

國立清華大學羽球推廣班

籌備：清華大學羽球校隊

一 目標

使新竹地區附近的居民、學生養成每日運動之習慣，並解藉由運動拉近彼此距離，以達到身心靈健康。

二 內容

由於新竹地區許多工程師，生活壓力大，卻沒有一個適合的地方紓解壓力，也沒有規律運動的習慣，加上暑期剛好是小朋友的放假期間，小孩有時間卻不知道去哪，本次活動可以很好的解決以上問題，並且在家長帶小朋友運動同時增進彼此感情，在清華大學暑期期間，與本校羽球校隊同學合作，請本校校隊學生擔任教練，廣泛吸引新竹地區附近的居民與非校隊學生對運動有興趣之人，來參與此夏令營活動，運用清華大學之場地

三 活動地點

國立清華大學校友體育館、瑜珈教室

四 參與人員

舉辦方(教練)：清大羽球校隊同學

參與人員：對於羽球、運動有興趣之朋友

五 活動期間

7/3(一) -7/7(五) 9:00 - 17:00

7/10(一) -7/14(五) 9:00 - 17:00

7/17(一) -7/21(五) 9:00 - 17:00

7/24(一) -7/28(五) 9:00 - 17:00

六 實施方式

共四面場地 每塊場地 8-10 人

開以下三種班別：趣味學習班 進階訓練(大人享瘦)並班

	活動名稱
8:30-9:00	報到準備時間
9:00-9:30	熱身運動
9:30-12:00	羽球技術訓練

熱身運動：

開合、開合交叉、開前開後、開左開右、小碎步、抬腿跑、踢屁股、併腳轉腰、單邊轉髖關節、雙邊高轉髖關節（前面 後面）、前後左右跳、單腳 L 型跳、蹲開左蹲開右、弓箭步、彈跳碰胸、彈跳摸腳、波比跳、拱身跳、防守

專項體能訓練：繩梯、原地專項

進階訓練(大人享瘦)班:

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
前場步伐訓練	中場步伐練習	後場步伐練習	後場結合往前步伐	狀況調整
前場挑球技術訓練	平球練習	後場長球訓練	長球挑球	比賽戰術練習
前場小球技術訓練	平球結合網前小球	後場切球訓練	切球上網	比賽戰術練習

趣味學習班:

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
羽球場地規則講解	中場步伐練習	後場步伐練習	後場結合往前步伐	狀況調整
握拍練習	平球練習	後場長球訓練	長球挑球	比賽戰術練習
前場小球技術訓練	平球結合網前小球	後場切球訓練	切球上網	比賽戰術練習

實際課程依照現場狀況以教練安排為主

七 報名費用

報名費用：

半天班：3500 元/人

全天班：7000 元/人 + 300 元(午餐、休息場地費)

優惠方案：

早鳥優惠：

4/30 號前報名享 9 折優惠

五人團體報名方案：

半天班每人 2999 元

全天班每人 5999 元+ 300 元(午餐、休息場地費)

八 退費機制

報名繳費後，因故不參加者，

- 1.開課前七天以上提出退費者：全退。
- 2.開課前七天提出退費者：退費七成。
- 3.開課前一天提出退費者：退費五成。
- 4.開課後當天未到不退費。
- 5.無法只退費一天或是保留課堂天數。

九 防疫措施

依照學校之疫情應變處理辦法，我疫情擴大，則是學校規定主辦發裁定是否停辦，若停辦則將扣除必要支出後將余額退費。若決定辦理，則比照學校貴定，每日進行量體溫測量，要求學生自欸並戴上口罩，此外主辦方也會準備當天人數的猜成數亮口罩以及體溫計等防疫物資，以備不時之需。

十 預期效果

達成全民運動之理想，替清華大學獲取良好校譽，增近參加者親子和樂，拓展交友圈，校隊成學能夠傳遞自己的專業知識，也賺取經驗，增進表達能力，對技術更深層分析。