

台北市立萬華國中 114 學年度寒假羽球育樂營活動計畫

一、 主旨：

為推展羽球運動，並使學生有正當寒假休閒活動，增進學生體適能並提升羽球基本認知與技術，特辦理寒假羽球育樂營隊活動。

二、 參加對象：

對羽球有興趣之國小四、五、六年級學童皆可報名。(如人數過多，依照萬華區鄰近國小學生及報名順序優先錄取)

三、 活動時間：

115 年 1 月 26 日(一)起至 115 年 1 月 30 日(五)，每日上午 8：30~11：30。

四、 招生人數：

預計招收 25 人，數量有限請盡早報名。若報名人數未達 15 人，則不開班。

五、 交通：請家長自行安排學生往返之交通工具。

六、 課程內容：基本羽球技能及小組訓練、趣味競賽及分組比賽等。

時間	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
8:30-9:30	羽球運動基本介紹	反手發球	正手回擊高遠球	正手挑球	正手切球
9:30-10:30	球感練習 米字步伐	單雙打規則簡述	球感應用練習	戰術應用	模擬賽
10:30-11:20	正手拍發高遠球	分組練習	分組練習	分組練習	模擬賽
11:30	伸展收操	伸展收操	伸展收操	伸展收操	伸展收操

七、 費用：

每人新台幣 1000 元(內含保險、練習球、教練費…)，報名參加者於活動當天致贈紀念衫一件。

八、報名方式：

即日起至 115 年 1 月 9 日(五)17:00 前，填寫好 GOOGLE 報名表單，並請於 115 年 1 月 12(一)~14(三)日 17:00 前至萬華國中學務處體育組繳交報名費 1000 元，逾期未繳的名額，將由學校依照報名候補順序通知遞補。

表單連結：<https://forms.gle/ND1UrwW43Jrq2N7K7> QRCODE：



九、聯絡人：

萬華國中學務處蔣明錦組長(02)2339-4567#122 手機:0916727900

十、上課地點：萬華國中體育館。(台北市萬華區西藏路 201 號)

十一、師資：萬華國中羽球隊教練團。

十二、附註：

(一)請自備球拍(若無球拍請事先告知)。

(二)請務必著運動服裝。

(三)請自備飲水用具及替換衣物。

十三、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。