

2024 國立清華大學羽球冬令營

籌備：清華大學羽球校隊

一、活動目標：使新竹地區附近的居民、學生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、主辦單位：國立清華大學

三、承辦單位：國立清華大學體育室

四、執行單位：國立清華大學羽球運動代表隊

五、活動期間：2024 年 01 月 22 日(一)-2024 年 02 月 02 日(五) 9:00 - 15:00

六、活動對象：對於羽球、運動有興趣之人。

七、活動地點：國立清華大學校友體育館羽球場及瑜珈教室。

八、報名費用：包括：指導費、午餐、保險

半天班：2,500 元 / 人

全天班：5,000 元 / 人

優惠方案：

清交學生教職員、早鳥(12/10 止)、5 人團報方案：

半天班：1,999 元 / 人

全天班：3,999 元 / 人

九、活動內容：由於新竹地區許多工程師，平時生活壓力大，卻沒有一個適合的地方紓解壓力，也沒有規律運動的習慣，本次活動可以很好的解決以上問題，並且在家長帶小朋友運動同時增進彼此感情。與本校羽球校隊同學合作，請本校校隊學生擔任教練，廣泛吸引新竹地區附近的居民與運動有興趣之人，來參與此冬令營活動。

十、報名方式：即日起至 2024 年 01 月 15 日。

報名網址：<https://forms.gle/RsRKjNoARcyrBKJe9>

十一、退費機制

報名繳費後，因故不參加者，

1.開課前七天以上提出退費者：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。

十二、防疫措施

依照學校之疫情應變處理辦法，若疫情擴大，則是學校規定主辦方裁定是否停，若停辦，則將扣除必要支出後將餘額退費。若決定辦理，則比照學校規定，每日進行量體溫測量，要求學生自備並戴上口罩。

十三、預期效果

達成全民運動之理想，替清華大學獲取良好校譽，增進參加者親子和樂，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。

十四、實施方式：

共四面場地，每塊場地 8-10 人

開三種班別：趣味學習班、進階訓練班、大人享瘦班

早上：

	活動名稱
8:30-9:00	報到準備時間
9:00-9:30	熱身運動
9:30-11:00	羽球技術訓練

下午

	活動名稱
12:30-13:00	報到準備時間
13:00-13:30	熱身運動
13:30-15:00	羽球技術訓練

進階訓練、大人享瘦班：

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
前場步伐訓練	中場步伐練習	後場步伐練習	後場結合往前步伐	狀況調整
前場挑球技術訓練	平球練習	後場長球訓練	長球結合挑球	比賽戰術練習
前場小球技術訓練	平球結合網前小球	後場切球訓練	切球上網	比賽戰術練習

趣味學習班：

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5
羽球場地規則講解	中場步伐練習	後場步伐練習	後場結合往前步伐	狀況調整
握拍練習	平球練習	後場長球訓練	長球挑球	比賽戰術練習
前場小球技術訓練	平球結合網前小球	後場切球訓練	切球上網	比賽戰術練習

實際課程依照現場狀況以教練安排為主