



# 2025 寒假國立體育大學 羽球暨射箭專項運動訓練營簡章



- 兩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」專項訓練營及「射箭」專項訓練營
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

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。

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。

5. 活動時間：

**羽球專項訓練營**

2月3日(一)至2月5日(三) 每日 08:30~16:30 <共3天>

**射箭專項訓練營**

2月6日(四)至2月8日(六) 每日 08:30~16:30 <共3天>

6. 報名費用：

羽球專項訓練營及射箭專項訓練營皆為 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 E-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 E-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- <https://forms.gle/zGbQhC5YW2buJCFV8>

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

備註：[Google 表單](http://cecfun.ntsue.edu.tw/)可至 <http://cecfun.ntsue.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 詢問我們唷～



報名表單



# 2025 寒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        | 2月3日<br>星期一          | 2月4日<br>星期二 | 2月5日<br>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<br>(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<br>(米字步)        | 挑球動作講解      | 綜合球路練習      |
|             | 步伐訓練結合<br>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               |             |             |

備註:會在教學中著重孩子們的**基礎**(握拍、步伐、基本功)。

# 2025 寒假**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

| 2月6日<br>星期四              | 2月7日<br>星期五                       | 2月7日<br>星期六                    |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 8:30-9:30<br>破冰遊戲        | 8:30-9:30<br>暖身運動                 | 8:30-9:30<br>暖身運動              |
| 9:30-10:30<br>射箭規則介紹     | 9:00-10:00<br>射箭(5米)              | 9:00-10:00<br>射箭(15米)          |
| 10:30-11:30<br>射箭弓具介紹    | 10:00-11:30<br>射箭(10米)<br>及風向瞄準練習 | 10:00-11:30<br>射箭氣球競賽          |
| 11:30-13:00<br>午餐時間&午休時間 |                                   |                                |
| 13:00-13:30<br>暖身運動      | 13:00-14:30<br>比賽影片欣賞及講解          | 13:00-16:30<br>靜態活動<br>製作熱縮片吊飾 |
| 13:30-14:00<br>基本動作講解    | 14:30-15:00<br>射箭(10米)            |                                |
| 14:00-15:00<br>基本動作練習    | 15:00-16:00<br>模擬賽(10米)           |                                |
| 15:00-16:00<br>射箭(5米)    | 16:00-16:30<br>體能訓練               |                                |
| 16:00-16:30<br>體能訓練      |                                   |                                |
| 16:30-17:30<br>家長接送時間    |                                   |                                |

# 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: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 7:30 就可以來學校，接送時間最晚到 18:00。**若於 18:00 後接小朋友，**

**將收取拖延費 30 分鐘 100 元，以此類推。**課程中若要提前離開，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寒假。
4. 報名完成後，錄取者我們會用 E-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。

**【上課前需知說明】：**

1. 以上課程將視情況天氣情況、配合學校研究訓練或教育部補助經費課程調整或調動內容，敬請見諒。
2. 活動課程內容、活動行前通知與學校地圖，將於活動前二週 mail 至家長信箱。
3. 授課老師群由本校教職員暨本校教練團(本校學生為主)成員擔任，隊輔老師皆為本校學生擔任，皆具有各項運動教練、裁判、指導員證照及教學經驗，部分學生修有教育學程。
4. 活動經費不足部分由本校自行籌措或向教育部申請相關經費，學員繳交費用包含課程教學活動、教師鐘點費、行政管理費用、設備使用費、校內餐食、100 萬旅遊平安險、10 萬醫療險。
5. 因課程中為團體教學課程，若有嚴重影響團體課程進行且經多次勸導仍無改善之學員將無法受理報名，敬請見諒。
6. 因本活動較為體育相關課程，故參加活動之學員要健康狀況良好，必須無心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘及其它重大疾病。
7. 本次活動相關紀錄(錄影、照片)將上傳雲端硬碟供家長下載。



## 【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】

### 一、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

### 二、搭乘注意事項：

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。

下午-行政老師會送孩子至公車站牌搭公車，上車我們會 LINE 通知家長。

### 三、搭乘汎航注意事項：

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站等待學員到本校。

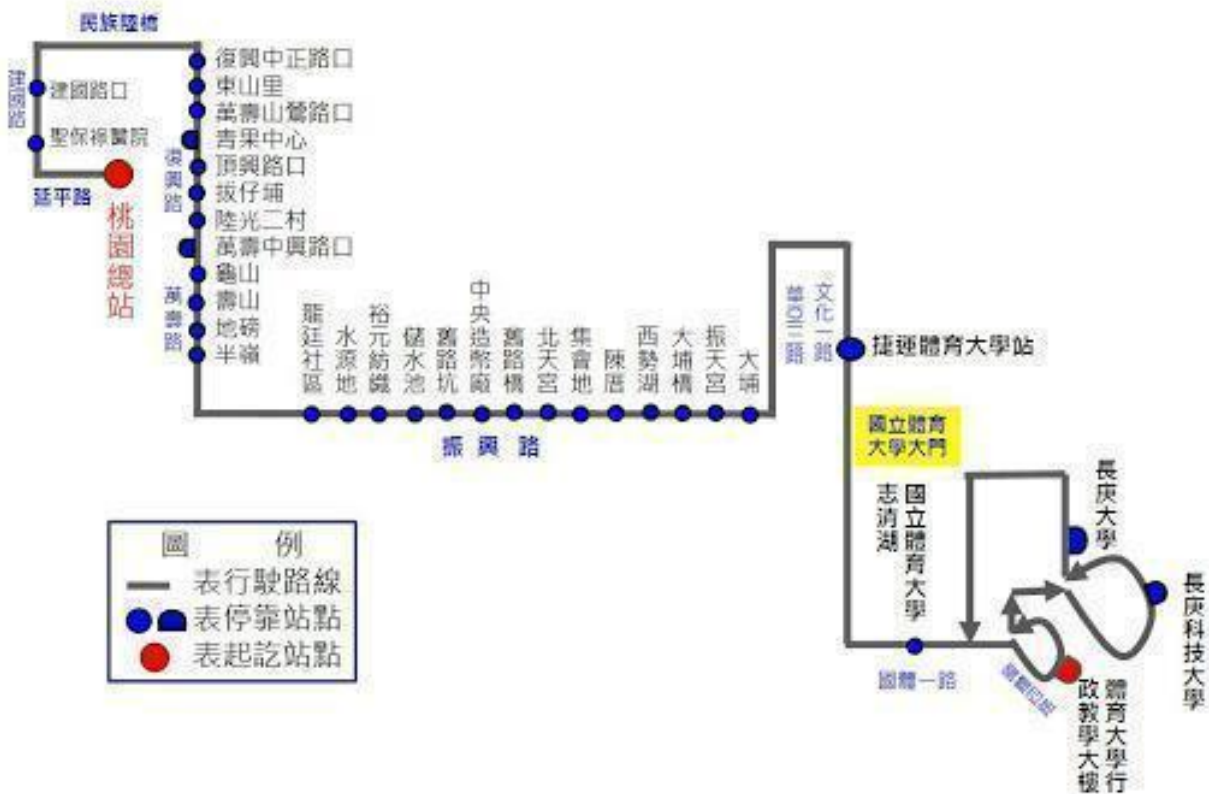
**⚠ 因上課期間行政老師需跟班授課故早上搭乘汎航者需在 8 點 30 前到達長庚大學**

下午也可以搭乘汎航回家，上車時會拍照傳給家長

# 桃園客運「【202】體育大學-工四工業區」路線圖



# 桃園客運「【5065】桃園-體育學院(經大埔)」路線圖



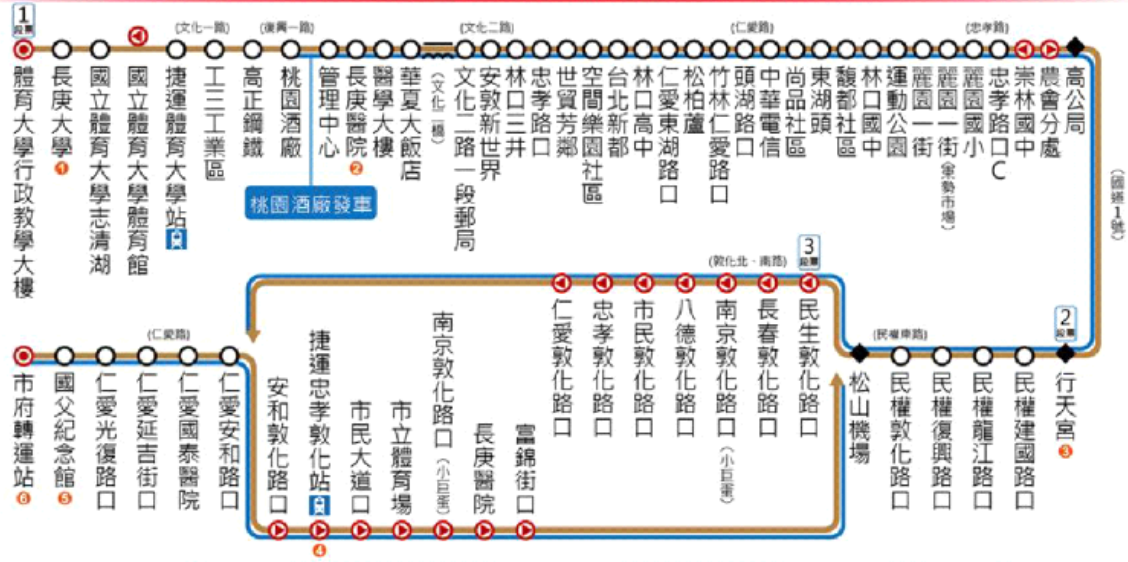
# 967

**轉乘優惠**



公車動態查詢  
ebus.gov.taipei

- 起訖點：長庚大學-臺北市政府(Chang Gung University-Taipei City Hall)  
桃園酒廠-臺北市政府(Taoyuan Winery-Taipei City Hall)
- 頭末班車時間(Hours of Operation)：  
長庚大學：05:10~21:30 / 桃園酒廠：平日:05:10~21:30 / 例假日:05:40~21:15
- 收費方式(Fare Zones)：三段票(3X)
- 發車間隔(Headway)：固定班次(Fixed Time)  
平日(Weekdays):(長庚大學、桃園酒廠發車)  
05:10/06:00/06:30/07:00/07:20/07:40/08:00/08:30/09:00/09:30/10:00/10:30/11:00/12:00/13:00  
14:00/14:30/15:00/15:30/16:00/16:30/17:00/17:30/18:00/18:30/19:00/19:30/20:00/20:40/21:30  
例假日(Weekends):(長庚大學發車)  
05:10/06:30/07:50/09:00/10:00/11:00/12:00/13:20/14:40/16:00/17:00/18:00/19:00/20:00/21:30  
例假日(Weekends):(桃園酒廠發車)  
05:40/06:20/08:20/09:00/10:00/11:00/12:00/13:00/14:00/16:00/17:00/18:00/19:00/20:00/21:15
- 本路線雙向轉乘雙北市區公車享第1段半價優惠



圖例說明：  
 ● 起訖點    ● 去程單邊設站    ● Chang Gung University    ● MRT Zhongxiao Dunhua Sta.  
 ● 雙邊設站    ● 回程單邊設站    ● Chang Gung Memorial Hospital    ● Sun Yat-sen Memorial Hall  
 ● Xingnian Temple    ● Taipei City Hall Transfer Station

## 三重客運公司 603 公車【長庚大學-捷運丹鳳站】路線圖(調整後)



起訖點：長庚大學—捷運丹鳳站  
調整後603班表(111年4月10日起實施)

| 平日 |       |    |       | 假日 |       |    |       |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 車次 | 時刻    | 車次 | 時刻    | 車次 | 時刻    | 車次 | 時刻    |
| 1  | 06:00 | 13 | 13:00 | 1  | 06:00 | 13 | 19:00 |
| 2  | 06:30 | 14 | 14:00 | 2  | 07:30 | 14 | 20:00 |
| 3  | 07:00 | 15 | 15:00 | 3  | 09:00 | 15 | 21:00 |
| 4  | 07:30 | 16 | 16:00 | 4  | 10:00 | 16 | 22:00 |
| 5  | 08:00 | 17 | 16:20 | 5  | 11:00 |    |       |
| 6  | 08:30 | 18 | 17:00 | 6  | 12:00 |    |       |
| 7  | 09:00 | 19 | 17:40 | 7  | 13:00 |    |       |
| 8  | 09:30 | 20 | 18:20 | 8  | 14:00 |    |       |
| 9  | 10:00 | 21 | 19:00 | 9  | 15:00 |    |       |
| 10 | 10:30 | 22 | 20:00 | 10 | 16:00 |    |       |
| 11 | 11:00 | 23 | 21:00 | 11 | 17:00 |    |       |
| 12 | 12:00 | 24 | 22:00 | 12 | 18:00 |    |       |

2019.07.15

## 【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 2025 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、 交通車 GOOGLE 表單連結及 QR CODE：

連結：<https://forms.gle/Dt3oFD2rLXXpuxKh8>



**⚠️ 交通車接送地點需固定且配合交通車公司安排 ⚠️**

**⚠️ 停車不會被開單檢舉且接送地目標明確 ⚠️**

**⚠️ 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 ⚠️**