

# 2024 暑假國立體育大學專項運動訓練營(羽球、射箭暨戶外教育冒險體驗營)簡章

- 三項專項訓練課程皆由國立體育大學的國手親自培訓，教練們能無私的提供孩子們寶貴的實戰經驗及比賽的應對技巧。小班制的訓練營隊不僅能更有效率提升孩子們的技術，也能更加瞭解每位孩子的狀況並即時給予協助，讓小小選手們在良好的環境及優秀教練的指導下，進而提高技術水平。

1. 專項訓練活動名稱：「羽球」專項訓練營、「射箭」專項訓練營及「戶外教育冒險」體驗營

2. 招生對象年齡限制：

「羽球」專項訓練營：國小一年級~國中三年級

「射箭」專項訓練營：國小三年級~國中三年級

「戶外教育冒險體驗營」：國小組：國小三年級~國小六年級

國中組：國中一年級~國中三年級

師生比 1:8 名分組教學，每項專項課程採用個別化教學，能根據每位學生的能力和需求量身訂製教學計畫，確保孩子們能充分的發揮潛力及提高技術水平，也能滿足每位小小選手的目標和需求。

3. 師資說明：

教練與學生比率為 1:8，教練為現任國立體育大學國手，會進行教練選拔，擇優擔任活動教練。

羽球總教練：李敏華

經歷：國立體育大學球類運動技術學系副教授、中華民國羽球協會 B 級教練證兼羽球隊總教練、1994 年世界大學羽球錦標賽女單銀牌、女雙銅牌及混雙銅牌。

射箭總教練：林政賢

經歷：2006、2010 亞運會射箭比賽男子隊教練；2004、2008、2012 奧運會射箭比賽男子隊教練；2014 年接任中華民國射箭協會副秘書長；2016 年里約奧運運科委員；2017 年世大運選辦運動總類奪牌調查分析計劃副主持人。

戶外教育冒險總教練：王俊杰

經歷：美國印第安那大學休閒行為博士；國立體育大學休閒產業經營學系擔任副教授；體育署「戶外探索」計畫主持人；亞洲體驗教育學會理事長；本校「戶外冒險組 T. I. D. A」課程指導老師。

輔導老師：現任國立體育大學碩士生兼師培生。

#### 4. 課程內容：

專項訓練營不只著重於體能訓練及手法指導，更強調孩子們的紀律、自律及運動家精神，培養孩子們的溝通技巧及永不放棄的精神。

**羽球專項訓練營**：不只能讓孩子在技術方面的提升，也能增強身體協調性、心肺耐力、強化肌肉、自律及學習良好的團隊合作。

**射箭專項訓練營**：能讓孩子提升專注力及集中力，更能提升孩子們的心理強度、肌耐力、身體協調性、自律、堅持及最重要的團隊合作。

**戶外教育冒險體驗營**：俊杰教練運用「冒險為本的學習」(Adventure-Based Learning) 模式融入戶外課程，透過冒險活動能產生學習經驗，學生在國立體育大學的戶外體驗教育場得到的正向學習經驗，來自於本校體驗教育團隊所設計的活動，面對認知上的危險與挑戰，或是解決問題所帶來的冒險經驗。近年來著墨於國小兒童參與戶外冒險活動之議題，如注意力不集中行為、班級團隊建立、營隊課程設計等。

#### 5. 活動時間：

##### 羽球專項訓練營

第一梯次：8月7日(三)至8月9日(五)每日08:30~16:30〈共3天〉

第二梯次：8月12日(一)至8月14日(三)每日08:30~16:30〈共3天〉

兩梯次課程內容相同，會依孩童的程度進行個別化教學

##### 射箭專項訓練營

第一梯次：7月24日(三)至7月26日(五)每日08:30~16:30〈共3天〉

第二梯次：7月29日(一)至7月31日(三)每日08:30~16:30〈共3天〉

兩梯次課程內容相同，會依孩童的程度進行個別化教學

##### 戶外探索教育體驗營

第一梯次(國小、國中)：7月17日(三)至7月19日(五)每日08:30~16:30

第二梯次(國小、國中): 8月21日(三)至8月23日(五) 每日08:30~16:30

兩梯次課程內容相同，會依孩童的程度進行個別化教學

6. 報名費用：

羽球專項訓練營、射箭專項訓練營及戶外探索教育訓練營每一梯次皆為8000元

其中包含其課程教學活動、教師鐘點費、行政管理費用、設備使用費、餐食費用、保險費用等。

9折優惠：長庚體系/體大教職員校友/舊生(曾經參加過國立體育大學的專項訓練營、安親營、培訓營、育樂營)或4人同行

7. 本次活動響應環保，照片將上傳至雲端供大家取用。

8. 報名時間為即日起至額滿為止，收到報名表後，若有錄取會以 MAIL 及 LINE@ 寄發繳費資訊，並請家們於一周內繳費完畢，報名手續才算完成；行前通知將於活動前兩周 MALL 通知。

9. 活動地點：國立體育大學 333 桃園市龜山區文化一路 250 號

10. 報名方式：填寫 Google 表單-

11. 連絡電話：(03) 397-4142 或 (03) 328-320 轉 8106、8115

林璟雯老師、吳映錡老師、李祺捷老師

12. 備註：[Google 表單可至 http://cecfun.ntsui.edu.tw/](http://cecfun.ntsui.edu.tw/)下載、相關資料可至 FB 社團「國立體育大學-運動 i 學習-安親/育樂/程式」查看，或加入 LINE 官方 ID：[@ntsucamp](https://www.line.me/NTSUCAMP) 詢問我們唷～



報名表單



# 2024 暑假羽球專項運動訓練營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第一梯次	8月7日 星期三	8月8日 星期四	8月9日 星期五
第二梯次	8月12日 星期一	8月13日 星期二	8月14日 星期三
07:30-08:30	報到時間&家長接送時間		
08:30-09:00	集合&熱身時間		
09:00-11:30	基本動作介紹與講解 (握拍、發球)	長球動作講解	殺球動作講解
	發球訓練及動作指導	長球訓練及動作指導	殺球訓練及動作指導
	步伐講解 (米字步)	挑球動作講解	綜合球路練習
	步伐訓練結合 體能訓練	挑球訓練及動作指導	比賽規則講解
	綜合練習	綜合球路練習	分組比賽練習
11:30-13:00	午餐時間&午休時間		
13:00-13:30	集合&熱身時間		
13:30-16:30	短球動作講解	切球動作講解	雙打站位講解
	短球訓練及動作指導	切球訓練及動作指導	綜合球路練習
	平球動作講解	封網動作講解	分組比賽
	平球訓練及動作指導	封網訓練及動作指導	
	綜合球路練習	綜合球路練習	
16:30-17:30	家長接送時間		

# 2024 暑假**射箭**專項運動訓練營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第一梯次	7月24日 星期三	7月25日 星期四	7月26日 星期五
第二梯次	7月29日 星期一	7月30日 星期二	7月31日 星期三
	8:30-9:30 破冰遊戲	8:30-9:00 暖身運動	8:30-9:00 暖身運動
	9:30-10:30 射箭規則介紹	9:00-10:00 射箭(5米)	9:00-10:00 射箭(15米)
	10:30-11:30 射箭弓具介紹	10:00-11:30 射箭(10米) 及風向瞄準練習	10:00-11:30 射箭氣球競賽'
<b>11:30-13:00</b> 午餐時間&午休時間			
	13:00-13:30 暖身運動	13:00-14:30 比賽影片欣賞及講解	13:00-13:30 暖身運動
	13:30-14:00 基本動講解	14:30-15:00 射箭(10米)	13:30-15:00 生存遊戲1
	14:00-15:00 基本動作練習	15:00-16:30 模擬賽(10米)	15:00-16:30 生存遊戲2
	15:00-16:30 射箭(5米)		
<b>16:30-17:30</b> 家長接送時間			

# 2024 暑假國小及國中 戶外教育冒險體驗營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第一梯次	7月17日 星期三	7月18日 星期四	7月19日 星期五
第二梯次	8月21日 星期三	8月22日 星期四	8月23日 星期五
07:30-08:30	報到&集合時間		
08:30-09:00	徒步至戶外場地		
09:00-12:00	團隊建立 (破冰活動、平面活動)	走繩活動 (專注力、平衡力)	定向活動 (閱讀地圖的能力)
12:00-13:00	午餐時間&午休時間		
13:00-16:00	低空繩索活動 (團隊合作)	LNT 無痕山林教學 (認識 LNT 七大原則)	高空繩索活動 (挑戰自我極限)
16:00-18:00	家長接送時間		

☆ 國小及國中的活動強度不同，會根據孩子們的年級做分組呦~!

# 活動常見 Q&A

## ● 設備要自己帶還是教練會提供呢?

羽球:羽球拍需自行準備，但若有需要，可向教練借用。

射箭及戶外教育:設備學校皆會提供。

## ● 午餐吃什麼呢?

午餐會訂便當給孩子們吃，麻煩家長要提醒孩子攜帶餐具即可~。

## ● 接送時間呢?

最早 7:20 就可以來學校，接送時間最晚到 18:00。若中間要提前離開，可用

line@通知老師，會有老師帶小朋友至接送區喔~。

## ● 午休時間?

午休時間到 13:00，因專項營的課程較多跑動，老師會希望孩子們都能在座位

上休息呦~!

## 【課程說明】

1. 3 天的活動為密集訓練課程，請家長務必幫孩子準備水壺、擦汗用的毛巾及更換衣物。中午午休時間會讓孩童們在教室及休息室休息，教練及老師們也會及時觀察每位孩子的狀況並給予協助。
2. 課程都是小班制教學，老師可以更即時了解學員的問題，並且提供更有效率的訓練方式。
3. 我們如同各位爸爸媽媽一樣，想給孩子們的東西很多，也很明白有些事，如果是”老師”教的，孩子們會放在心上，所以，若爸爸媽媽孩子們有頭痛的小問題需要協助(如孩子的情緒管理、說話態度)，都可以告訴我們，我們會在活動中引導孩子，給孩子鼓勵，相信孩子們會做的更好，也期待跟孩子們一同渡過快樂的暑假。
4. 報名完成後，錄取者我們會用 MAIL 及 LINE@ 通知繳費訊息。若爸爸媽媽對於繳費有問題，可以回信給我們或是與我們的 LINE:@ntsucamp 或電話聯絡。
5. 孩子的活動紀錄，每週活動一部分照片將會上傳至 FB 社團，最後會整理上傳雲端硬碟，方便家長自行下載。
6. 因需要幫小朋友辦保險，請家長務必留下出生日期與身分證字號。
7. 課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程實施。活動中僅提供葷食，全素食需求者，不受理報名，不便之處，敬請見諒。(可提供方便素，老師會協助將肉挑出)。
8. 遇天然在害(ex:颱風天)，政府宣布停課，因不是人為因素，故不退費。
9. 無法參加活動者，經報名繳費後，活動前一個月以上申請退費者，酌收手續費 10%;活動前一個月~20 天，酌收手續費 20%，前 20 天至 10 天，酌收手續費 30%;前 7-10 天內辦理者扣 40%;前 3-7 天內辦理者扣 50%，不足三天或無法參加活動者(需提前告之)，扣 60%，敬請見諒。
10. 因活動課程為團體上課，所以開課後請假故不補課、退費，請見諒。

## 【個資與肖像權聲明】

- 1、本活動由「國立體育大學」主辦與執行。
- 2、您參加本次活動時，主辦單位將使用個人資料蒐集、處理及相片、活動錄影肖像等，作為本次活動之活動聯繫、活動記錄，活動公告、後續處理、聯絡及活動成果等行政事宜。
- 3、主辦單位對於您提供之個人資料與照片檔案，將妥為保存，並於活動存續期間內依個人資料保護法及相關法令於上述活動時，使用個人資料。EX: 進行活動保險、分班分組等。
- 4、依個人資料保護法之規定，您可以隨時向主辦單位要求查詢、請求給予複本、請求補充或更正、請求停止處理、利用或刪除您的個人資料。
- 5、若您不欲提供相關個人資料，將影響您參加本次活動或取得主辦單位活動參與之權益。

## 【公車資訊】

### 1、可供搭程之公車如下：

至長庚大學搭乘汎航(汎航通運區間車，往返長庚大學、林口長庚醫院、長庚醫護社區)，國立體育大學行政大樓可搭乘：

#### 1. 桃園客運 202 (體育大學--工四工業區)

經 A7/文明路/林口長庚/大湖/長庚桃園分院/大埔

#### 2. 桃園客運 5065 (桃園--體育大學)

經 A7/大埔/舊路坑/水源地/龜山/桃園

#### 3. 三重客運 967 (台北市政府--長庚大學)

經 A7/文化一路/桃園酒廠/林口長庚/華夏飯店/林口文化二路郵局/安敦新世界/林口三井/仁愛路/竹林路/中山路/麗園一街/忠孝路等

#### 4. 三重客運 603 (長庚大學--丹鳳捷運站)

經 A7/文青路/工三工業區/文桃路/壽山路

### 2、搭乘注意事項：

1. 上午-孩子上車須 LINE 告知我們車牌號碼，到校我們會回覆給家長。

2. 下午-行政老師會送孩子至公車站搭公車，上車會 LINE 通知家長。

3. 汎航：住在醫護社區的學員早上可搭乘汎航至長庚大學，需提前告知我們，約幾點幾分到及車牌號碼，會由行政老師至長庚大學，下午也可以搭乘汎航回，在學員上車時會拍照傳給家長。





## 【交通車資訊】：

因疫情趨緩，眾多家長有交通車接送需求，目前先以登記交通車需求統計統計後，確認有座位後，才能報名繳費

### 1、 交通車報名流程如下:

1. 填寫交通車報名表
  2. 收到官方 LINE 通知確定錄取交通車
  3. 填寫 2024 寒假活動報名表
- 以上皆完成才算報名活動及交通車成功

### 2、 搭乘交通車注意事項

1. 交通車座位有限，統計後確認有座位才會 LINE 通知
2. 收到 LINE 通知，確認排上交通車才可繳費
3. 早上接送時間需等安排接送順序後才會通知上車時間  
( 最早 7:30 後才會開始接送孩子們)
4. 下午勾選班次不可變動
5. 搭乘距離範圍限!林口龜山 8km 內!
6. 每趟金額 120-150 元，需待最後議價
7. 就送至指定地點，並不能要求司機將孩子送到家門口
8. 無法選擇零星天數搭乘
9. 實際接孩子的時間會依搭車的孩子住家位置, 來排路線
10. 使用 9 人座的小巴接送

### 三、 GOOGLE 表單連結及

連結: QRCODE:

<https://forms.gle/bArpaHm95r6mC2598>



**⚠️ 交通車座位有限，若一定要搭交通車，一定要確認有交通車位子後，才能繳費 ⚠️**