

107 年高雄市青少年羽球研習會實施計畫

- 一. 宗旨：為提倡羽球運動，強健體魄，增進羽球技術為目的
- 二. 指導單位：教育部體育署
- 三. 主辦單位：高雄市體育會
- 四. 協辦單位：高雄市體育處、亞柏會館、新莊高中
- 五. 承辦單位：高雄市體育會羽球委員會
- 六. 活動日期：中華民國 107 年 7 月 16 日~20 日，早上 08:30~11:30
- 七. 活動地點：亞柏會館

地址：高雄市小港區學府路 113 號

- 八. 參加資格：1. 高雄市國中、國小及有興趣者皆可報名
2. 活動人數 20~100 為限，未滿 20 人則不開班。
- 九. 報名日期：即日起至 107 年 7 月 6 日（星期五）24:00 止。
- 十. 報名手續：
 1. 填寫報名表，報名費 1200 元（包含保險、教練費、耗材）
 2. 郵寄報名：報名表連同報名費（可以至郵局買匯票或現金袋），並以掛號寄出。
 3. 親自報名：報名表及報名費及所有資料逕至委員會報名
- 十一. 報名地點：高雄市體育會羽球委員會（高雄市鳳山區立德街 107 號）

(07)745-0023 0932-733065 總幹事：吳金池先生

傳真：07-7454003（傳真報名時請附上轉帳或匯款單證明，以備查詢）

戶名：高雄市體育會羽球委員會

存入銀行帳號：合作金庫（代號 006） / 興鳳分行；

帳號：1483-717-010650。

十二. 活動課程： 7/16 ~ 7/20 08：30~11：30

課程配當表	
時 間	課 程 內 容
08：30-09：00	暖身活動及基本球路練習
09：00-09：30	輕技術訓練、體能訓練
09：30-10：30	分項課程時間、戰術分析與實戰練習
10：30-11：10	羽球遊戲(從遊戲中深入認識羽球)
11：10-11：30	收操、檢討與分享
11：30	歡樂賦歸

分項課程內容：羽球規則、羽球基本禮儀、基本體能、協調步伐及羽球基本擊球動作、羽球基本步伐、羽球基本球路、發球等練習

體能訓練：跳繩練習、手指握力訓練、腰力訓練。

輕技術訓練：發球、接發球、小球、平球等球路練習；協調步伐訓練（併步、交叉步、跳躍步伐）。

十三. 課程內容：

課程內容大綱
羽球基本常識介紹、課程介紹、持握拍法、發球、揮拍、正反手拍擊、長球
米字步法、左右平推球、網前球處理、後場球處理、基本體能練習
長球上網、切球上網、殺球上網、四角球處理
發接發練習、羽球規則講解、單雙打跑位及觀念講解
綜合練習(單打、雙打)

(自備球拍毛巾和開水.穿著球鞋和運動褲)

107 年高雄市青少年羽球研習會_報名表

姓名		性別	
出生年月日 (西元年)	年 月 日	就讀學校 (年級)	
身分證字號		監護人	
聯絡電話	(市話)	(行動)	
通訊地址			
個人疾病史 (請詳填)			
E-mail	本欄務必填寫，以利通知		
上衣尺寸			