



臺北市中山運動中心

臺北市中山運動中心
Taipei Zhongshan Sports Center

臺北市中山區
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



2022 中山突擊隊 冬令營



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 🕒 0900-1700 **H01** 1/21 | 五 \$1320 **H02** 1/24 - 1/28 | 一至五 \$6600 **H03** 2/07 - 2/10 | 一至四 \$5280

活動內容包含羽球、桌球、籃球、桌遊、魔術、氣球、跳繩、攀岩、游泳、扯鈴、街舞、樂樂棒球、躲避飛盤、積木、黏土、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、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。



現場報名任一梯次

11/30 前 88 折 12/31 前 9 折

線上報名任一梯次 95 折

報名 2 天 (含) 以上

開課後另贈送精美禮品 (每人乙份)

📞 日歸營承辦人 | 連副理
02-2581-1060#236

H01 | 01/21

H02 | 01/24-01/28

H03 | 02/07-02/10

	FRI	MON	TUE	WED	THU	FRI	MON	TUE	WED	THU	
0900-1030	籃球	相見歡	桌球	躲避飛盤	籃球	戶外教學 地點 新竹以北 08:00-17:00	相見歡	桌球	躲避飛盤	籃球	
1030-1040	FUN TIME						FUN TIME				
1040-1210	桌球	跳繩	攀岩	樂樂棒球	黏土		跳繩	攀岩	樂樂棒球	積木	
1210-1300	午餐及休息						午餐及休息				
1300-1430	羽球 13:30-14:30	街舞	扯鈴	魔術	羽球 13:30-14:30		街舞	扯鈴	魔術	羽球 13:30-14:30	
1500-1630	氣球	游泳 15:00-16:00	桌遊	游泳 15:00-16:00	電影賞析		游泳	桌遊	游泳	電影賞析	
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					

三合一運動營

🕒 1000-1700

現場報名任一梯次

11/30 前 88 折 12/31 前 9 折

線上報名任一梯次 95 折

BB 🏀 🏸 🎯 👤 9-15 歲 / 6 人

BB01 1/21 | 五 \$1380 **BB02** 1/24 - 1/28 | 一至五 \$6900 **BB03** 2/07 - 2/10 | 一至四 \$5520

BT 🏀 🎯 🎯 👤 9-15 歲 / 6 人

BT01 1/21 | 五 \$1400 **BT02** 1/24 - 1/28 | 一至五 \$7000 **BT03** 2/07 - 2/10 | 一至四 \$5600

TB 🎯 🎯 🎯 👤 6-15 歲 / 6 人

TB01 1/21 | 五 \$1360 **TB02** 1/24 - 1/28 | 一至五 \$6800 **TB03** 2/07 - 2/10 | 一至四 \$5440

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

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



單項運動營隊

早鳥優惠

11/30 前報名任一梯 88 折

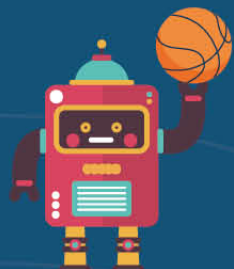
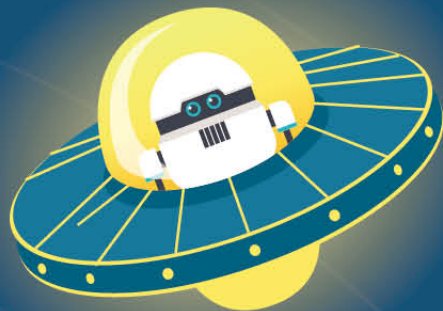
即日起現場報名

任選二梯次 9 折 / 三梯次 88 折 / 四梯次 85 折

(需同時報名)

線上報名每梯每人享 95 折

活動優惠不得合併使用



籃球營 9-15 歲 / 20 人 1000-1200

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

BK01 1/21 | 五 \$700 BK02 1/24 - 1/28 | 一至五 \$3500

BK03 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2800 **SPORTSTAR**

團隊經歷 | 擁有國家 B 級、C 級籃球教練證教練團 / 2005-2011 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 / 2011-2021 臺北市文山運動中心籃球課程 策劃執行團隊 / 2014-2021 金門酒廠籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊 / 2016-2021 臺北市中山運動中心營隊籃球課程 策劃執行團隊

中山同樂會 創藝營

上課地點 | 大同大學(台北市中山區中山北路三段40號)



諾亞教育

早鳥優惠

11/30 前報名任一梯 88 折

即日起現場報名

任一梯次 9 折 兩梯 88 折 (需同時報名)

線上報名每梯每人享 9 折

活動優惠不得合併使用



諾亞教育師資群 | 「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。

桌球營 6-12 歲 / 12 人 1000-1200 1300-1500

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 ※ 一樓休閒廣場

TT01 TT04 1/21 | 五 \$500

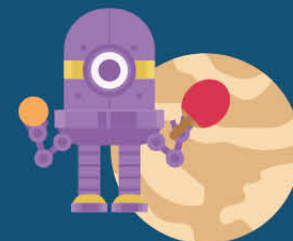
TT02 TT05 1/24 - 1/28 | 一至五 \$2500 TT03 TT06 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2000

桌球營進階班 9-15 歲 / 10 人 1500-1700

TT07 1/21 | 五 \$500 TT08 1/24 - 1/28 | 一至五 \$2500 TT09 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2000



李昶 教練群 | 臺灣師大 運動休閒與餐旅管理研究所 107 年大專盃團體賽第 7 名 / 108 年大專盃團體賽第 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 / 樹林運動中心、乒乓樂桌球、三重運動中心桌球教練



長高高花式跳繩營 6-12 歲 / 10 人 1030-1200

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

RB01 1/21 | 五 \$500 RB02 1/24 - 1/28 | 一 / 二 / 四 / 五 \$2000

RB03 2/07 - 2/10 | 一 / 二 / 四 \$1500

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



圖靈的祕寶 邏輯素養班

7-12 歲 / 30 人 0930-1700 \$ 6800

TN01 1/24 - 1/28 | 一至五

由香港科大 UC Berkeley 的頂尖光程師創辦的「圖靈證書」，此次與諾亞教育共同開發，從圖靈的偉人故事出發，認識密碼學與區塊鏈的概念性知識，藉由探索性、邏輯性的手作實驗與課程活動建立邏輯思維能力，帶給孩子邏輯素養與創造力展現的舞台 ■ 5 項小實驗成品 / 1 份學習歷程 / 1 份結業證書 / 1 份小驚喜

MON TUE

0930-1030	探險開始	方塊邏輯
1030-1200	凱薩密碼	海神的默契
1200-1330		午餐與
1330-1430	海神的饋贈	密室設計
1430-1600	海底潛艦	海底爭霸
1600-1700	探秘圖靈	海洋歷險
1700-1730		反思與

羽球營進階班 9-15 歲 / 6 人 0800-1000

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

BM01 1/21 | 五 \$700 BM02 1/24 - 1/28 | 一至五 \$3500 BM03 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2800

羽球營精緻班 6-12 歲 / 6 人 1000-1200 1300-1500 1500-1700

BM04 BM07 BM10 1/21 | 五 \$700

BM05 BM08 BM11 1/24 - 1/28 | 一至五 \$3500

BM06 BM09 BM12 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2800

羽球營 6-15 歲 / 12 人 1500-1700

BM13 1/21 | 五 \$580 BM14 1/24 - 1/28 | 一至五 \$2900

BM15 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2320

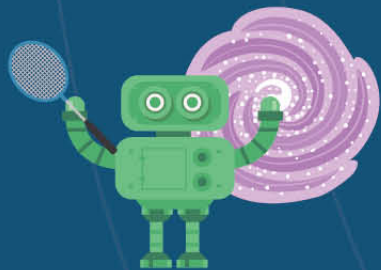
施家班教練群 | 教練團擁有 C 級以上教練證 / 南港、大安、汐止、土城、林口運動中心羽球駐場團隊

大明星街舞營 6-15 歲 / 12 人 1600-1700

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。

DC01 1/21 | 五 \$350 DC02 1/24 - 1/28 | 一至五 \$1750 DC03 2/07 - 2/10 | 一至四 \$1400

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



幼兒體適能律動 3-6 歲 / 8 人 1100-1200 昭昭老師 教練群

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

BDO1 1/24 - 1/26 | 一/二/三 \$1250 BDO2 2/07 - 2/09 | 一/二/三 \$1250

幼兒攀岩營 3-7 歲 / 6 人 1300-1430

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。

RC01 1/21 | 五 \$600 RC02 1/24 - 1/28 | 一/三/五 \$1800 RC03 2/07 - 2/09 | 一/三 \$1200

攀岩營 6-12 歲 / 10 人 1500-1700

RC04 1/21 | 五 \$600 RC05 1/24 - 1/28 | 一至五 \$3000 RC06 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2400

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

體能戰鬥營 6-15 歲 / 15 人 1530-1700

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

PHO1 1/21 | 五 \$500 PHO2 1/24 - 1/28 | 一至五 \$2500

PHO3 2/07 - 2/10 | 一至四 \$2000

阿倫教練 | 國立體育大學 運動保健系 / 信義運動中心健身教練 / 東華高爾夫球培訓隊 體能培訓員 / 健身工廠新莊廠 現場教練 / 109 年全民運臺北市健美代表隊選手



WED	THU	FRI
區域鏈學堂	邏輯考驗	圖靈的密碼
積木解碼	樹裡迷宮	合作無間
午休		
海上迷航	海神的眼淚	謎底揭曉
海底爭霸 2	海浪滔滔我不怕	尋獲寶藏
探險祕寶	海底爭霸	英雄賦歸
回顧		

居禮的學徒 化學研究班

7-12 歲 / 30 人 0930-1700 \$5600

TN02 2/07 - 2/10 | 一至四

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 ■ 7 項小實驗成品 / 1 個模型 / 1 份學習歷程 / 1 份結業證書

	MON	TUE	WED	THU
0930-1030	破冰時間	化骨綿掌	尋找居禮	化骨綿掌
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	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	化學大師	化學趣味團康	科學心智圖
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	手留千古 2 認識水化反應
1600-1700	魔幻棋手	科學心智圖	魔術便利通	結訓典禮
1700-1730	反思與回顧			