

臺北市士林區社子國民小學 114 學年度寒假羽球營活動簡章



- 一、報名時間：即日起至 114 年 12 月 26 日(五)中午 12:00，額滿為止。
- 二、活動內容：增進學童對羽球的認識，教導正確的羽球基本動作、單雙打的基本觀念及體能協調訓練。
- 三、報名資格：114 學年度就讀國小一至四年級學生。(開放校外學生報名)
 - (一)報名方式：網路報名 (請掃描右側 QRcode)
 - (二)報名人數：每梯次每班預定招收 10-12 人，依報名順序錄取之，若該班報名人數不滿 10 人則不予開班。
 - (三)錄取公布：
 1. 115 年 1 月 2 日(五)下午公布於社子國小首頁。
 2. 錄取後請依繳費期限完成繳費(臺北市校園繳費系統)，如未依規定期限完成繳費者將取消上課資格，第一天上課時請攜帶繳費憑證。
- 四、費用：每班別各 2,990 元。(報名全日梯次提供午餐代訂，餐費另計)
- 五、上課地點：社子國小活動中心 4 樓。校址：臺北市士林區延平北路六段 308 號
- 六、營隊時間、班別：

班別		1/26 1/30	2/2 2/6
報名期限		114 年 12 月 26 日截止	
上午	08:30 11:30	1A 班	2A 班
下午	14:00 17:00	1B 班	2B 班

七、注意事項：

- (一)報名前請參閱活動日期審慎報名，錄取後請準時參加活動
- (二)參加學員一律自備球拍，並穿著運動服及球鞋。
- (三)學員若患有心臟病、高血壓、氣喘或特殊疾病等症狀，請謹慎評估後報名。
- (四)參加學員請家長自行接送 (請於上課時間前 10 分鐘內到校)，下課統一放學 (請家長於正門接送)。
- (五)相關退費標準：依臺北市國民小學課外社團作業要點辦理。
 1. 開課前已繳費欲申請退費者，得退還所繳費用之全部。
 2. 開課後至未逾上課總時(節)數三分之一，而申請退費者，退還所繳費用之三分之二。
 3. 開課後超過上課總時(節)數三分之一、未達三分之二而申請退費者，退還所繳費用之三分之一。
 4. 申請退費時已超過上課總時(節)數之三分之二者，不予退費。
- (六)如遇氣候等天然因素停課時，將另行通知擇期補課。
- (七)本活動期間投保公共意外責任險。
- (八)如有未盡事宜及其他注意事項請和營隊負責人聯絡，聯繫電話 2812-9059#842 李教練。

八、營隊教學內容

※每日課程開始時都會帶熱身操及簡易羽球分解動作，大約為 20 分鐘

※以上課程僅供參考，教練會視學生能力及現場狀況調整教學內容。

日期	團體訓練(約為 120-140 分鐘)	分組比賽(約 20 分鐘)
第 1 日	基本動作介紹，基礎動作分解教學，基礎腳步教學。	羽球場禮儀及規則講解
第 2 日	基本動作球感練習，米字步法練習。	半場體驗比賽及規則實用
第 3 日	綜合技巧組合複習，基礎球小測驗。	小組比賽
第 4 日	全場跑動組合訓練，單打、雙打模擬賽。	戰術模擬全場比賽
第 5 日	戰術運用單打、雙打友誼賽。	分組團體比賽