

國立清華大學暑期排球訓練營簡章

一、活動目的：

本室為提倡經營永續運動的良好習慣，暑假期間與排球校隊合作開設訓練營隊，對於排球運動有興趣的國高中生及有興趣之愛好者，皆可報名參加。期盼透過排球訓練營豐富樂趣且多元的訓練內容，除了讓學生們學習基礎的排球知識與技巧外，更能開發基本身體能力與運動素養，培養學生良好的運動習慣與信心。

二、活動內容：排球基礎體能、球感訓練、基本動作等。（詳情如附件一）

三、主辦單位：國立清華大學體育室

承辦單位：清華大學排球校隊

四、報名時間：即日起至 112 年 7 月 15 日 (六) 12:00 止。

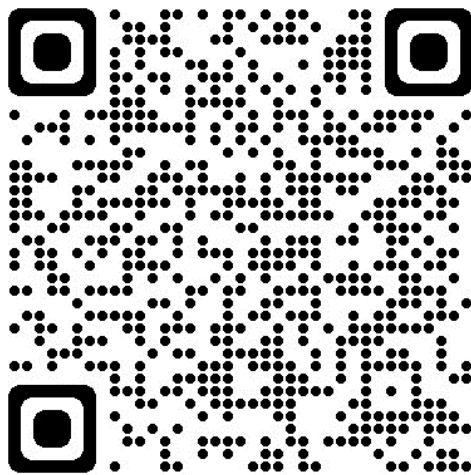
五、參加對象：基礎訓練班(國高中生優先，招生不足額時，開放大專生與有興趣之社會人士參加)

六、活動地點：清華大學體育館。

七、活動時間：112 年 8 月 7 日-112 年 8 月 11 日。

八、招生名額：40人-70人，未滿40人不開課。

九、報名方式：請掃描下方QRcode



<https://forms.gle/wb5PArPH57CiVwuY7>

九、師資：清大排球代表隊指導老師與校隊選手。

十、費用：2500元 含紀念衫、公共意外責任險、教練費。

十一、繳費方式：匯款帳號將另行通知（以email方式寄至信箱）

請於收到通知信件3日內完成繳費，以利學校進行繳費查證，
確認無誤後視為報名成功。

十二、預期效果

將運動增進人類健康，體育豐富學生視野之目標，具體實踐。將清華大學自強不息精神推行於社會大眾，提升學員之身心並對排球運動有著更深的了解，除了可以學習排球知識與建構基礎技術，並培養球感能力與基本體能要素。藉此讓排球校隊成員也能夠將所學融入教學之中，並在教學互動的同時，也強化自身的排球素養，增進推廣專項效益。

十三、防疫措施：

1. 學校體育課程在從事運動時得免戴口罩，但如本身有相關症狀時，仍應戴口罩。
2. 居家照護、自主防疫、自主健康管理、居家檢疫、有發燒、急性呼吸道感染、嗅味覺異常或腹瀉等其他症狀者，不可參與實體活動。
3. 依中央流行疫情指揮中心公布疫情警戒狀況，隨時調整防疫措施。

十四、家長同意書：（請見附件二，未滿18歲之學員繳交即可）

請影印並簽名後，於營隊第一天報到時繳交。

十五、注意事項：

- (1)課程進行時請穿著適宜運動服裝及乾淨室內運動鞋並自備水壺及毛巾。
- (2)若遇天災或其他不可抗力之因素，導致活動無法辦理外，其餘恕不退費。
- (3)如有心疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。
- (4)本活動投保項目為”公共意外責任險”，若需其他相關保險，請自行投保。

國立清華大學暑期排球訓練營開課班表

(一) 日程表

班別	每日活動時間	活動內容
訓練班	8:30-9:00	報到準備時間
	9:00-9:30	熱身運動
	9:30-10:00	基本動作訓練
	10:00-10:30	專項技術訓練
	10:30-11:00	綜合練習
	11:00-11:40	分組對抗賽
	11:40-11:50	伸展收操

(二) 課程規劃

訓練班排球技術訓練					
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
基本動作訓練	球感訓練	基本發球訓練	基本傳球訓練 (高低手傳球)	扣球訓練	綜合基本訓練
專項技術訓練	發球訓練	低手傳球 高手傳球	攻擊訓練 攔網訓練	攔防綜合訓練	實際組合演練
綜合活動	發球九宮格	我是神射手	海馬斯火箭	八爪章魚	守到擒來
分 組 對 抗 賽					

國立清華大學 2023 排球營隊

監護人/家長同意書

茲同意子女_____參加國立清華大學於 2023 年舉辦之暑期排球營隊，活動期間同意接受營隊相關活動與輔導、遵守團隊紀律，並注意自身安全，如有違反相關規定事宜，願自行負擔責任。

此致

國立清華大學暑期排球營

家長/監護人簽章：_____ 日期：_____

是否為緊急聯絡人：是 否

緊急連絡電話：_____