

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 #232 楊副理

## 退費、轉隊相關辦法

- ◆ 現場受理時間為每日 06:30 至 21:30
- ◆ 報名後如因故不克參加，請持營隊報名明細單、發票、身分證 (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，如發票有統一編號，需攜帶公司發票章或公司大小章方可辦理。
- ◆ 營隊報名後 7 日內 (含報名當天) 且尚未開課，可辦理全額退費。
- ◆ 營隊報名後第 8 日起 (含報名當天) 或營隊開始當日 (第 1 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。(比照運動研習課程規定)
- ◆ 若營隊人數不足而無法開班，本中心將另行通知轉隊或全額退費；如不開課將於活動前 3 天以電話或簡訊通知。
- ◆ 轉隊 (限未滿之梯次) 請於營隊開始日前 3 天持繳費證明單及發票辦理，逾期不予受理，限轉隊 1 次 (依轉入當下的折扣為主)。
- ◆ 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。
- ◆ 使用 U-Sport 臺北樂運動折抵，恕無法做課程異動 (轉班、退費)。

# 中山突擊隊

2026  
WINTER  
CAMP

報名任一梯次

早鳥優惠  
85 折  
11/24-12/7

88 折  
12/31 前

9 折  
1/25 前

現場報名  
88 折  
任 2 梯次/2 人同行



報名樂活小子體驗營/三合一運動營開課後另贈送精美禮品 (每人乙份)

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 #232 楊副理



官網



粉絲專頁

# 樂活小子體驗營 日歸營

6-12 歲 / 35 人

0900-1630



H01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$7800

H02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$7800

H03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$7800

H01 | 1/26 (-) - 1/30 (五)

|           | MON            | TUE               | WED  | THU               | FRI  |
|-----------|----------------|-------------------|------|-------------------|------|
| 0900-1030 | 團康遊戲           | 桌球                | 躲避飛盤 | 毽球                | 籃球   |
| 1030-1040 | FUN TIME       |                   |      |                   |      |
| 1040-1210 | 扯鈴             | 攀岩                | 樂樂棒球 | 積木                | 魔術   |
| 1210-1300 | 午餐及休息          |                   |      |                   |      |
| 1300-1430 | 街舞             | 足球                | 桌遊   | 羽球                | 造型氣球 |
| 1500-1630 | 創意拼豆           | 游泳<br>15:00-16:00 | 黏土   | 游泳<br>15:00-16:00 | 電影賞析 |
| 1630-     | 點心時間、家長接回或自行返家 |                   |      |                   |      |

H02 | 2/2 (-) - 2/6 (五)

|           | MON            | TUE               | WED    | THU               | FRI         |
|-----------|----------------|-------------------|--------|-------------------|-------------|
| 0900-1030 | 團康遊戲           | 桌球                | 躲避飛盤   | 毽球                |             |
| 1030-1040 | FUN TIME       |                   |        |                   |             |
| 1040-1210 | 扯鈴             | 攀岩                | 樂樂棒球   | 積木                | 戶外教學        |
| 1210-1300 | 午餐及休息          |                   |        |                   |             |
| 1300-1430 | 街舞             | 足球                | 兒童趣味瑜珈 | 羽球                | 地點以通知單上為主   |
| 1500-1630 | 魔術             | 游泳<br>15:00-16:00 | 創意拼豆   | 游泳<br>15:00-16:00 | 08:00-17:00 |
| 1630-     | 點心時間、家長接回或自行返家 |                   |        |                   |             |

有戶外教學

H03 | 2/9 (-) - 2/13 (五)

|           | MON            | TUE               | WED    | THU               | FRI  |
|-----------|----------------|-------------------|--------|-------------------|------|
| 0900-1030 | 團康遊戲           | 桌球                | 躲避飛盤   | 毽球                | 籃球   |
| 1030-1040 | FUN TIME       |                   |        |                   |      |
| 1040-1210 | 扯鈴             | 攀岩                | 樂樂棒球   | 黏土                | 桌遊   |
| 1210-1300 | 午餐及休息          |                   |        |                   |      |
| 1300-1430 | 街舞             | 足球                | 兒童趣味瑜珈 | 羽球                | 造型氣球 |
| 1500-1630 | 手作不織布          | 游泳<br>15:00-16:00 | 魔術     | 游泳<br>15:00-16:00 | 電影賞析 |
| 1630-     | 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、戶外教學費用、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，依照地點搭乘遊覽車或大眾運輸交通工具。



日歸營承辦人 | 楊副理  
02-2581-1060#232



課程影片  
請掃我

## 三合一運動營

1000-1700 桌球 | 1F 休閒廣場 (無冷氣空調)

各項課程皆邀請專業教練指導，  
課程內容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 |
| 1500-1600 | 點心時間及休息 |    |    |
| 1600-1700 | 游泳      | 羽球 | 街舞 |

BB 籃球 + 羽球 + 游泳 9-15 歲 / 6 人

BB01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$7500

BB02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$7500

BB03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$7500

BT 籃球 + 桌球 + 羽球 9-15 歲 / 6 人

BT01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$7500

BT02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$7500

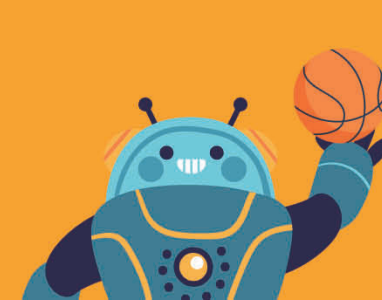
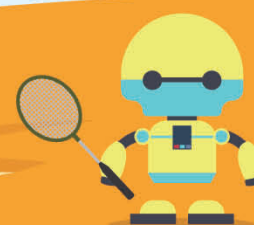
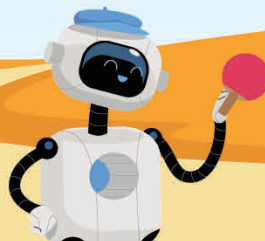
BT03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$7500

TB 桌球 + 羽球 + 街舞 6-15 歲 / 6 人

TB01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$7500

TB02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$7500

TB03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$7500





## 單項運動營隊

課程影片  
請掃我



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



## 籃球營

9-15 歲 / 20 人 師生比 1:10

1000-1200 3F 球場

BK01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3600

BK02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3600

BK03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3600

## 桌球營

※ 可自備球拍

6-15 歲 / 10 人 師生比 1:10

1F 休閒廣場 (無冷氣空調)

1000-1200

TT01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$2600

TT02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$2600

TT03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$2600

1300-1500

TT04 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$2600

TT05 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$2600

TT06 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$2600

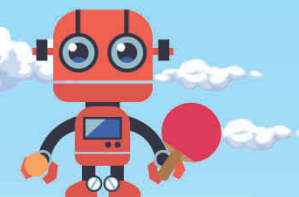
課程影片  
請掃我



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。

李麗好 教練 | 台北商業大學

① 教學經歷 | 德明科大 / 乒乓乒乓 / 明湖國小 ② 比賽經歷 | 自由盃團體第三 / 全中運單打第五 / 全中運團體第三 / 全中運雙打第二



## 入門籃球營

6-9 歲 / 8 人 師生比 1:8

1200-1300 3F 球場

BU01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$2100

BU02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$2100

BU03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$2100

課程影片  
請掃我



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。

阿成 教練 | 竹林高中 籃球隊 / 文化大學 籃球隊



## 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 兒童遊戲室

PK01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3500

PK02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3500

PK03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3500

課程影片  
請掃我



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。



## 羽球營

※ 可自備球拍

6-12 歲 / 6 人 師生比 1:6

0800-1000 3F 球場

BM01 BM04 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM02 BM05 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM03 BM06 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3650

1000-1200 4F 球場

BM07 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM08 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM09 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3650

1300-1500 3F 球場

BM10 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM11 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM12 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3650

1500-1700 3F 球場

BM13 BM16 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM14 BM17 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3650

BM15 BM18 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3650

## 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

BY01 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3850

BY02 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3850

BY03 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3850

1500-1700 3F 球場

BY04 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 \$3850

BY05 2/2 - 2/6 | 一至五 / 5 天 \$3850

BY06 2/9 - 2/13 | 一至五 / 5 天 \$3850

課程影片  
請掃我



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。

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



## 花式扯鈴營

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



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、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

課程影片  
請掃我



## 大明星 街舞營

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



專業偶像練習生老師授課，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。

**范姜又恩教練** |

AKB 48teamtp 四期生 / 中國文化大學 舞蹈系 / 現任好言娛樂 偶像練習生 / 現任清水國小 律動舞蹈、K-pop 舞蹈授課老師 / 現任時尚健身運動俱樂部 皮拉提斯、K-pop 舞蹈授課老師  
比賽經歷 | 大台風樂團\_\_團 MV 演出 / 大台風樂團\_\_貝哥哥 MV 演出 / 2022.07.07 安西府張李莫千歲聖誕慶典 dancer / 2022 愛不止息慈善晚會、愛傳承關懷演唱會（中場）、不休息菩薩 100 週年 dancer / 一家團圓 EP222 舞者 / 21 週年台北大龍峒扶輪社 dancer / 2023 美福哥廳秀、喜樂有愛冰冰有情、黃金歲月 / 2024 第三屆小琉球南風音樂祭演唱會 dancer



課程影片  
請掃我



## 幼兒 體能體操

3-6 歲 / 8 人 師生比 1:8  
1000-1100 兒童遊戲室

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

3-6 歲 / 8 人 師生比 1:8  
1100-1200 兒童遊戲室

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。

（幼兒體能體操 / 幼兒律動）陳韻帆 教練群 |

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、Fifty Space 伍拾製作排練助理

經歷 | 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、華盛頓幼兒園、新欣欣幼兒園、宇和幼兒園、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》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、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》

課程影片  
請掃我



## 幼兒攀岩營

3-6 歲 / 6 人 師生比 1:6  
1300-1500 3F 球場

|      |                |             |        |
|------|----------------|-------------|--------|
| RC01 | 1/26、1/28、1/30 | 一、三、五 / 3 天 | \$2400 |
| RC02 | 2/2、2/4、2/6    | 一、三、五 / 3 天 | \$2400 |
| RC03 | 2/9、2/11、2/13  | 一、三、五 / 3 天 | \$2400 |

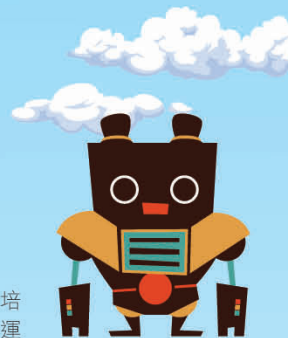


在攀爬過程中學習判斷方位，刺激眼力與腦力迅速運作，培養面對挫折與挑戰的勇氣與不屈不撓的精神，為全身性的運動訓練，最佳的探險教育，滿足小朋友天生的攀爬慾望。

**佳穎教練** | 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：V4

課程影片  
請掃我



## 鷹眼弓箭營

9 歲以上 / 8 人 師生比 1:8  
1500-1700 1F 休閒廣場

|      |             |           |        |
|------|-------------|-----------|--------|
| AR01 | 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 | \$4000 |
| AR02 | 2/2 - 2/6   | 一至五 / 5 天 | \$4000 |
| AR03 | 2/9 - 2/13  | 一至五 / 5 天 | \$4000 |



提升手臂肌力，改善手眼協調平衡。增加小朋友手和手指的靈活性，也能培養耐心。通過專業教練指導，射箭過程中建立自信。

**趙原教練** | ① 專業證照 | 台灣原住民傳統射箭技藝文化交流協會合格 C 級傳統射箭教練 ② 日本四半的弓術 | 台灣四半的弓術聯盟射手 / 台灣日本傳統武學聯合演武大會擔任弓術部門演武代表 / 日本宮崎四半的弓術大會台灣隊代表

課程影片  
請掃我



## 長高高跳繩營

9-12 歲 / 6 人 師生比 1:6  
1300-1430 3F 球場

|      |                |             |        |
|------|----------------|-------------|--------|
| JR01 | 1/26、1/28、1/30 | 一、三、五 / 3 天 | \$2400 |
| JR02 | 2/2、2/4、2/6    | 一、三、五 / 3 天 | \$2400 |
| JR03 | 2/9、2/11、2/13  | 一、三、五 / 3 天 | \$2400 |



跳繩不只是一項運動，它更是一门訓練專注力、協調性、體能與自信心的全方位課程！①. 全身性的運動訓練 ②. 協調與節奏感的養成 ③. 強化專注力與自我挑戰 ④. 簡單好學、隨時隨地可練 ⑤. 團體互動，增進社交能力

**張宇翔教練** | 基隆市中正國中民俗體育班 / 106 學年度中正區民俗體育運動錦標賽國中男子組團體限時計次賽第一名 / 106 學年度中正區民俗體育運動錦標賽國中男子組團體賽第一名 / 中山運動中心 專業跳繩教練

## 游泳特訓班

中心游泳教練團隊  
授課

6-15 歲 / 12 人 師生比 1:12  
1600-1700 B1 游泳池

|      |             |           |        |
|------|-------------|-----------|--------|
| SW01 | 1/26 - 1/30 | 一至五 / 5 天 | \$1750 |
| SW02 | 2/2 - 2/6   | 一至五 / 5 天 | \$1750 |
| SW03 | 2/9 - 2/13  | 一至五 / 5 天 | \$1750 |

限現場報名 ※ 恕無折扣 ※ 請自備泳衣、泳帽、泳鏡、毛巾及盥洗用品