



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 羽球夏令營計畫

宗旨： 為推廣羽球運動風氣，辦理羽球夏令營活動，培養學童良好運動習慣與羽球興趣，透過系統化訓練提升基礎體能、協調能力及羽球技術，增進學員運動參與度，並扎根基層羽球人才培育。

目的： 透過羽球夏令營課程安排，提供學童專業且多元的羽球訓練內容，加強基本動作、步伐移動、擊球技巧與比賽觀念，培養運動家精神與團隊合作態度，提升身心健康與羽球競技能力，建立優良羽球運動基礎。

參加對象： 國小至高中學生(6-15 歲)

主辦單位： 國立屏東科技大學體育室

承辦單位： 國立屏東科技大學羽球隊

報名日期： 即日起至 115 年 06 月 22 日止

報名方式：

採 Google 線上表單報名 & 線上繳費：

Google 線上表單連結：<https://forms.gle/4wwDntzeD5aj3dra6>

繳費後請加入羽球夏令營官方 LINE 並上傳繳費完成截圖

LINE ID：@573ssqsp

聯絡電話 | 08-7703202 #6480 (體育室 蔡侑勳老師)

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，並於每週五統一結算收費。

活動內容：

(1) 專業羽球基礎技術訓練：

針對學員進行系統化羽球基礎訓練，培養正確握拍、擊球動作、步伐移動與身體協調能力，建立扎實羽球技術基礎，作為未來競技訓練發展根基。

(2) 專項擊球技術強化：

透過高遠球、切球、殺球、平抽球、網前小球及多球訓練等課程，加強學員擊球穩定性、控球能力與進攻節奏，提升個人技術水準與比賽能力。

(3) 專業發接發與攻守訓練：

培養學員發球與接發球觀念，結合攻守轉換、落點控制及比賽情境模擬，提升臨場判斷能力與競技反應速度。

(4) 體能與敏捷反應訓練：

結合速度、敏捷、爆發力、核心肌群與協調性訓練，強化學員場上移動效率與身體素質，培養競技羽球選手所需之基礎體能能力。

(5) 實戰對抗與競賽經驗培養：

透過分組對抗、模擬比賽及小型競賽活動，讓學員實際運用所學技術與戰術觀念，累積比賽經驗與抗壓能力，培養未來競技選手實戰能力。

(6) 羽球規則、運動家精神與選手素養培育：

介紹羽球競賽規則、裁判觀念與比賽禮儀，培養學員紀律態度、團隊合作精神與良好運動品格，建立專業選手應具備之素養。

(7) 基層選手培育與職業選手發展目標：

透過專業教練團隊指導與完整訓練規劃，從基層選手培養羽球興趣與競技能力，逐步建立正確訓練觀念與選手態度，作為未來朝向校隊、縣市代表隊及職業羽球選手發展之基礎。

(8) 專業教學與完善訓練環境：

由本校專業羽球教練、校隊選手及專業團隊協助指導，提供完善器材設備與安全訓練場地，打造專業且優質之羽球訓練環境，讓學員在安全與快樂中學習成長。

115 年國立屏東科技大學網球夏令營計畫

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	球感訓練 (撈球)	球感訓練 (停球)	球感訓練 (向上擊球)	球感小測驗	基礎技術綜合 複習
9:30~9:50	基礎動作訓練 (基本握拍、預備 動作、基本揮拍)	找尋甜蜜擊球 點訓練	基礎米字步伐 與移位練習	單、雙打基本 戰術講解	基礎技術綜合 驗收
9:50~10:00	休息				
10:00~10:20	正手發球練習	反手發球練習	後場多球練球 結合後場步伐 練習	前場多球練習 結合前場步伐 練習	隊內排名賽
10:20~10:40	上手擊球揮拍 動作訓練	網前擊球揮拍 動作訓練			
10:40~11:00	後場步伐訓練	網前步伐訓練			
11:00~11:10	休息				
11:10~11:30	後場對打練習	網前對打練習	前後對打練習	平抽擋對打	師生對抗賽
11:30~11:50	趣味對抗賽 (後場接龍速度 對戰)	趣味對抗賽 (網前限制區對 戰)	協調性遊戲對 抗賽	爆發力遊戲對 抗賽	
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	球感訓練 (停球)	球感訓練 (停球)	球感訓練 (停球)	球感訓練 (停球)	基礎技術綜合 複習
14:30~14:50	找尋甜蜜擊球 點訓練	找尋甜蜜擊球 點訓練	基礎米字步伐 與移位練習	單、雙打基本 戰術講解	基礎技術綜合 驗收
14:50~15:00	休息				
15:00~15:20	正手發球練習	反手發球練習	後場多球練球 結合後場步伐 練習	前場多球練習 結合前場不 乏練習	隊內排名賽
15:20~15:40	上手擊球揮拍 動作訓練	網前擊球揮拍 動作訓練			
15:40~16:00	後場步伐訓練	網前步伐訓練			
16:00~16:10	休息				
16:10~16:30	後場對打練習	網前對打練習	前後對打練習	平抽擋對打	師生對抗賽
16:30~16:50	趣味對抗賽 (後場接龍速度 對戰)	趣味對抗賽 (網前限制區對 戰)	協調性遊戲對 抗賽	爆發力遊戲對 抗賽	
16:50~17:00	收操、賦歸				

注意事項：

1. 早晚溫差及天氣變化，請為學員準備禦寒衣物及雨具。
2. 期間請學員穿著**運動服裝及運動鞋**(請勿穿著拖鞋、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**羽球拍(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**體育館**辦理報到，請準時到達。
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. 本活動將為學員加保險。
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。

