

新北市立文山國中 109 學年度寒假羽球育樂營活動計畫

一、主旨：

為推展羽球運動，並使學生有正當寒假休閒活動，增進學生體適能並提升羽球基本認知與技術，特辦理寒假羽球育樂營隊活動。

二、參加對象：

對羽球有興趣之國小四至六年級學童皆可報名。(如人數過多，文山分區國小學生優先錄取)

三、活動時間：

110 年 1 月 21 日(四)起至 110 年 1 月 23 日(六)，每日上午 9：20~11：50。

四、招生人數：

預計招收 40 人，數量有限請盡早報名。若報名人數未達 15 人，則不開班。

五、交通：請家長自行安排學生往返之交通工具。

六、課程內容：基本羽球技能及小組訓練、趣味競賽... 等，詳見附件。

七、費用：

每人新台幣 500 元(內含保險、練習球、教練費...)，請於活動當天繳交給林昆達教練，報名參加者於活動當天致贈紀念毛巾一條。

八、報名方式：

即日起至 110 年 1 月 8 日(星期五)下班前請將報名表填妥後交警衛室或傳真 02-29187853 至文山國中學務處體育組。

九、聯絡人：

(一)文山國中學務處王愉文組長(02)2913-4300#623，

(二)林昆達教練 0952-897937

八、上課地點：文山國中綜合大樓體育館。(新北市新店區文中路 38 號)

九、師資：文山國中羽球隊教練團。

十、附 註：

(一)請自備球拍(若無球拍請事先告知)。

(二)請務必著運動服裝。

(三)請自備飲水用具及替換衣物。

十一、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

每日課程表

時間	1月21日	1月22日	1月23日
9:20~10:00	相見歡 暖身操時間	動態暖身操	暖身操 正手發球練習
10:00~10:45	基本握拍教學 球感練習	正反手挑球、小球 教學	比賽規則教學 示範比賽
10:45~11:30	平球、高遠球教學 與練習	前後移動與技術練 習	綜合對打練習 比賽體驗
11:30~11:50	收操、伸展	收操、伸展	收操、伸展 課程總結

文山國中羽球教練團簡介

林昆達 總教練		<p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> 文山國中羽球校隊總教練 文化大學甲組羽球校隊助理教練 文化大學乙組羽球校隊教練 中華羽協國家A級羽球教練
陳涵愉 助教		<p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> 文山國中羽球校隊隊員 文山國中羽球隊助教 淡江大學羽球校隊隊員
王紀堯 助教		<p>經歷：</p> <ul style="list-style-type: none"> 文山國中羽球校隊隊長 文山國中羽球隊助教 台北大學羽球校隊隊員

新北市立文山國中 109 學年度寒假羽球育樂營報名表

姓名	性別	身份證字號	出生年月日	
設籍學校及年級	國小 年級			
家長連絡電話				
地址				
疾病史	<input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 氣喘 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 癲癇 <input type="checkbox"/> 蠶豆症 <input type="checkbox"/> 地中海型貧血 <input type="checkbox"/> 疝氣 <input type="checkbox"/> 過敏 <input type="checkbox"/> 曾開刀 <input type="checkbox"/> 曾骨折 <input type="checkbox"/> 其他_____			

家長（簽章）：_____