**新竹市106年度暑期羽球育樂營活動計畫**

1. 宗 旨：發展全民體育增進羽球技能，並推廣普及羽球運動向下扎根。
2. 依 據：新竹市體育會106年度全民體育活動計畫辦理。
3. 指導單位：新竹市政府、新竹市體育會。
4. 主辦單位：新竹市體育會羽球委員會。
5. 辦理期程：中華民國106年7月31日至8月11日，共2梯次。
6. 執行計畫內容辦理期程：
   1. 活動名稱：暑期羽球育樂營
   2. 參與對象：

新竹市國民小學二年級以上，國中以下喜愛羽球運動之學生。

* 1. 參與人數：預計參與運動人口每一梯次30人，共兩梯次。
  2. 參與梯次：

第一梯：106年7月31日至8月4日（共五天）。

第二梯：106年8月7日至8月11日（共五天）。

時間：週一至週五9:00 至 12:00止

* 1. 活動地點：新竹市南寮國小體育館。

1. 活動聯絡人：徐火志 0937-943063
2. 報名方式：採用網路報名繳費，額滿為止：

<https://goo.gl/forms/Xp8ackDuaqHVeD8c2>

1. 報名費用：

每梯次新台幣1500元整（含保險、球衣、礦泉水），報名並繳費完成送羽球衣一件，學員報名二梯次給予報名費九折優待（羽球衣僅送一件）。若有低收入證明者，請直接電洽，另有優惠。

1. 課程內容：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 第一日 | 第二日 | 第三日 | 第四日 | 第五日 |
| 9:00 – 10:30 | 羽球相見歡  程度分組 | 熱身操  基本步伐 | 熱身操  小球、挑球、長球 | 熱身操  協調訓練  上網練習 | 熱身操  單雙打規則講解  單雙打練習 |
| 10:45 – 12:00 | 羽球基本常識介紹  持握拍法  揮拍  正手拍擊 | 羽球趣味競賽  接發練習 | 羽球闖關遊戲  體能鍛鍊 | 羽球趣味雙打 | 綜合練習  羽球結業式 |

1. 主辦單位將於活動期間全程投保公共意外險。
2. 本辦法若有未盡事宜得隨時修正並公告週知。