

## 臺南市立下營國民中學 113 年寒假羽球訓練營實施計畫

### 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，充實青少年的寒假生活。

(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)利用寒假時間活動，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：113 年 1 月 22 日~2 月 2 日國小上午 09:00~12:00

六、活動費用：一個禮拜 1000 元，兩個禮拜 1800 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：即日起至 113 年 1 月 15 日(一)。

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

九、課程表：



日期	課程時間	課程內容	地點
1/22(一) 至 2/2(五)	9:00~12:00	基本步伐、高遠球、平球、單打、雙打分組比賽	下營國中 活動中心
2/3(六)		羽球比賽	下營國中 活動中心

### 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、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。

十一、獎勵：參加比賽得獎選手頒發獎品。

十二、本計畫呈 校長核可後實施，修正時亦同。