108年高雄市青少年羽球研習會實施計畫

依據高雄市政府運動發展局108年05月22日高市體競字第 **10870450000** 號函辦理

1. 宗旨：為提倡羽球運動，強健體魄，增進羽球技術為目的
2. 指導單位：教育部體育署
3. 主辦單位：高雄市體育會
4. 協辦單位：高雄市政府教育局、高雄市政府運動發展局、國立高雄師範大學
5. 承辦單位：高雄市體育會羽球委員會
6. 活動日期：**中華民國108年7月8日~12日，早上08:30 ~ 11:30**
7. 活動地點：**鳳西羽球館**

地址：**高雄市鳳山區平等路99號**

1. 參加資格：1.高雄市國中、國小及有興趣者皆可報名

2.活動人數20~100為限，未滿20人則不開班。

1. 報名日期：**即日起至108年7月1日（星期一）24:00止。**
2. 報名手續：

1.填寫報名表，報名費1200元（**包含保險、教練費、耗材**）

2.郵寄報名:報名表連同報名費(可以至郵局買匯票或現金袋)，並以掛號寄出。

3.親自報名:報名表及報名費及所有資料逕至委員會報名

1. 報名地點：**高雄市體育會羽球委員會**(高雄市鳳山區立德街107號)

(07)745-0023 0932-733065 總幹事：吳金池先生

傳真：07-7454003(傳真報名時請附上轉帳或匯款單證明，以備查詢)

戶名：**高雄市體育會羽球委員會**

存入銀行帳號：合作金庫（代號006）/ 興鳳分行；

帳號：1483-717-010650。

1. 活動課程： 7/8 ~ 7/12 08：30~11：30

|  |  |
| --- | --- |
| 課程配當表 | |
| 時間 | 課程內容 |
| 08：30-09：00 | 暖身活動及基本球路練習 |
| 09：00-09：30 | 輕技術訓練、體能訓練 |
| 09：30-10：30 | 分項課程時間、戰術分析與實戰練習 |
| 10：30-11：10 | 羽球遊戲(從遊戲中深入認識羽球) |
| 11：10-11：30 | 收操、檢討與分享 |
| 11：30 | 歡樂賦歸 |

分項課程內容：羽球規則、羽球基本禮儀、基本體能、協調步伐及羽球基本擊球動作、羽球基本步伐、羽球基本球路、發球等練習

體能訓練：跳繩練習、手指握力訓練、腰力訓練。

輕技術訓練：發球、接發球、小球、平球等球路練習；協調步伐訓練（併步、交叉步、跳躍步伐）。

1. 課程內容：

|  |
| --- |
| 課程內容大綱 |
| 羽球基本常識介紹、課程介紹、持握拍法、發球、揮拍、正反手拍擊、長球 |
| 米字步法、左右平推球、網前球處理、後場球處理、基本體能練習 |
| 長球上網、切球上網、殺球上網、四角球處理 |
| 發接發練習、羽球規則講解、單雙打跑位及觀念講解 |
| 綜合練習(單打、雙打) |

(自備球拍毛巾和開水.穿著球鞋和運動褲)

**108年高雄市青少年羽球研習會\_報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性別 |  |
| 出生年月日  (西元年) | 年 月 日 | 就讀學校  (年級) |  |
| 身分證字號 |  | 監護人 |  |
| 聯絡電話 | (市話) (行動) | | |
| 通訊地址 |  | | |
| 個人疾病史  （請詳填） |  | | |
| E-mail | 本欄務必填寫，以利通知 | | |
| 上衣尺寸 |  | | |