



臺北市中山運動中心

2023

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。
- ◆ 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



■報名任一梯次享折扣 ■活動優惠不得合併使用

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

👤 6-12 歲 / 35 人 🕒 0900-1630

H01 1/20 | 五 \$1440 H02 1/27 | 五 \$1440 H03 2/04 | 六 \$1440

H04 1/30 - 2/03 | 一至五 \$7200 H05 2/06 - 2/10 | 一至五 \$7200

H01 | 01/20 (五)

H02 | 01/27 (五)

H03 | 02/04 (六)

H04 | 01/30 (一) - 02/03 (五)

H05 | 02/06 (一) - 02/10 (五)

樂活小子體驗營

日歸營

報名 5 天 / 梯次

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

	FRI	MON	TUE	WED	THU	FRI	MON	TUE	WED	THU	FRI
0900-1030	籃球	破冰遊戲	桌球	躲避飛盤	籃球	美式躲避球	破冰遊戲	桌球	躲避飛盤	籃球	
1030-1040	FUN TIME			FUN TIME				FUN TIME			
1040-1210	桌球	扯鈴	攀岩	樂樂棒球	積木	黏土	扯鈴	攀岩	樂樂棒球	繽紛粉彩	戶外教學
1210-1300	午餐及休息			午餐及休息				午餐及休息			(地點以通知單上為主)
1300-1430	美式躲避球	街舞	跳繩	魔術	羽球	氣球	街舞	跳繩	桌遊	羽球	08:00-17:00
1500-1630	桌遊	游泳 15:00-16:00	游泳 15:00-16:00	游泳 15:00-16:00	桌遊	電影賞析	游泳 15:00-16:00	游泳 15:00-16:00	游泳 15:00-16:00	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			

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。

三合一運動營

🕒 1000-1700

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 籃球 + 羽球 + 街舞 🏀 🏸 🕺 👤 9-15 歲 / 6 人

BB01 1/20 | 五 \$1400 BB02 1/27 | 五 \$1400 BB03 2/04 | 六 \$1400

BB04 1/30 - 2/03 | 一至五 \$7000 BB05 2/06 - 2/10 | 一至五 \$7000

BT 籃球 + 桌球 + 羽球 🏀 🏓 🏸 👤 9-15 歲 / 6 人

BT01 1/20 | 五 \$1400 BT02 1/27 | 五 \$1400 BT03 2/04 | 六 \$1400

BT04 1/30 - 2/03 | 一至五 \$7000 BT05 2/06 - 2/10 | 一至五 \$7000

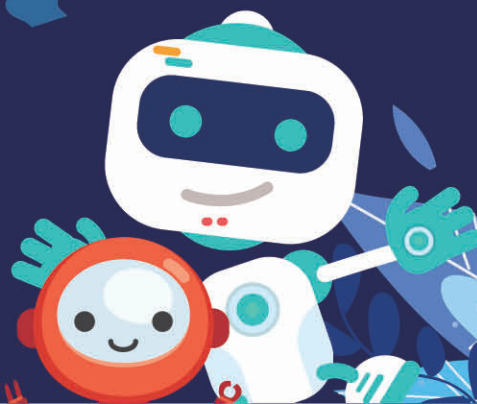
TB 桌球 + 羽球 + 游泳 🏓 🏸 🏊 👤 6-15 歲 / 6 人

TB01 1/20 | 五 \$1400 TB02 1/27 | 五 \$1400 TB03 2/04 | 六 \$1400

TB04 1/30 - 2/03 | 一至五 \$7000 TB05 2/06 - 2/10 | 一至五 \$7000

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	游泳



單項運動營隊

即日起
現場報名

任選
兩梯 9 折

任選
三梯 88 折

任選
四梯 85 折

※ 任選 2 梯次以上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 / 20 人 1000-1200

BK01 1/30 - 2/03 | 一至五 \$3500 BK02 2/06 - 2/10 | 一至五 \$3500

幼兒籃球 4-8 歲 / 16 人 1200-1300

BK03 1/30 - 2/03 | 一至五 \$2000 BK04 2/06 - 2/10 | 一至五 \$2000

SPORT STAR 合作，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。

SPORT STAR

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 / 2011-2023 臺北市文山運動中心籃球課程 策劃執行團隊 / 2014-2023 金門酒廠籃球隊籃球夏令營 策劃執行團隊 / 2016-2023 臺北市中山運動中心營隊籃球課程 策劃執行團隊

桌球營 6-12 歲 / 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 ※ 上課地點：一樓休閒廣場（無空調）

1000-1200 TT01 1/30 - 2/03 | 一至五 \$2500 TT02 2/06 - 2/10 | 一至五 \$2500

1300-1500 TT03 1/30 - 2/03 | 一至五 \$2500 TT04 2/06 - 2/10 | 一至五 \$2500

1500-1700 TT05 1/30 - 2/03 | 一至五 \$2500 TT06 2/06 - 2/10 | 一至五 \$2500

李沁 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 / 三信連乒乓球概念館 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 / 12 人 1030-1200 中山運動中心專業教練 授課

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

RS01 1/30 - 2/03 | 一 / 二 / 四 / 五 \$2000

RS02 2/06 - 2/10 | 一 / 二 / 四 / 五 \$2000

羽球營 | 進階班 9-15 歲 / 6 人 0800-1000

BM01 1/30 - 2/03 | 一至五 \$3500 BM02 2/06 - 2/10 | 一至五 \$3500

羽球營 | 精緻班 6-12 歲 / 6 人

1000-1200 BM03 1/30 - 2/03 | 一至五 \$3500 BM04 2/06 - 2/10 | 一至五 \$3500

1300-1500 BM05 1/30 - 2/03 | 一至五 \$3500 BM06 2/06 - 2/10 | 一至五 \$3500

1500-1700 BM07 1/30 - 2/03 | 一至五 \$3500 BM08 2/06 - 2/10 | 一至五 \$3500

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 | 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 1/30 - 2/03 | 一至五 \$1750

DC02 2/06 - 2/10 | 一至五 \$1750

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 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

BD01 1/30 - 2/01 | 一至三 \$1250 BD02 2/06 - 2/08 | 一至三 \$1250

幼兒攀岩營 4-6 歲 / 6 人 1300-1500

RC01 1/30 - 2/03 | 一 / 三 / 五 \$2400

RC02 2/06 - 2/10 | 一 / 三 / 五 \$2400

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 / 北市汐止秀峰特搜義消 / 北投社區大學講師

NEW 足球營 6-11 歲 / 32 人 1500-1800

FB01 1/30 - 2/03 | 一至五 \$4000

FB02 2/06 - 2/10 | 一至五 \$4000

台北市都會樂活足球協會授課

都會樂活足球長期利至於推廣足球，藉由專業訓練、快樂踢球，強化專注力與抗壓性，培養團隊合作精神。課程包含：基本動作、小組傳導、足球遊戲、分組對抗。

報名一梯贈送 TCLS 足球襪
報名兩梯加贈足球專用護脛



擴增實境及虛擬實境科技體驗營

AR & VR GO

 6-15 歲 / 15 人  1500-1630 倍思科學實驗室師資群 授課

透過學習眼睛構造、疲勞錯覺、光線行進及偏折等觀念，來引導孩子了解 VR/AR 技術的簡易原理，並透過實際手作的 VR 眼鏡及 3D 全息投影膜讓孩子了解成像原理，進而引發孩子對於 VR/AR 的興趣，體驗科技的魅力。材料費 525 元 (請於第一堂上課時繳交現金給老師)

MI01 1/30 - 2/03 | 一至五 \$3000

MI02 2/06 - 2/10 | 一至五 \$3000

NEW 桌遊營 6-12 歲 / 10 人 1300-1500 創意生活文教團隊 授課

TG01 1/30 - 2/03 | 一至五 \$3000

TG02 2/06 - 2/10 | 一至五 \$3000

結合大量遊戲的背景，讓孩子在快樂中學習創新的思考，訓練邏輯、推理、表達和專注，引導孩子找尋答案的最佳教育模式完美的寓教於樂課程 ※ 上課地點：兒童遊戲室

加購專區

01/20(五) 01/27(五) 02/04(六)

凡現場報名任一梯之營隊，即可享加價購優惠

編號	營隊名稱	日期	時間	費用	加購價
H01	樂活小子體驗營	1/20(五)	9:00-16:30	1440	
H02		1/27(五)			
H03		2/04(六)			
BB01	籃球 + 羽球 + 街舞 (適合 9-15 歲)	1/20(五)	10:00-17:00	1400	1100
BB02		1/27(五)			
BB03		2/04(六)			
BT01	籃球 + 桌球 + 羽球 (適合 9-15 歲)	1/20(五)	10:00-17:00	1400	
BT02		1/27(五)			
BT03		2/04(六)			
TB01	桌球 + 羽球 + 游泳 (適合 6-15 歲)	1/20(五)	10:00-12:00	700	500
TB02		1/27(五)			
TB03		2/04(六)			
BK05	籃球營	1/20(五)	10:00-12:00	700	500
BK06		1/27(五)			
BK07		2/04(六)			
BM09	羽球	1/20(五)	08:00-10:00	700	500
BM10			10:00-12:00		
BM11			13:00-15:00		
BM12			15:00-17:00		
BM13		1/27(五)	08:00-10:00		
BM14			10:00-12:00		
BM15			13:00-15:00		
BM16			15:00-17:00		
BM17		2/04(六)	08:00-10:00		
BM18			10:00-12:00		
BM19			13:00-15:00		
BM20			15:00-17:00		
TT07	桌球	1/20(五)	10:00-12:00	500	350
TT08			13:00-15:00		
TT09		1/27(五)	10:00-12:00		
TT10			13:00-15:00		
TT11		2/04(六)	10:00-12:00		
TT12			13:00-15:00		
DC03	大明星街舞	1/20(五)	16:00-17:00	350	250
DC04		1/27(五)			
DC05		2/04(六)			