

國立清華大學校本部桌球冬令營簡章

籌備：清華大學桌球校隊

一 目標

推廣桌球運動，使新竹地區附近的居民、學生認識桌球或增進桌球能力，養成每日運動之習慣，並藉由運動拉近彼此距離，以達到身心靈健康。

二 內容

本次營隊可讓不同年齡層的人皆可認識並學習桌球，有一定基礎的人也可透過營隊增進技術，由本校校隊學生擔任教練，廣泛吸引新竹地區附近的居民與對桌球運動有興趣之人，來參與此冬令營活動。

三 活動地點

國立清華大學桌球館。

四 參與人員

舉辦方(教練)：清大桌球校隊同學。

參與人員：對於桌球運動有興趣之人。

五 活動日期：分為兩個階段進行，兩階段的時程如下

1. 第一階段：1/26(一)~1/30(五)
2. 第二階段：2/2(一)~2/6(五)

六 活動時間：

每個階段分成三種方案，如下所示：

方案一	方案二	方案三
全日班	上午班	下午班
9:00-17:00(含午餐、午睡)	9:00-12:00	14:00-17:00

七 報名方式

請至網站上填寫報名表



<https://forms.gle/Q2cPQfDJDMfJ4eMt6>

八 實施方式

開兩種班別：趣味社團班、進階競技班

課程內容：

活動名稱	
08:30-09:00	報到準備時間
09:00-09:30	熱身運動
09:30-12:00	桌球技術訓練
12:00-13:00	午餐時間
13:00-14:00	午睡時間
14:00-14:30	起床、熱身運動
14:30-17:00	桌球技術訓練

進階競技班：

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
上旋連續球練習	上旋拉球練習	短球控制練習	發短球搶攻練習	個人技術加強
步法練習	下旋拉球練習	短球進攻練習	發長球搶攻練習	比賽戰術練習
發球練習	下旋拉接上旋 連續進攻練習	接發球練習	接發球搶攻練習	比賽戰術練習
體能遊戲	體能遊戲	體能遊戲	體能遊戲	體能遊戲

實際課程依照現場狀況以教練安排為主

趣味社團班：

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
桌球規則講解	發球練習	正手切球練習	擺速練習	殺球練習
握拍練習	正手練習	反手切球練習	旋轉判斷講解	比賽戰術練習
球感練習	反手練習	步法練習	旋轉處理練習	比賽戰術練習
體能遊戲	體能遊戲	體能遊戲	體能遊戲	體能遊戲

實際課程依照現場狀況以教練安排為主

九 報名費用

	全日班(包餐、午睡)	上午班	下午班
原價	7500	3500	3500
優惠方案	7000	3200	3200

- 優惠方案資格：五人團報、清大教職員含眷屬學生
- 午餐部分訓練當天會由教練決定，價格預計會在 100~200 元之間

十 退費機制

報名繳費後，因故不參加者，

1. 開課前十四天以上提出退費者：全退。
2. 開課前七天提出退費者：退費七成。
3. 開課前一天提出退費者：退費五成。
4. 開課後當天未到不退費。
5. 無法只退費一天或是保留課堂天數。

十一 遇到颱風天災

1. 若遇不可抗力之情形，會再另外公佈特定時間補課，如果補課時間還是無法出席則無法提供退費。
2. 本活動會依照新竹市政府宣佈停班停課而暫停活動。

十二 預期效果

達成全民運動之理想，替清華大學獲取良好校譽，增近參加者桌球技術，拓展交友圈。校隊成員能夠傳遞自己的專業知識，也賺取經驗，增進表達能力，對技術更深層分析。

十三 連絡方式

陳虹廷 手機：0908051181 信箱：Chenhongting49@gmail.com