理，並體驗到飛行其實並不像我們想像中的那麼遙不可及。

	MON	TUE	WED	THU	FRI
0930-1030	破冰時間	飛行大師	科學動起來	飛行大師	我是藝術家
1030-1200	超彈力火箭 牛頓第二運動定律	氣球動力車 氣體如何產生力	怪怪飛行器 伯努力定律	馬格努斯飛杯 馬格努斯定律	實驗總複習 統整飛行四力
1200-1330	午餐與午休				
1330-1430	四軸飛行器 基礎教學	四軸飛行器 起降教學	四軸飛行器 平衡訓練	四軸飛行器 翻轉教學	四軸飛行器 總複習
1430-1600	四軸飛行器 初體驗	四軸飛行器 起降訓練	四軸飛行器 平衡操作	四軸飛行器 翻轉測試	四軸飛行器 終極競賽
1600-1700	翱翔魔術界	飛行考古員	科學動起來	飛行考古員	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧				



居禮的學徒 化學研究班 \$6,500

TNO3 | 2/01 - 2/05 週一至週五 / 5天 ☎ 0930-1700

化學是許多科技的基礎，更是近年來化工產業的核心技術，放眼未來化學領域的人才將會成為世界發展的核心技術人才，因此我們推出了化學研究班，這個化學研究班帶領孩子探索神奇的化學世界，以及化學是如何為人類世界帶來巨大進步。

	MON	TUE	WED	THU	FRI
0930-1030	破冰時間	化學大師	學徒動起來	化學大師	我是藝術家
1030-1200	何謂化學？ 認識化學定義	冰雪世界 溫度與飽和	飄香小皂 皂化反應	奇幻噴泉 氧化還原	手留千古1 認識水化反應
1200-1330	午餐與午休				
1330-1430	化學趣味團康	魔化棋手	化學趣味團康	魔化棋手	學徒動起來
1430-1600	神奇變色紙 認識酸鹼中和	泡泡幻想曲 物質的融解	無字天書 認識離子	化學珊瑚 認識離子鍵	手留千古2 認識水化反應
1600-1700	神秘幻化師	科學考古家	電電動起來	化學考古家	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧				





微觀大冒險 生物探索班 \$3,900

TNO4 | 2/08 - 2/10 週一至週三 / 3天 ☎ 0930-1700

這世界上所有的動植物都是由非常微小的細胞一顆一顆組合而成，而這些細胞在身體的不同部位甚至在不同的動植物身上都會有不同的樣貌，將準備帶孩子一同來探索這些微小生物的世界，以及這些微小生物是如何一步一步變成宏觀世界的樣子，趕快跟著我們進入微觀世界的大冒險吧！

	MON	TUE	WED
0930-1030	破冰時間	物種動起來	醫師時間
1030-1200	觀察小學徒 顯微鏡教學	什麼是 DNA? DNA 定義認知	小壞蛋分不清 認識細菌、病毒
1200-1330	午餐與午休		
1330-1430	初見細胞 觀察口腔皮膜	認識誰是誰 介紹動植物定義	健康我來顧 防毒面罩製作
1430-1600	靈魂畫手 繪製皮膜細胞	再見細胞 觀察動植物細胞	病菌防護罩 手做口罩
1600-1700	生物探索家	生活趣味團康	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧		



上尚文化 / 動手玩科學 授課

小一至小六 人數 / 30 人

上尚文化以多年兒童科普才藝推廣經驗，啟發智慧與多元學習的經營理念，透過各種課程及合作案之整合為台灣推動多元教育、提升教育品質、開創美好教育遠景。



科學糖果屋

TUO1 | 1/25 - 1/29 週一至週五 ☎ 0900-1200 \$4,380

美味的糖果，是怎麼製作出來的呢？吃糖會獲得怎樣的營養及造成什麼樣的危害呢？代糖又是什麼呢？讓孩子透過科學實驗的操作分析其成分，比較天然和合成之食物有何不同，了解各種糖的原理及其對人影響。原理及其對人體的影響。*材料費 450 元 (請於第一堂上課繳交現金給老師)

	MON	TUE	WED	THU	FRI
0900-1030	檸檬變柳橙 認識人體味覺	可樂電池 氧化還原的應用	濃純巧克力 巧克力畫糖	歡樂跳跳糖 食物與二氧化碳	夢幻彩虹飲 天然食物染劑 及花青素特性
1030-1200	神奇紋身貼紙 糯米紙的轉印方式	可樂不倒翁 不會噴的可樂	糖沙畫 認識代糖影響	白糖蛇的誕生 糖的氧化反應	蜜糖彩塔 飲料的密度



科學遊樂園

TUO2 | 2/01 - 2/05 週一至週五 ☎ 0900-1200 \$4,380

由頂尖的科學家們建造的科學遊樂園開幕了哦！歡迎眾多小玩家一同來挑戰多類的科學遊戲，拿到最高遊戲積分，並了解其中的科學奧秘，拿到各關卡的通行證，晉身為科學遊戲王！*材料費 450 元 (請於第一堂上課繳交現金給老師)

	MON	TUE	WED	THU	FRI
0900-1030	魔鏡尋寶 神奇魔鏡	可樂大噴發 可樂噴泉與汽水 DIY	跳跳彈珠台 認識反射理論及重玩	3D 立體電影院 視覺特效	小小動畫師 視覺暫留
1030-1200	歡樂馬戲團 (平衡小丑) 重心的原理	電流急急棒 認識基本電路	奇幻迷宮 (吃錢存錢筒) 光的反射原理	爆跳種子 種子的熱反應	漫天棉絲 用旋轉製作棉花糖



智慧木工小屋

TUO3 | 1/25 - 1/29 週一至週五 ☎ 1400-1700 \$4,380

本營隊利用木材及電子元件打造智慧木工小屋，讓學生從木工手作增加動手操作的靈活度，並藉由安裝電子元件的過程，學習到電學相關知識，達到跨領域整合的學習目標。*材料費 350 元 (請於第一堂上課繳交現金給老師)



	MON	TUE	WED	THU	FRI
1400-1530	房屋木材 打磨拼裝	牆面壁紙處理	櫥窗裝設、 擺設品製作	LED 燈泡線路安裝	家具配置
1530-1700	房屋結構建置	地板及窗簾處理	廚房建置、 廚具製作	各類家具製作	總整理、 細節調整

無人機大變身

TUO4 | 2/01 - 2/05 週一至週五 ☎ 1400-1700 \$4,380

讓孩子在玩樂探索中奠定科學 STEAM 的基礎以及跨領域的學習。課程內容包含除了讓孩子解無人機的飛行特性及製作原理，課程中讓小朋友親自動手做，進而介紹其中的科學原理，讓小朋友在遊戲中自然學習與吸收，並能舉一反三，學到不同的玩法與新知識。*材料費 1000 元 (請於第一堂上課繳交現金給老師)



	MON	TUE	WED	THU	FRI
1400-1530	工程 TIME 自組無人機初探	無人機登場 介紹飛行原理	水上無人機 水上無人機表演 show	無人機進化論 自組無人機	無人機之飛行樂章 創意發想
1530-1700	平衡彩龍 結構奧妙	無人機之飛行樂章 飛行基本教學	陸上無人機組裝 陸陣曲競速	無人機之飛行樂章 飛行樂章之障礙賽	無人機 GO! 自組無人機競賽

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。
- ◆ 依臺北市政府教育局短期補習班管理條例第 33 條規定：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

