

臺南市立下營國民中學 113 年暑假羽球育樂營實施計畫

一、主旨：

(一)發展地方運動特色，培育下營地區體育人才，導正社區正當休閒風氣，提供在地學子展現活力的場域，藉由羽球訓練，鍛鍊強健體魄，充實青少年的假期生活。

(二)結合健康促進與 SH150 等議題，羽球運動可預防近視、提昇學子肢體協調能力。

(三)利用假期時間活動，教導學生學習安排生活作息，勿沉浸 3C 產品的網路世界，以達生活教育與品德教育之效果。

二、承辦單位：臺南市立下營國民中學學務處

三、參加對象：臺南市下營區學區國小學生。

四、參加人數：預計招募 30 名。

五、活動日期時間：

第一梯次：113 年 7 月 1 日～7 月 12 日平日上午 09:00~12:00

第二梯次：113 年 8 月 19 日～8 月 29 日平日上午 09:00~12:00

六、活動費用：

第一梯次：一個禮拜 1000 元，兩個禮拜 1800 元

第二梯次：一個禮拜 1000 元，兩個禮拜 1700 元；

費用於活動報到日直接繳交給教練。

六、活動地點：下營國中活動中心

七、報名時間/地點：

第一梯次：即日起至 113 年 6 月 24 日(一)。

第二梯次：即日起至 113 年 7 月 31 日(三)。

八、報名網址：<https://forms.gle/vyeH8onRC1dSgw9g9>



九、課程表：

課 程 時 間	7/1 (一)	7/2 (二)	7/3 (三)	7/4 (四)	7/5 (五)
9:00~9:20	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展
9:30~9:55	球場禮儀講解 正手握拍教學	正手揮拍練習	正手揮拍練習	正手揮拍練習	正手揮拍練習
10:00~10:40	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球
10:50~11:30	正手發球	正手小球練習	比賽規則講解	反手小球練習	後場腳步練習
11:30~12:00	核心 收操	跳繩 10 分鐘 收操	專項衝刺 x4 收操	專項衝刺 x4 收操	跳繩 10 分鐘 收操

課程時間	7/8 (一)	7/9 (二)	7/10 (三)	7/11 (四)	7/12 (五)
9:00~9:20	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展
9:30~9:55	球場禮儀講解 正手握拍教學	正手揮拍練習	正手揮拍練習	正手揮拍練習	正手揮拍練習
10:00~10:40	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球
10:50~11:30	六角腳步練習	比賽講解 比賽實際操作	反手挑球練習 六角腳步練習	全場多球練習	打比賽
11:30~12:00	核心 收操	跳繩 10 分鐘 收操	專項衝刺 x4 收操	專項衝刺 x4 收操	跳繩 10 分鐘 收操

課程時間	8/19 (一)	8/20 (二)	8/21 (三)	8/22 (四)	8/23 (五)
9:00~9:20	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展
9:30~9:55	球場禮儀講解 正手握拍教學	正手揮拍練習	正手揮拍練習	正手揮拍練習	正手揮拍練習
10:00~10:40	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球
10:50~11:30	正手發球	正手小球練習	比賽規則講解	反手小球練習	後場腳步練習
11:30~12:00	核心 收操	跳繩 10 分鐘 收操	專項衝刺 x4 收操	專項衝刺 x4 收操	跳繩 10 分鐘 收操

課程時間	8/26 (一)	8/27 (二)	8/28 (三)	8/29 (四)
9:00~9:20	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展	整理場地 靜態伸展
9:30~9:55	球場禮儀講解 正手握拍教學	正手揮拍練習	正手揮拍練習	正手揮拍練習
10:00~10:40	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球	正手揮拍教學 正手長球
10:50~11:30	六角腳步練習	比賽講解 比賽實際操作	反手挑球練習 六角腳步練習	打比賽
11:30~12:00	核心 收操	跳繩 10 分鐘 收操	專項衝刺 x4 收操	收操

十、注意事項：

- (一) 上課期間請穿著球鞋及運動褲、運動上衣，並自備個人毛巾、水壺、替換衣物與**球拍**。
- (二) 為維護活動學習環境之安全，請勿攜帶貴重物品如行動電話及財物。
- (三) 為培養學員體驗羽球樂趣及適應團體生活，羽球屬較劇烈之運動，若學員患有心臟病、氣喘、高血壓、蠱豆症或其他慢性疾病者，請家長斟酌身心狀況後再行報名。
- (四) 因故無法到課，請家長或學生先向承辦學校請假，不再另行補課。
- (五) 期間有疑問或身體不適，應立即向教練報告，以利處置時效。
- (六) 請遵守教練指導，有影響團隊安全、紀律，情節重大者退訓。
- (七) 如遇天然災害或其他不可抗力之因素，經政府機關公告停課時不再另行補課。

十一、本計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。