2027 國立清華大學校本部 羽球冬令營招生簡章

籌備 ： 清華大學羽球校隊

一 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 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，來參與此夏令營活動。

三 活動地點

國立清華大學校友體育館、瑜珈教室。

四 參與人員

舉辦方(教練)： 清大羽球校隊同學。

參與人員 ： 對於羽球、運動有興趣之人。

五 活動期間

2027 年

1/25(一) -1/29 (五)　9:00 - 17:00

名額有限額滿為止

六 實施方式

1/25(一) -1/29 (五)　9:00 - 17:00

上午使用 8 面場地，每面場地 8-10 人

下午使用 4 面場地，每面場地 8-10 人

開三種班別 ： 趣味學習班、進階訓練班、大人享瘦班

	活動名稱
8:30-9:00	報到準備時間
9:00-9:30	熱身運動
9:30-12:00	羽球技術訓練
	活動名稱
13:30-14:00	報到準備時間
14:00-14:30	熱身運動
14:30-17:00	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

七報名費用

報名費用 ：

上午班：4,500 元/人

下午班 :4,000 元/人

全天班 :8,000 元/人

優惠方案:

五人團體名、清大學生教職員:

上午班：3,999 元/人

下午班 :3,499 元/人

全天班 :6,999 元/人

八 退費機制

報名繳費後，因故不參加者，

1.開課前 14 天以上提出退費者：全退。

2.開課前 7-14 天提出退費者：退費七成。

3.開課前 1-7 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。

九 請假機制

每期課程最多請假兩堂課，可以補兩堂課在後續的課程，需先跟教練團確認時間，經過教練團同意後補課

十 遇到颱風天災

1.若遇不可抗力之情形，會在另外公佈特定時間補課，不退費。

2.本活動會依照新竹市政府宣佈停班停課而暫停活動。

十一 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。