



國立屏東科技大學

National Pingtung University of Science and Technology

115 年國立屏東科技大學 桌球夏令營計畫

宗旨： 為響應政府推展全民運動，培養桌球人才，提升球技與興趣。

目的： 透過專業師資與完善訓練環境，培養學童正確桌球基礎動作，提升協調性、反應能力與球感，同時以遊戲化與多元化訓練激發孩子對桌球的興趣；並藉由技術強化、實戰體驗及團隊合作活動，奠定未來銜接競技訓練的基礎，進一步提升屏東地區桌球運動人才的培育能量。

參加對象： 國小至國中學生(6-15 歲)

主辦單位： 國立屏東科技大學體育室

承辦單位： 國立屏東科技大學桌球運動推廣社

聯絡電話： 08-7703202 #6528 (體育室楊嘉恩老師)

報名日期： 即日起至 115 年 06 月 25 日止(已報名並完成繳費者為先，額滿為止)

報名方式：

1. 採 Google 線上表單報名：<https://forms.gle/pbTw56Fd9jYciq2K6>

2. 完成線上報名後，請依表單提供之帳戶資訊完成匯款。

3. 匯款完成，請加入官方 LINE：@sdj1748c，並提供：

(1)學員姓名

(2)匯款截圖或匯款證明

(如可備註，請於匯款時備註學員姓名，以利核對。)

4. 承辦單位確認報名及繳費資料後，將透過官方 LINE 通知報名成功與後續課程資訊。



辦理日期：

(7 月)

第一週 | 07/06 (一) - 07/10 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第二週 | 07/13 (一) - 07/17 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第三週 | 07/20 (一) - 07/24 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第四週 | 07/27 (一) - 07/31 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

(8 月)

第五週 | 08/03 (一) - 08/07 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第六週 | 08/10 (一) - 08/14 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第七週 | 08/17 (一) - 08/21 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第八週 | 08/24 (一) - 08/28 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

費用與開班說明：

1. 每梯次提供以下兩種課程方案

◇ 四天班（週一至週四） | 每班費用 2,400 元。

◇ 五天班（週一至週五） | 每班費用 3,000 元。

2. 每日皆為半日課程；五天班週五課程延續同班安排。

3. 每班滿 4 人始得開班；若未達開班人數，將全額退費。

4. 活動期間可協助代訂午餐，餐費另計；每餐約 100~130 元，依實際訂餐金額計算，並於該週最後上課日統一結算收費。

5. 凡單一學員報名三梯（含）以上課程者，贈送球衣乙件。

活動內容：

(1) 基礎技術建立：

以循序漸進的方式培養正確握拍、站姿、揮拍、步伐移位等基本技術，強化球感、協調性與動作控制能力，奠定良好運動基礎。

(2) 技術強化訓練：

透過正手、反手攻球、接球、發球等專項練習，提升擊球穩定度與控球能力，並依學童程度分組指導。

(3) 實戰與策略應用：

以對打練習及趣味競賽引導學員運用所學技巧，初步建立攻守觀念、節奏掌握與簡易戰術運用能力。

(4) 桌球遊戲化學習：

將訓練元素與遊戲結合，藉由挑戰賽、敏捷訓練與合作活動，提高孩子參與動機、學習興趣與自信心。

(5) 運動素養與團隊精神養成：

透過互動活動、基本規則學習與同儕合作，培養禮貌、紀律、安全觀念與正向運動態度。

(6) 善用本校專業資源：

由本校專業教練與校隊選手協助訓練，提供安全且高品質的教學環境，並讓學童近距離認識運動員訓練模式。

(7) 友善學習設備與環境調整：

為因應年齡較小或身高尚未成熟之學童，本活動特別提供可調整高度之升降式桌球桌，依學員身高與能力進行適當調整，使學員能在符合其身體條件的情況下進行練習，提升學習成效並降低運動傷害風險；活動場地設有空調設備，提供學員舒適、安全之運動與學習環境。

115 年國立屏東科技大學桌球夏令營計畫

A 班:9:00~12:00

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00~9:10	報到、整隊、暖身活動				
9:10~9:30	基礎動作訓練 (握拍、站姿、揮拍)	基本功練習	基本功練習	基本功練習	基本功練習
9:30~9:50	球感協調練習 (反應小遊戲)	桌球傳傳樂 (傳至指定地點)	發球遊戲 (目標物擊倒)	反應訓練遊戲 (加油棒接球)	趣味闖關活動 (綜合挑戰)
9:50~10:00	休息				
10:00~10:20	技術強化訓練 (反手)	技術強化訓練 (正手)	技術強化訓練 (正手、反手)	技術強化訓練 (正手、反手)	技術強化訓練 (不定點移位)
10:20~10:40	步伐移位訓練	發接球練習	多球訓練	雙打合作練習	綜合技術挑戰
10:40~11:00	對打練習	對打練習	對打練習	對打練習	對打練習
11:00~11:10	休息				
11:10~11:30	小組競賽	發球闖關活動	分組對抗賽	團隊合作競賽	夏令營成果挑戰賽
11:30~11:50	趣味挑戰賽 (步伐訓練)	趣味挑戰賽 (敏捷訓練)	趣味挑戰賽 (步伐訓練)	趣味挑戰賽 (敏捷訓練)	趣味挑戰賽 (協調訓練)
11:50~12:00	收操、賦歸				

B 班:14:00~17:00

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
14:00~14:10	報到、整隊、暖身活動				
14:10~14:30	基礎動作訓練 (握拍、站姿、揮拍)	基本功練習	基本功練習	基本功練習	基本功練習
14:30~14:50	球感協調練習 (反應小遊戲)	桌球傳傳樂 (傳至指定地點)	發球遊戲 (目標物擊倒)	反應訓練遊戲 (加油棒接球)	趣味闖關活動 (綜合挑戰)
14:50~15:00	休息				
15:00~15:20	技術強化訓練 (反手)	技術強化訓練 (正手)	技術強化訓練 (正手、反手)	技術強化訓練 (正手、反手)	技術強化訓練 (不定點移位)
15:20~15:40	步伐移位訓練	發接球練習	多球訓練	雙打合作練習	綜合技術挑戰
15:40~16:00	對打練習	對打練習	對打練習	對打練習	對打練習
16:00~16:10	休息				
16:10~16:30	小組競賽	發球闖關活動	分組對抗賽	團隊合作競賽	夏令營成果挑戰賽
16:30~16:50	趣味挑戰賽 (步伐訓練)	趣味挑戰賽 (敏捷訓練)	趣味挑戰賽 (步伐訓練)	趣味挑戰賽 (敏捷訓練)	趣味挑戰賽 (協調訓練)
16:50~17:00	收操、賦歸				

- 訓練內容以趣味方式進行，依學員程度適度調整。
- 活動地點：國立屏東科技大學孟祥體育館桌球室。



國立屏東科技大學

National Pingtung University of Science and Technology

注意事項：

1. 早晚溫差及天氣變化，請為學員準備**薄外套及雨具**。
2. 活動期間請學員穿著**運動服裝及運動鞋**(請勿穿著涼鞋)。
3. 為提倡環保，請自行攜帶**環保杯或水壺**，本校設有飲水機。
4. 午餐可協助代訂，餐費另計。
5. 請學員自備**桌球拍(可代購)**、毛巾及個人所需運動用品。
6. 報到當天請至國立屏東科技大學**孟祥體育館桌球室**辦理報到，請準時達。
7. 請家長協助評估學員身體狀況是否適合參加活動。
8. 活動期間請家長或委託親友接送學員以維護安全。
9. 本活動將為學員投保旅遊平安保險。
10. 課程規範：
 - ✓ 請依照各班上課日期、時間及地點出席，本校不另通知。
 - ✓ 本活動為團體教學，因個人因素請假，恕不另行補課。
 - ✓ 本活動謝絕旁(試)聽及攜伴參加，以免影響上課秩序及學員權益。
 - ✓ 為維護安全，活動期間參加人員請服從教練或助教教導。
 - ✓ 因課程教練需提早安排，開課後不接受轉梯次。
11. 停課與順延規定：
 - ✓ 依照政府機關行政辦公日曆表，逢民俗節日或其他休假日(含彈性休假)停課，課程順延。
 - ✓ 遇颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，是否上課，均依照人事行政總處或市府規定，本校不另通知，課程順延。

