

## 台南市立下營國民中學 112 年暑期羽球育樂營實施計畫

### 壹、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，充實青少年的暑假生活。
- 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、利用暑假時間活動，教導學生學習安排生活作息，勿沉浸在 3C 產品的網路世界，以達生活教育與品德教育之效果。

貳、承辦單位：台南市立下營國民中學

參、參加對象：台南市下營區國小學生（6~13 歲）。

肆、參加人數：預計招募 30 名。

伍、日期時段：暑期（一）：112 年 7 月 3 日~7 月 7 日上午 9:00~12:00、

暑期（二）：112 年 7 月 10 日~7 月 14 日上午 9:00~12:00、

暑期（三）：112 年 8 月 14 日~8 月 18 日上午 9:00~12:00、

暑期（四）：112 年 8 月 21 日~8 月 25 日上午 9:00~12:00。

陸、活動地點：下營國中活動中心

柒、報名時間：暑期（一）、（二）：即日起至 112 年 6 月 23 日(五)

暑期（三）、（四）：即日起至 112 年 8 月 4 日(五)



捌、報名網址：<https://forms.gle/J8aqzCfcR1btvo5o8>，

報名相關事宜可致電下營國中學務處 6891105\*120、122 余政奇主任、蘇秀菁老師

玖、活動費用：一個梯次 800 元、兩個梯次 1500、三個梯次 2300 元、四個梯次 3000 元。

### 拾、課程表：

課程時間	7/3 (一)	7/4 (二)	7/5 (三)	7/6 (四)	7/7 (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	7/10 (一)	7/11 (二)	7/12 (三)	7/13 (四)	7/14 (五)	7/15 (六)
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	整理場地
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	羽 球 比 賽
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	頒獎
-------------	------	------------	-----------	-----------	------------	----

課程時間	8/14 (一)	8/15 (二)	8/16 (三)	8/17 (四)	8/18 (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	8/21 (一)	8/22 (二)	8/23 (三)	8/24 (四)	8/25 (五)	8/26 (六)
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	整理場地
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	羽 球 比 賽
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	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	頒獎

#### 拾、注意事項：

- 一、上課期間請穿著球鞋及運動褲、運動上衣，並自備個人藥物、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、蠶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。

拾壹、本計畫呈校長核可後實施，修正時亦同。