

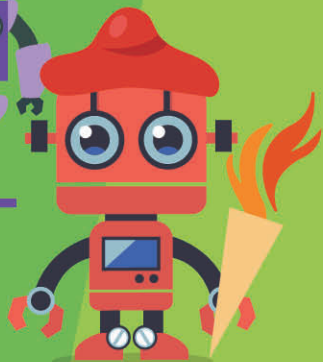


臺北市中山運動中心



# 中山突擊隊

20 暑期營隊 24  
SUMMER CAMP



報名任一梯次享以上優惠★活動優惠不得合併使用

樂活小子體驗營專屬優惠

報名5天/梯次 開課後另贈送精美禮品 (每人乙份)

臺北市中山區中山北路二段 44 巷 2 號

☎ 2581-1060 #9 #235 連副理 #236 李副理

2024 年暑假兒童營隊

# 樂活小子體驗營

## 日歸營課程表

\$ 7,500 / 5 天 \$ 6,000 / 4 天

🕒 09:00-16:30 🧑 適合 6-12 歲 人數 / 35 人

週一至週五 / 5 天

H01	7/01-7/05	H05	7/29-8/02
H02	7/08-7/12	H06	8/05-8/09
H03	7/15-7/19	H07	8/12-8/16
H04	7/22-7/26	H08	8/19-8/23

週一至週四 / 4 天

H09	8/26-8/29
-----	-----------

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 | 李副理 📞 02-2581-1060 # 236

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。

1

H01 7/01-7/05 H03 7/15-7/19 H05 7/29-8/02 H07 8/12-8/16

	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	魔術
12:10-13:00	午餐及休息				
13:00-14:30	街舞	足球	創意拼豆	羽球	造型氣球
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 7/08-7/12 H04 7/22-7/26 H06 8/05-8/09 H08 8/19-8/23

	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				地點以 通知單上為主
13:00-14:30	街舞	足球	桌遊	羽球	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				

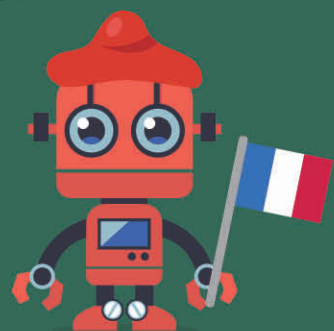
H09 8/26-8/29

	MON	TUE	WED	THU
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	積木
12:10-13:00	午餐及休息			
13:00-14:30	街舞	足球	造型氣球	羽球
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			



# 三合一運動營

\$ 7,200 / 5 天 \$ 5,800 / 4 天 10:00-17:00



	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	游泳	羽球	街舞

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

適合 9-15 歲 人數 / 6 人

## BB. 籃球 + 羽球 + 游泳



週一至週五 / 5 天

BB01	7/01-7/05	BB05	7/29-8/02
BB02	7/08-7/12	BB06	8/05-8/09
BB03	7/15-7/19	BB07	8/12-8/16
BB04	7/22-7/26	BB08	8/19-8/23

週一至週四 / 4 天

BB09	8/26-8/29
------	-----------

適合 9-15 歲 人數 / 6 人

## BT. 籃球 + 桌球 + 羽球

桌球於 1F 休閒廣場上課 / 無冷氣空調



週一至週五 / 5 天

BT01	7/01-7/05	BT05	7/29-8/02
BT02	7/08-7/12	BT06	8/05-8/09
BT03	7/15-7/19	BT07	8/12-8/16
BT04	7/22-7/26	BT08	8/19-8/23

週一至週四 / 4 天

BT09	8/26-8/29
------	-----------

適合 6-15 歲 人數 / 6 人

## TB. 桌球 + 羽球 + 街舞

桌球於 1F 休閒廣場上課 / 無冷氣空調



週一至週五 / 5 天

TB01	7/01-7/05	TB05	7/29-8/02
TB02	7/08-7/12	TB06	8/05-8/09
TB03	7/15-7/19	TB07	8/12-8/16
TB04	7/22-7/26	TB08	8/19-8/23

週一至週四 / 4 天

TB09	8/26-8/29
------	-----------





# 單項運動營隊

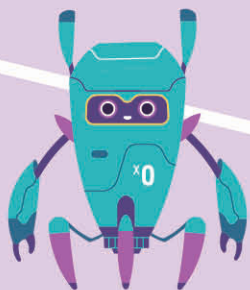


## 籃球營

\$ 3,500 / 5天 \$ 2,800 / 4天

🕒 10:00-12:00 📍 3F 球場

👤 適合 9-15 歲 人數 / 20 人 🔄 師生比 1:10



週一至週五 / 5天

BK01	7/01-7/05	BK05	7/29-8/02
BK02	7/08-7/12	BK06	8/05-8/09
BK03	7/15-7/19	BK07	8/12-8/16
BK04	7/22-7/26	BK08	8/19-8/23

週一至週四 / 4天

BK09	8/26-8/29
------	-----------

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 籃球社教練  
信義區國小 籃球社教練 / 大安區國中 籃球教練 / 信義區高中 籃球教練

## 幼童籃球營

\$ 2,000 / 5天 \$ 1,600 / 4天

🕒 12:00-13:00 📍 3F 球場

👤 適合 6-9 歲 人數 / 8 人 🔄 師生比 1:8

週一至週五 / 5天

BU01	7/01-7/05	BU05	7/29-8/02
BU02	7/08-7/12	BU06	8/05-8/09
BU03	7/15-7/19	BU07	8/12-8/16
BU04	7/22-7/26	BU08	8/19-8/23

週一至週四 / 4天

BU09	8/26-8/29
------	-----------



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

經歷 | 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

\$ 2,000 / 4天 \$ 1,500 / 3天

🕒 10:30-12:00 📍 3F 球場

👤 適合 6-12 歲 人數 / 12 人 🔄 師生比 1:12

週一、二、四、五 / 4天

MN01	7/01-7/05	MN05	7/29-8/02
MN02	7/08-7/12	MN06	8/05-8/09
MN03	7/15-7/19	MN07	8/12-8/16
MN04	7/22-7/26	MN08	8/19-8/23

週一、二、四 / 3天

MN09	8/26-8/29
------	-----------

從基本的起鈴運鈴開始，再來教調鈴、猴子翻筋斗、金蟬脫殼、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。

### 承勳 教練

榮獲多次台北市教育盃扯鈴乙類團體特優 / 教育部體育署 104 學年直立鈴賽男子組甲等 / 教育部體育署 105 學年直立鈴賽男子組甲等 / 教育部體育署 106 學年雙鈴挑戰賽優等 / 106 年台北市中正盃 - 扯鈴雙人賽第四名 / 2016 年台灣國際扯鈴邀請賽 - 團體舞台賽第二名 / 指導學生參與社區表演 / 清江國小扯鈴校隊教練





## 桌球營

\$ 2,500 / 5天 \$ 2,000 / 4天

🕒 10:00-12:00 (TT01-09) 13:00-15:00 (TT10-18)

📍 1F 休閒廣場 / 無冷氣空調 ※ 可自備球拍

👤 適合 6-15 歲 人數 / 10 人

🔗 師生比 1:10

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。



週一至週五 / 5天

🕒 10:00-12:00

TT01	7/01-7/05	TT05	7/29-8/02
TT02	7/08-7/12	TT06	8/05-8/09
TT03	7/15-7/19	TT07	8/12-8/16
TT04	7/22-7/26	TT08	8/19-8/23

週一至週四 / 4天

🕒 10:00-12:00

TT09	8/26-8/29
------	-----------



週一至週五 / 5天

🕒 13:00-15:00

TT10	7/01-7/05	TT14	7/29-8/02
TT11	7/08-7/12	TT15	8/05-8/09
TT12	7/15-7/19	TT16	8/12-8/16
TT13	7/22-7/26	TT17	8/19-8/23

週一至週四 / 4天

🕒 13:00-15:00

TT18	8/26-8/29
------	-----------

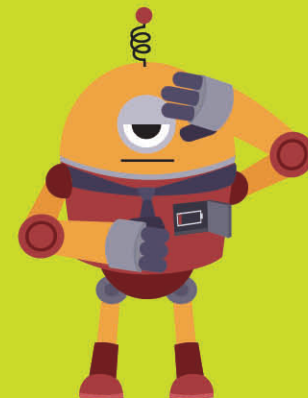
## 桌球營 進階班

\$ 2,500 / 5天 \$ 2,000 / 4天

🕒 15:00-17:00

📍 1F 休閒廣場 / 無冷氣空調 ※ 可自備球拍

👤 適合 6-15 歲 人數 / 10 人 🔗 師生比 1:10



週一至週五 / 5天

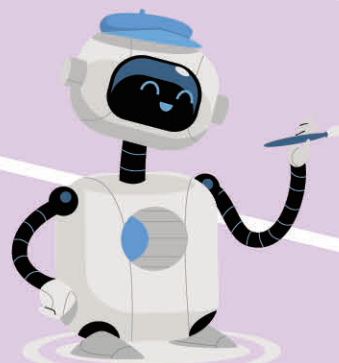
TU01	7/01-7/05	TU05	7/29-8/02
TU02	7/08-7/12	TU06	8/05-8/09
TU03	7/15-7/19	TU07	8/12-8/16
TU04	7/22-7/26	TU08	8/19-8/23

週一至週四 / 4天

TU09	8/26-8/29
------	-----------

### 施宥凱 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



## 羽球營

\$ 3,600 / 5 天

\$ 2,880 / 4 天

⌚ 08:00-10:00 (BM01-18) 10:00-12:00 (BM19-27)  
13:00-15:00 (BM28-36) 15:00-17:00 (BM37-54)

📍 3F 球場 (BM01-18; BM28-54) / 4F 球場 (BM19-27) ※ 可自備球拍

👤 適合 6-12 歲 人數 / 6 人 ️ 師生比 1:6

透過比賽規則介紹、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、判斷能力及全身肌耐力。

週一至週五 / 5 天

⌚ 08:00-10:00

BM01	BM10	7/01-7/05	BM05	BM14	7/29-8/02
BM02	BM11	7/08-7/12	BM06	BM15	8/05-8/09
BM03	BM12	7/15-7/19	BM07	BM16	8/12-8/16
BM04	BM13	7/22-7/26	BM08	BM17	8/19-8/23

⌚ 10:00-12:00

BM19	7/01-7/05	BM23	7/29-8/02
BM20	7/08-7/12	BM24	8/05-8/09
BM21	7/15-7/19	BM25	8/12-8/16
BM22	7/22-7/26	BM26	8/19-8/23

⌚ 13:00-15:00

BM28	7/01-7/05	BM32	7/29-8/02
BM29	7/08-7/12	BM33	8/05-8/09
BM30	7/15-7/19	BM34	8/12-8/16
BM31	7/22-7/26	BM35	8/19-8/23

⌚ 15:00-17:00

BM37	BM46	7/01-7/05	BM41	BM50	7/29-8/02
BM38	BM47	7/08-7/12	BM42	BM51	8/05-8/09
BM39	BM48	7/15-7/19	BM43	BM52	8/12-8/16
BM40	BM49	7/22-7/26	BM44	BM53	8/19-8/23

週一至週四 / 4 天

⌚ 08:00-10:00

BM09	BM18	8/26-8/29
------	------	-----------

⌚ 10:00-12:00

BM27	8/26-8/29
------	-----------

⌚ 13:00-15:00

BM36	8/26-8/29
------	-----------

⌚ 15:00-17:00

BM45	BM54	8/26-8/29
------	------	-----------

## 羽球營 進階班

\$ 3,800 / 5 天 \$ 3,040 / 4 天

⌚ 08:00-10:00 (BY01-09) 15:00-17:00 (BY10-18)

📍 4F 球場 (BY01-09) / 3F 球場 (BY10-14) ※ 可自備球拍

👤 適合 9-15 歲 人數 / 6 人 ️ 師生比 1:6

週一至週五 / 5 天

⌚ 08:00-10:00

BY01	7/01-7/05	BY05	7/29-8/02
BY02	7/08-7/12	BY06	8/05-8/09
BY03	7/15-7/19	BY07	8/12-8/16
BY04	7/22-7/26	BY08	8/19-8/23

週一至週四 / 4 天

⌚ 08:00-10:00

BY09	8/26-8/29
------	-----------

週一至週五 / 5 天

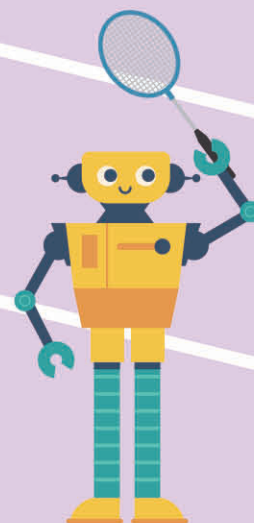
⌚ 15:00-17:00

BY10	7/01-7/05	BY14	7/29-8/02
BY11	7/08-7/12	BY15	8/05-8/09
BY12	7/15-7/19	BY16	8/12-8/16
BY13	7/22-7/26	BY17	8/19-8/23

週一至週四 / 4 天

⌚ 15:00-17:00

BY18	8/26-8/29
------	-----------



HOT

## 羽球營 特訓班 \$ 4,560

每週日 / 8 天

⌚ 10:00-12:00

👤 適合 6-12 歲

BX01	7/14-8/18
------	-----------

每週日 / 8 天

⌚ 12:00-14:00

👤 適合 9-15 歲

BX02	7/14-8/18
------	-----------

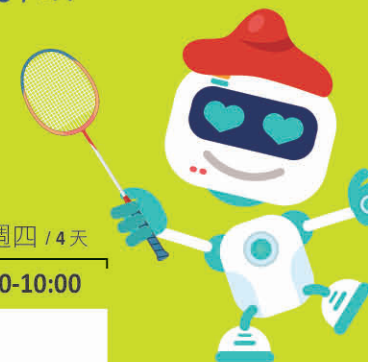
⌚ 10:00-12:00 (BX01)  
12:00-14:00 (BX02)

📍 3F 球場 ※ 可自備球拍

️ 每班人數 / 6 人 師生比 1:6

施家班教練群 授課

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



## 大明星街舞營

\$ 1,750 / 5天 \$ 1,400 / 4天

🕒 16:00-17:00 📍 1F 教室

👤 適合 6-12 歲 人數 / 15 人 🔄 師生比 1:15

週一至週五 / 5天

週一至週四 / 4天

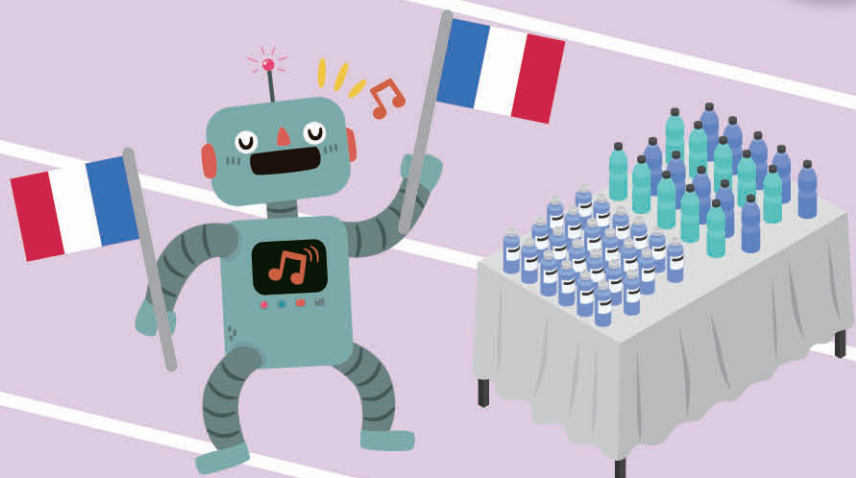
DC01	7/01-7/05	DC05	7/29-8/02
DC02	7/08-7/12	DC06	8/05-8/09
DC03	7/15-7/19	DC07	8/12-8/16
DC04	7/22-7/26	DC08	8/19-8/23

DC09 8/26-8/29

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。

### 褚霞 教練

青蛙中壢舞蹈教室 MV 老師 / 穎瑜珈 MV 老師 / 第九節課、返校影集客串 / 畢業製作舞蹈編輯者 / COVER 韓國舞曲數首 YOUTUBE 破 10 萬觀看 / 2021 年末國慶表演 / 民視明星許願池



## 幼兒體操

🕒 11:00-12:00 📍 兒童遊戲室

\$ 2,000 / 5天 \$ 1,600 / 4天 👤 適合 3-6 歲 人數 / 8 人 🔄 師生比 1:8

週一至週五 / 5天

週一至週四 / 4天

BD01	7/01-7/05	BD05	7/29-8/02
BD02	7/08-7/12	BD06	8/05-8/09
BD03	7/15-7/19	BD07	8/12-8/16
BD04	7/22-7/26	BD08	8/19-8/23

BD09 8/26-8/29

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。

## 幼兒律動

🕒 13:00-14:00 📍 兒童遊戲室

\$ 2,000 / 5天 \$ 1,600 / 4天 👤 適合 3-6 歲 人數 / 8 人 🔄 師生比 1:8

週一至週五 / 5天

週一至週四 / 4天

DB01	7/01-7/05	DB05	7/29-8/02
DB02	7/08-7/12	DB06	8/05-8/09
DB03	7/15-7/19	DB07	8/12-8/16
DB04	7/22-7/26	DB08	8/19-8/23

DB09 8/26-8/29

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孩子的大小肌肉平衡創造力。

### 陳韻帆教練群 授課

就讀國立臺北藝術大學 舞蹈表演研究所 / 畢業於國立臺灣藝術大學 舞蹈學系 / 現任 Jade Dance Theatre 玉舞蹈劇場 舞者 / 現任 Fifty Space 伍拾製作 排練助理

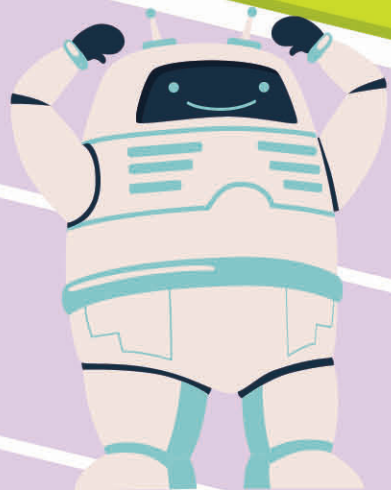
曾任教於 永樂國民小學 寒暑期現代舞蹈教師 / 中山國小附設幼兒園 幼兒律動老師 / 華盛頓幼兒園 幼兒律動老師 / 欣欣欣幼兒園 幼兒律動老師 / 宇和幼兒園 幼兒律動老師 / 維多利亞幼兒園 幼兒律動老師快樂兒童舞蹈團 舞蹈老師

2023 國立臺北藝術大學秋季年度展演《四喜》演出

2022 參與太空彈劇團《成功之路搖滾歌劇 How To Be A Rock Star》擔任舞蹈排練助理暨演出人員 / 參與玉舞蹈劇場《不被遺忘的故事 --- 天光》古厝巡演 擔任專案行政

2021 參與玉舞蹈劇場年度製作《不被遺忘的故事 --- 天光》





## 幼兒攀岩營

\$ 2,400 / 3天 \$ 1,600 / 2天

🕒 13:00-15:00 📍 3F 球場

👤 適合 3-6 歲 人數 / 6 人 🔗 師生比 1:6

週一、三、五 / 3天

RC01	7/01-7/05	RC05	7/29-8/02
RC02	7/08-7/12	RC06	8/05-8/09
RC03	7/15-7/19	RC07	8/12-8/16
RC04	7/22-7/26	RC08	8/19-8/23

週一、三 / 2天

RC05	8/26-8/29
------	-----------

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。

### 佳穎 教練

AFAA 個人體適能教練 / 中華民國 C 級游泳教練 / 中華民國水上救生協會救生教練證 / PADI OW 潛水員證 / 台灣藝術大學師資培育中心小學教育學程畢 / 外語領隊證 / 內湖運動中心確保證 / 國外攀爬經驗：秘魯阿雷基帕 santuario de chapi charcani 火山岩壁 / 抱石攀爬級數：V3



創意生活文教團隊 授課

## 寶可夢卡牌對戰

\$ 3,500 / 5天 \$ 2,800 / 4天

🕒 15:00-16:30 📍 3F 多功能教室

👤 適合 6-12 歲 人數 / 6 人 🔗 師生比 1:6



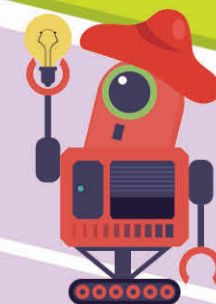
週一至週五 / 5天

PK01	7/01-7/05	PK05	7/29-8/02
PK03	7/15-7/19	PK07	8/12-8/16

週一至週四 / 4天

PK09	8/26-8/29
------	-----------

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。



名人兒童棋院  
名人兒童圍棋文教機構



## NEW 小小本因坊 \$ 3,000

🕒 15:00-16:30 📍 3F 多功能教室 ※ 可自備棋具

👤 適合 6-12 歲 人數 / 12 人 🔗 師生比 1:12

週一至週五 / 5天

GO02	7/08-7/12
GO04	7/22-7/26
GO06	8/05-8/09
GO08	8/19-8/23

名人兒童棋院 86 年成立迄今二十餘年，以精緻圍棋教學為宗旨。擁有全國最強專業師資，以親和力與互動模式教學，達到寓教於樂、引導思考的成效。本棋院更有獨步全國，數十本系列圍棋專屬教材，循序漸進的編排，讓小棋士學習沒有瓶頸。多年來的努力不懈，我們打造了精緻圍棋教學環境。讓每位小棋士在名人兒童棋院，快樂的成長進步。也創下家長口中最強口碑，成為圍棋學習必選的最佳棋院。

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)

南京西路 23 巷

R9

中山北路二段 44 巷

MRT

南京西路

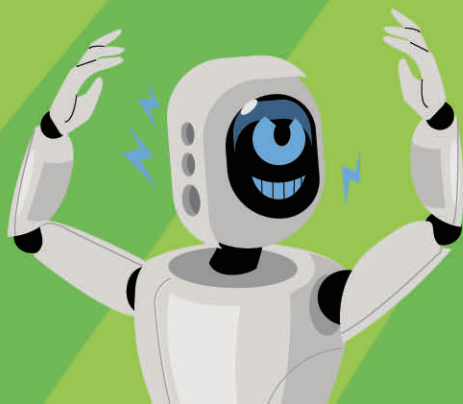
中山北路二段

## 報名方式採 臨櫃 / 線上 報名繳費

☎ 2581-1060 # 9 #235 連副理 #236 李副理

### 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；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。
- ◆ 課程報名後 7 日內 (含報名當天) 且尚未開課，可辦理全額退費。
- ◆ 課程報名後第 8 日起 (含報名當天) 或已開課 (第一堂課上課當日)，退費金額將以剩餘堂數占總堂數所繳費用金額依比例計算。另計應退金額之 20% 手續費。
- ◆ 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 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