

# 2026 年國立清華大學南大校區 羽球夏令營

主辦單位：清華大學羽球校隊

指導單位：清華大學體育組

## 一、活動名稱

國立清華大學南大校區 羽球夏令營

## 二、活動目的

清華大學羽球校隊秉持「全民運動、健康共享」的精神，致力於將羽球運動推廣至在地社區。本次夏令營不僅是技術磨練的平台，更是讓鄰近居民、學子與忙碌工程師們放下壓力、以球會友的優質社交空間。

我們打造零壓力的運動環境，無論是想初次體驗揮拍樂趣的新手、尋求規律運動的國中小朋友，或希望精進技術的成人愛好者，皆能在清大校隊專業師資帶領下，找到最適合自己的學習節奏。

期盼透過五天的密集課程，讓每位學員在揮灑汗水之餘拉近彼此距離，養成持之以恆的運動習慣，共同實現身心靈均衡的健康生活。

## 三、活動時間

**2026 年夏季（共八梯次，一週一梯，每梯次五天）**

7/06（一）～ 7/10（五） 09:00 – 16:30

7/13（一）～ 7/17（五） 09:00 – 16:30

7/20（一）～ 7/24（五） 09:00 – 16:30

7/27（一）～ 7/31（五） 09:00 – 16:30

8/03（一）～ 8/07（五） 09:00 – 16:30

8/10（一）～ 8/14（五） 09:00 – 16:30

8/17（一）～ 8/21（五） 09:00 – 16:30

8/24（一）～ 8/28（五） 09:00 – 16:30

※ 各梯次報名人數未達 20 人者，該梯次課程將不予開設。

## 四、活動地點

國立清華大學南大校區體健大樓五樓體育館

(週三下午因場地借用，改於操場、籃球場或韻律教室進行輔助訓練課程)

## 五、指導單位

清華大學體育組

## 六、主辦單位

清華大學羽球校隊

## 七、活動對象

- 欲培養運動興趣、增進肢體協調能力之國中小學生
- 欲在繁忙工作之餘尋求紓壓管道、建立規律運動習慣之成人
- 已具備羽球基礎、尋求校隊級專業指導以精進技術之進階學員

※ 每梯次限額 30 名，額滿即止，以維護教學品質。

## 八、實施方式

本營隊配置 3 面專業場地，每面場地由 1 名清大羽球校隊教練負責帶領。

### 班別分組

活動首日將進行基礎球感與體能測試，依程度分配至以下班別（實際依現場狀況為主）：

- 探索班：適合零基礎或初次接觸羽球者
- 進階班：適合已有基礎，欲強化技術與戰術之學員
- 菁英班：適合具有競賽經驗、尋求高強度訓練之進階學員

### 課程特色

1. 程度分級教學：確保每位學員在適合強度下學習，循序漸進
2. 融入團體競賽遊戲：培養學員團隊合作精神與溝通能力
3. 每日成果驗收：每天課程結束前檢視當日訓練成果
4. 結業對抗賽：最後一天舉行學員對抗賽，展現一週學習成效

## 每日活動流程

時間	活動內容
08:30 – 09:00	報到、準備、熱身活動
09:00 – 12:00	上午羽球技術訓練課程
12:00 – 13:00	午餐及自由休息時間
13:00 – 13:30	報到、準備、熱身活動
13:30 – 16:30	下午綜合訓練與實戰演練
16:30	賦歸

※ 週三下午因應學校借場安排，移至其他場館進行敏捷訓練、肌力訓練及規則講解等羽球相關輔助課程。

## 各班別五日課程規劃

### 【探索班】

項目	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
步法	場地規則介紹、基本站姿	前場步法練習	中場步法練習	後場步法練習	全場步法綜合練習
技術	握拍方式、擊球方式練習	發球練習（高遠球）	平球對打練習	網前小球技術	比賽規則與趣味對抗賽
體能	基礎熱身操、拉伸	敏捷梯訓練	核心穩定訓練	反應訓練遊戲	驗收（戰術練習）

※ 實際課程內容依教練現場執行為準。

### 【進階班】

項目	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
步法	前場步法強化	中場步法結合回中	後場步法練習	前後場連貫步法	全場移位與回位
技術	高遠球穩定訓練	平球結合網前小球	後場切球訓練	切球上網銜接	戰術配對練習、單打賽
體能	方向移位敏捷訓練	下肢爆發力訓練	核心與肩帶穩定	高強度間歇訓練	體能競速遊戲

※ 實際課程內容依教練現場執行為準。

## 【菁英班】

項目	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
步法	六點步法計時測試	高速前場步法訓練	後場殺球步法	全場高壓步法競速	模擬比賽步法應用
技術	殺球力量與落點訓練	防守反攻技術	推撲球與網前搶攻	多球連續訓練	戰術分析、對抗賽
體能	爆發力測試與訓練	高強度循環體能	肌耐力與核心強化	速度與反應複合訓練	模擬賽前熱身流程

※ 實際課程內容依教練現場執行為準。

## 九、報名費用

班別	上午班	下午班	全天班
一般報名	4,000 元/人	4,000 元/人	7,600 元/人
優惠價*	3,500 元/人	3,500 元/人	7,000 元/人

\*優惠方案適用對象：五人（含）以上團體報名、清大在校學生及教職員工。

## 【午餐說明】

選擇全天班之學員，如需代訂午餐，請於課程第一天攜帶 500 元交給教練（五天合計），不另收取個別餐費。自備午餐亦可，現場提供休息空間。

## 十、退費機制

報名完成並繳費後，如因故無法參加，退費規定如下：

1. 開課前 14 天以上提出申請：全額退費
2. 開課前 7 至 14 天提出申請：退還七成費用
3. 開課前 1 至 7 天提出申請：退還五成費用
4. 開課當天未到：恕不退費
5. 不接受單日退費或課堂保留，每梯次以整梯計算
6. 遇颱風、天災等不可抗力情形：依新竹市政府公告停班停課為準，另行公告補課時間，不予退費

## 十一、預期效果

- 落實全民運動理想，深化清華大學在地社區的專業與熱情形象
- 促進親子互動與社交拓展，透過羽球運動建立友誼與默契
- 讓校隊成員傳授專業知識，累積教學與溝通表達能力

## 十二、負責人

陳崇瑋

電子郵件：chen1029.will@gmail.com      電話：0972-779-972

張軒瑤

電子郵件：ryanch1109@gmail.com      電話：0979-032-572

---

實際課程內容以現場教練安排為主，主辦單位保有調整活動內容之權利