

國立清華大學南大校區 羽球夏令營企劃書

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，週一至週五 09:00-16:30）：

梯次	日期
第一梯次	7/06（一）～7/10（五）
第二梯次	7/13（一）～7/17（五）
第三梯次	7/20（一）～7/24（五）
第四梯次	7/27（一）～7/31（五）
第五梯次	8/03（一）～8/07（五）
第六梯次	8/10（一）～8/14（五）
第七梯次	8/17（一）～8/21（五）
第八梯次	8/24（一）～8/28（五）

※ 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、指導與主辦單位

指導單位：清華大學體育組

主辦單位：清華大學羽球校隊

六、教練團

本營隊師資皆由清華大學羽球校隊現役甲組選手與持證教練組成，依各梯次規模採輪派制配置教練群，確保每梯課程皆有相當資歷的教練親自指導。以下為本屆教練群部分代表，實際梯次教練配置以開課當週公告為準。



張軒瑀 甲組球員，清大羽球校隊

球齡 12 年 | 教學經驗 2 年 | 經歷：清華大學校本部夏令營教練

主要成績：

- ▶ 113 年第一次全國羽球排名賽 男乙雙第一名 (晉升甲組)
- ▶ 113 年中運高中男雙第二名
- ▶ 112 年 BWF 世界青少年羽球錦標賽 團體亞軍



陳崇璋 甲組球員，C 級教練證

球齡 15 年 | 教學經驗 5 年 | 執照：中華民國羽球協會 C 級教練證

主要成績：

- ▶ 110 年第一次全國羽球排名賽 男乙雙第一名 (晉升甲組)
- ▶ 108 年中運高中男雙第二名



陳宥蓁 甲組球員. C 級教練證

球齡 15 年 | 教學經驗 3 年 | 執照：中華民國羽球協會 C 級教練證
經歷：羽協育樂營教練、新竹國小羽球隊教練、清華大學校本部夏令營教練

主要成績：

- ▶ 111 年全國羽球排名賽 第三名 (晉升甲組)
- ▶ 111 年全國高中盃女雙季軍



洪紹中 清大羽球校隊

球齡 12 年 | 教學經驗 2 年 | 經歷：清華大學校本部夏令營教練

主要成績：

- ▶ 112 年全國高中盃 個人雙打第三
- ▶ 109 年全國國中盃 個人雙打第二

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】

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

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、特約合作企業員工（含為子女報名）。

【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：

- 開課前 14 天以上提出申請：全額退費
- 開課前 7 至 14 天提出申請：退還七成費用
- 開課前 1 至 7 天提出申請：退還五成費用
- 開課當天未到：恕不退費
- 不接受單日退費或課堂保留，每梯次以整梯計算
- 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、保險說明

活動期間全程投保學生平安保險，保障學員於活動中的人身安全，家長可安心報名。

十二、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

十三、聯絡資訊

陳崇璋

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

張軒瑀

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。