

## 【彰化 FUN 寒假•運動遊學趣】

### 彰化縣立田中高級中學 115 年寒假運動營實施計畫

#### 一、活動目的：

- (一) 倡導假期健康休閒活動，建立健康生活型態。
- (二) 培養學生多元運動技能，提升健康體適能。
- (三) 啟發學生對運動的興趣，培養規律運動習慣，達到全民運動之目標。

#### 二、主辦單位：彰化縣政府。

#### 三、承辦單位：田中高中。

#### 四、活動地點：景松文化教育園區(彰化縣田中鎮中州路一段 416 號)

#### 五、活動日期：初階羽球運動營-115 年 1 月 29-30 日，08：00～16：00

#### 六、活動對象：國小學生，114 學年度 3-6 年級。

#### 七、參加人數：每班次原則招收 26 人為限，未達 15 人不予開班。

#### 八、報名方式：

- (一) 由主辦單位統一辦理及公布報名網站，一律採線上報名，由學生家長自行報名活動班次並於期限內繳費始完成報名程序，未完成繳費程序者，不再另行通知，視同放棄報名。
- (二) 報名費用：每人每班次新臺幣 400 元（不含手續費），由主辦單位統一收費，內含活動保險（公共意外責任險）、午餐及活動專屬品。
- (三) 報名時間：即日起至 115 年 1 月 7 日或額滿為止。
- (四) 如活動參加者有其他健康狀況，請於報名資料主動告知（提醒事項），若為健康高風險者請先諮詢專業醫生判斷，確認其健康狀況可參加本活動，再逕自上網報名，報名繳費後視同自願參加並自行負責。

#### 九、繳費方式：依報名網頁說明，至四大超商或使用 ATM 轉帳進行繳費，退費事宜亦依照報名系統規定辦理。

- (一) 超商：選擇超商代碼繳費，即可取得一組繳費代碼（共 14 碼），請於 3 天內持該繳費代碼至四大超商多媒體事務機繳費，以完成報名程序，每筆訂單由報名系統另收新臺幣 30 元金流服務費。
- (二) ATM 轉帳：線上報名時，選擇 ATM 轉帳繳費，即可取得一組「華南銀行」ATM 虛擬帳號（網路銀行、ATM 櫃員機都可）進行繳費（付款要一次付清繳款單之全額，不能分次繳納），每筆訂單由報名系統另收新臺幣 20 元手續費。

#### 十、課程師資：由本校體育班、基層訓練站及運動團隊具備相關專業證照之教師。

#### 十一、活動內容與實施方式：

- (一) 採分組教學方式，由本校師資針對活動內容及安全事項進行說明。
- (二) 分組操作：由本校師資進行運動技能講解，並進行演練。
- (三) 實際操作：由本校師資指導，學員自行操作。

(四) 驗收與分享：進行成果驗收與心得分享。

(五) 課程表：

時間	1 月 29 日 羽球 活動事項	1 月 30 日 羽球 活動事項
08：00-09：00	報到（由家長載送至活動地點）	報到（由家長載送至活動地點）
	相見歡、活動介紹及安全注意事項說明	伸展、敏捷訓練 基本動作指導：發球練習
09：00-09：50	伸展、敏捷訓練 基本動作指導：握拍、球感練習	基本肌力訓練、全場米字步練習
10：00-10：50	肌力訓練 基本動作指導：發球動作。 *分組練習。	基本動作指導：正手平球、反手平球 *分組練習
11：00-11：50	*步伐練習(你丟我撿) *上手架拍揮拍動作。 *分組練習。	分組練習：放小球、挑球、高遠球。 *基本動作指導：切球。
12：00-13：00	午餐(休息時間)	午餐(休息時間)
13：00-13：50	*你發我接-趣味遊戲。 *分組進行：。	羽球樂樂棒-規則說明 分組進行
14：00-14：50	*基本動作指導：高遠球揮拍。 *分組練習：上手平球、高遠球。	雙打練習（比賽規則講解） 戰術運用
15：00-16：00	*對打練習（比賽規則講解）。	交流分享與回饋
16：00	賦歸（由家長接送返家）	賦歸（由家長接送返家）

十二、請活動參加者穿著運動服裝、運動鞋及個人所需用品（如：防曬乳）。羽球營請自備羽球拍、水壺、毛巾、替換衣物。

十三、預期效益：

（一）建立學生健康生活概念，充實學生假期生活。

（二）提供學生學習各項運動的入門技巧，體驗運動的樂趣。

（三）強化自主運動能力，養成學生終身運動的習慣。

十四、本計畫如有未盡事宜，得由主辦單位修正補充之。