



2024 寒假國立體育大學 羽球暨射箭專項運動訓練營簡章



兩項專項訓練課程皆由國立體育大學的國手親自培訓，教練們能無私的提供孩子們寶貴的實戰經驗及比賽的應對技巧。小班制的訓練營隊不僅能更有效率提升孩子們的技術，也能更加瞭解每位孩子的狀況並即時給予協助，讓小小選手們在良好的環境及優秀教練的指導下，進而提高技術水平。

1. 專項訓練活動名稱：「羽球」專項訓練營及「射箭」專項訓練營

2. 招生對象：

「羽球」專項訓練營：國小一年級~國中三年級

「射箭」專項訓練營：國小三年級~國中三年級

師生比 1:8 名分組教學，每項專項課程採用個別化教學，能根據每位學生的能力和需求量身訂製教學計畫，確保孩子們能充分的發揮潛力及提高技術水平，也能滿足每位小小選手的目標和需求。

3. 師資說明：

教練與學生比率為 1:8，教練為現任國立體育大學國手，明年 1 月國手選拔後，擇優擔任活動教練。

羽球總教練：李敏華

經歷：國立體育大學球類運動技術學系副教授、中華民國羽球協會 B 級教練證兼羽球隊總教練、1994 年世界大學羽球錦標賽女單銀牌、女雙銅牌及混雙銅牌。

射箭總教練：林政賢

經歷：2006、2010 亞運會射箭比賽男子隊教練；2004、2008、2012 奧運會射箭比賽男子隊教練；2014 年接任中華民國射箭協會副秘書長；2016 年里約奧運運科委員；2017 年世大運選辦運動總類奪牌調查分析計劃副主持人。

輔導老師：現任國立體育大學碩士生兼師培生。

4. 課程內容：

專項訓練營不只著重於體能訓練及手法指導，更強調孩子們的紀律、自律及運動家精神，培養孩子們的溝通技巧及永不放棄的精神。

羽球專項訓練營不只能讓孩子在技術方面的提升，也能增強身體協調性、心肺耐力、強化肌肉、自律及學習良好的團隊合作。

而射箭專項訓練營能讓孩子提升專注力及集中力，更能提升孩子們的心理強度、肌耐力、身體協調性、自律、堅持及最重要的團隊合作。

5. 活動時間：

第一梯次：1月31日（三）至2月2日（五）每日08:30~16:30〈共3天〉

第二梯次：2月5日（一）至2月7日（三）每日08:30~16:30〈共3天〉

兩梯次課程內容相同，會依孩童的程度進行個別化教學

6. 報名費用：

羽球專項訓練營及射箭專項訓練營每一梯次皆為8000元

其中包含其課程教學活動、教師鐘點費、行政管理費用、設備使用費、餐食費用、保險費用等。

9折優惠：長庚體系/體大教職員校友/舊生(曾經參加過國立體育大學的安親營、培訓營、育樂營)或4人同行

7. 本次活動響應環保，照片將上傳至雲端供大家取用。

8. 報名時間為即日起至額滿為止，收到報名表後，若有錄取會以MAIL及LINE@寄發繳費資訊，並請家們於一周內繳費完畢，報名手續才算完成；行前通知將於活動前兩周MALL通知。

9. 活動地點：國立體育大學 333 桃園市龜山區文化一路 250 號

10. 報名方式：填寫Google表單- <https://forms.gle/PG9H9HuSRvT4XqZf9>

11. 連絡電話：(03) 397-4142 或 (03) 328-320 轉 8106、8115

林璟雯老師、吳映錡老師、李祺捷老師

12. 備註：Google 表單可至 <http://cecfun.ntsue.edu.tw/> 下載、相關資料可至 FB 社團「國立體育大學-運動 i 學習-安親/育樂/程式」查看，或加入 LINE 官方 ID：
@ntsucamp 詢問我們唷～



報名表單



2024 寒假羽球專項運動訓練營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第一梯次	1月31日 星期三	2月1日 星期四	2月2日 星期五
第二梯次	2月5日 星期一	2月6日 星期二	2月7日 星期三
07:30-08:30	報到時間&家長接送時間		
08:30-09:00	集合&熱身時間		
09:00-09:30	基本動作介紹與講解 (握拍、發球)	殺球及切球講解	技術訓練講解 (守中反攻)
09:30-10:00	發球訓練及 個人動作指導	殺球及切球訓練及 動作指導	守中反攻技巧練習
10:00-10:20	步伐講解 (米字步)	單一球路介紹及講解	單打攻擊上網講解
10:20-10:40	步伐訓練結合 體能訓練	單一球路訓練對打	單打攻擊上網訓練及對打
10:40-11:00	短球動作講解	比賽規則講解	單打全場四角拉吊講解
11:00-11:25	短球動作分組訓練及 動作指導	分組比賽及檢討	單打全場四角拉吊練習
11:30-13:00	午餐時間&午休時間		
13:00-13:30	集合&熱身時間		
13:30-14:00	長球動作講解	技術訓練講解 (主動攻擊)	雙打規則講解
14:00-14:30	長球動作分組訓練及 動作指導	主動攻擊技巧練習	雙打防守控制網前訓練
14:30-15:00	平球及挑球動作講解	技術訓練講解 (被動防守)	分組比賽(循環賽)
15:00-15:30	平球及挑球動作分組 訓練及動作指導	被動防守技巧練習	
15:30-16:30	分組比賽及檢討	分組比賽及檢討	
16:30-17:30	家長接送時間		

2024 寒假**射箭**專項運動訓練營課表

課程表為暫定課程，會因天氣狀況彈性調整課程實施

第一梯次	1 月 31 日 星期三	2 月 1 日 星期四	2 月 2 日 星期五
第二梯次	2 月 5 日 星期一	2 月 6 日 星期二	2 月 7 日 星期三
07:30-08:30	報到時間&家長接送時間		
08:30-09:00	集合&熱身時間		
09:00-09:30	射箭場安全介紹及 工具組裝講解	靜態和動態平衡訓練	中遠距離目標射箭訓練
09:30-10:00	工具組裝練習	階段距離準確性訓練	
10:00-10:20	基本動作要領講解 (站姿、身體姿勢、舉 弓動作)	弓弦的調整和弓的調校	主題射箭
10:20-10:40	站姿及舉弓動作訓練	目標射箭訓練及 個人動作指導	
10:40-11:00	引弓及固定講解		實際射箭訓練及檢討 (15-25 碼)
11:00-11:25	引弓訓練及 個人動作指導	趣味射箭遊戲	
11:30-13:00	午餐時間&午休時間		
13:00-13:30	集合&熱身時間		
13:30-13:50	瞄準技巧講解 (風向問題)	核心交叉及體能訓練	體能訓練
13:50-14:30	瞄準技巧訓練		
14:30-15:00	實際射箭分解動作及 講解(10 碼)	射箭比賽規則和 戰術講解(不同環境條件)	ESAI 訓練及試測
15:00-15:30	射箭姿勢訓練和準確性	實際射箭訓練及檢討 (15-20 碼)	
15:30-16:30	實際射箭訓練及檢討 (10-15 碼)		
16:30-17:30	家長接送時間		

【課程說明】

1. 3 天的活動為密集訓練課程，請家長務必幫孩子準備水壺、擦汗用的毛巾及保暖衣物。中午午休時間會直接讓孩童們躺在運動場館休息，再麻煩家長們多準備一條毛巾讓孩子墊著，教練們也會及時觀察每位孩子的狀況並給予協助。
2. 課程都是小班制教學，老師可以更即時了解學員的問題，並且提供更有效率的訓練方式。
3. 我們如同各位爸爸媽媽一樣，想給孩子們的東西很多，也很明白有些事，如果是”老師”教的，孩子們會放在心上，所以，若爸爸媽媽孩子們有頭痛的小問題需要協助(如孩子的情緒管理、說話態度)，都可以告訴我們，我們會在活動中引導孩子，給孩子鼓勵，相信孩子們會做的更好，也期待跟孩子們一同渡過快樂的寒假。
4. 報名完成後，錄取者我們會用 MAIL 及 LINE@ 通知繳費訊息。若爸爸媽媽對於繳費有問題，可以回信給我們或是與我們的 LINE:@ntsucamp 或電話聯絡。
5. 孩子的活動紀錄，每週活動一部分照片將會上傳至 FB 社團，最後會整理上傳雲端硬碟，方便家長自行下載。
6. 因需要幫小朋友辦保險，請家長務必留下出生日期與身分證字號。
7. 課程表為暫定課程，會因天氣狀況或配合教育部補助課程，彈性調整課程實施。活動中僅提供葷食，全素食需求者，不受理報名，不便之處，敬請見諒。(可提供方便素，老師會協助將肉挑出)。
8. 遇天然在害(ex:颱風天)，政府宣布停課，因不是人為因素，故不退費。
9. 無法參加活動者，經報名繳費後，活動前一個月以上申請退費者，酌收手續費 10%;活動前一個月~20 天，酌收手續費 20%，前 20 天至 10 天，酌收手續費 30%;前 7-10 天內辦理者扣 40%;前 3-7 天內辦理者扣 50%，不足三天或無法參加活動者(需提前告之)，扣 60%，敬請見諒。
10. 因活動課程為團體上課，所以開課後請假故不補課、退費，請見諒。

【個資與肖像權聲明】

- 1、本活動由「國立體育大學」主辦與執行。
- 2、您參加本次活動時，主辦單位將使用個人資料蒐集、處理及相片、活動肖像等，作為本次活動之活動聯繫、活動記錄，活動公告、後續處理、聯絡及活動成果等行政事宜。
- 3、主辦單位對於您提供之個人資料與照片檔案，將妥為保存，並於活動存續期間內依個人資料保護法及相關法令於上述活動時，使用個人資料。EX:進行活動保險、分班分組等。
- 4、依個人資料保護法之規定，您可以隨時向主辦單位要求查詢、請求給予複本、請求補充或更正、請求停止處理、利用或刪除您的個人資料。
- 5、若您不欲提供相關個人資料，將影響您參加本次活動或取得主辦單位活動參與之權益。

【公車資訊】

1、可供搭程之公車如下：

至長庚大學搭乘汎航(汎航通運區間車，往返長庚大學、林口長庚醫院、長庚醫護社區)，國立體育大學行政大樓可搭乘：

1. 桃園客運 202 (體育大學--工四工業區)

經 A7/文明路/林口長庚/大湖/長庚桃園分院/大埔

2. 桃園客運 5065 (桃園--體育大學)

經 A7/大埔/舊路坑/水源地/龜山/桃園

3. 三重客運 967 (台北市政府--長庚大學)

經 A7/文化一路/桃園酒廠/林口長庚/華夏飯店/林口文化二路郵局/安敦新世界/林口三井/仁愛路/竹林路/中山路/麗園一街/忠孝路等

4. 三重客運 603 (長庚大學--丹鳳捷運站)

經 A7/文青路/工三工業區/文桃路/壽山路

2、搭乘注意事項：

1. 上午-孩子上車須 LINE 告知我們車牌號碼，到校我們會回覆給家長。

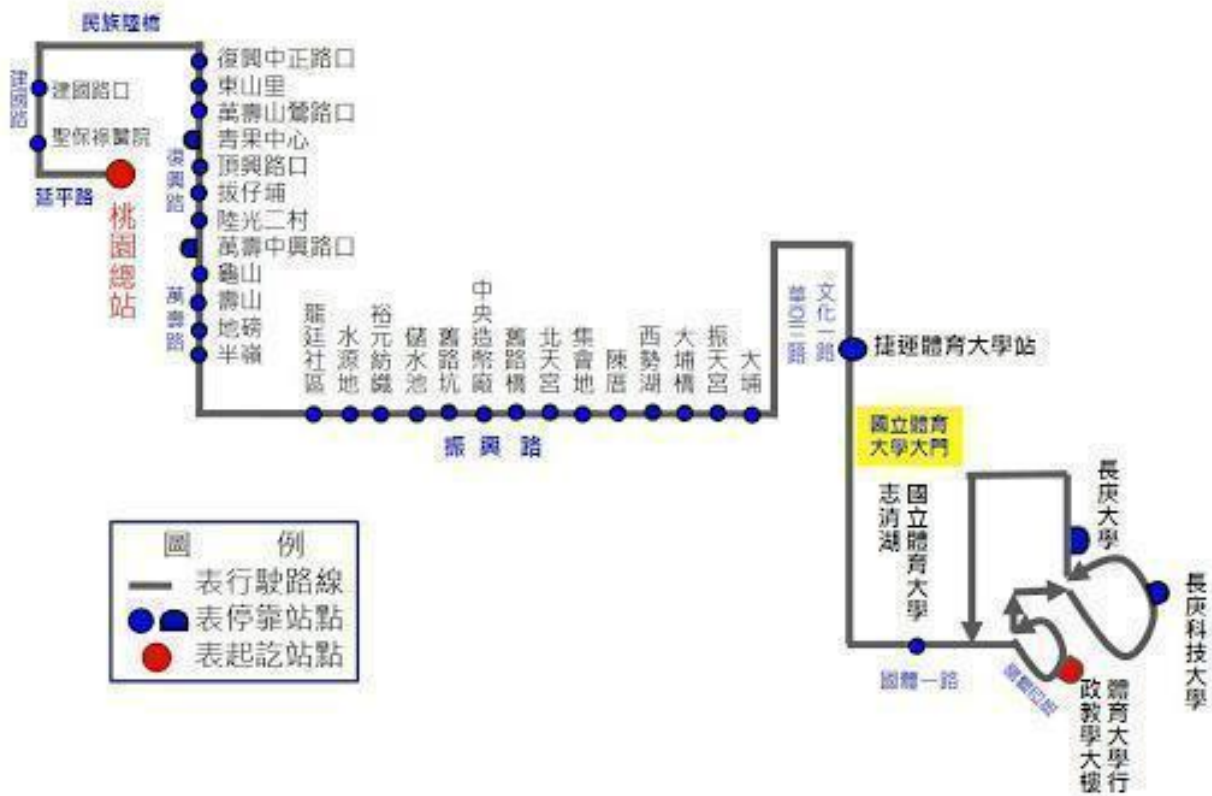
2. 下午-行政老師會送孩子至公車站搭公車，上車會 LINE 通知家長。

3. 汎航：住在醫護社區的學員早上可搭乘汎航至長庚大學，需提前告知我們，約幾點幾分到及車牌號碼，會由行政老師至長庚大學，下午也可以搭乘汎航回，在學員上車時會拍照傳給家長。

桃園客運「【202】體育大學-工四工業區」路線圖



桃園客運「【5065】桃園-體育學院(經大埔)」路線圖



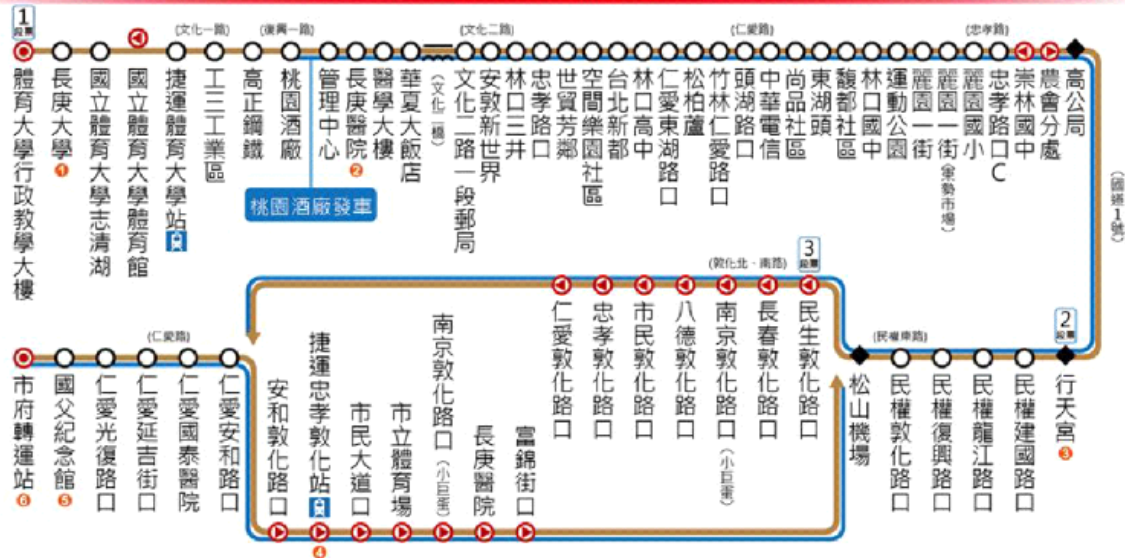
967

轉乘優惠



公車動態查詢
ebus.gov.taipei

- 起訖點：長庚大學-臺北市政府(Chang Gung University-Taipei City Hall)
桃園酒廠-臺北市政府(Taoyuan Winery-Taipei City Hall)
- 頭末班車時間(Hours of Operation)：
長庚大學：05:10~21:30 / 桃園酒廠：平日:05:10~21:30 / 例假日:05:40~21:15
- 收費方式(Fare Zones)：三段票(3X)
- 發車間隔(Headway)：固定班次(Fixed Time)
平日(Weekdays)：(長庚大學、桃園酒廠發車)
05:10/06:00/06:30/07:00/07:20/07:40/08:00/08:30/09:00/09:30/10:00/10:30/11:00/12:00/13:00/14:00/14:30/15:00/15:30/16:00/16:30/17:00/17:30/18:00/18:30/19:00/19:30/20:00/20:40/21:30
例假日(Weekends)：(長庚大學發車)
05:10/06:30/07:50/09:00/10:00/11:00/12:00/13:20/14:40/16:00/17:00/18:00/19:00/20:00/21:30
例假日(Weekends)：(桃園酒廠發車)
05:40/06:20/08:20/09:00/10:00/11:00/12:00/13:00/14:00/16:00/17:00/18:00/19:00/20:00/21:15
- 本路線雙向轉乘臺北市區公車享第1段半價優惠



- 圖例說明：
- 起訖點
 - 去程單邊設站
 - 雙邊設站
 - Chang Gung University
 - Chang Gung Memorial Hospital
 - Xingnan Temple
 - MRT Zhongxiao Dunhua Sta.
 - Sun Yat-sen Memorial Hall
 - Taipei City Hall Transfer Station

三重客運公司 603 公車【長庚大學-捷運丹鳳站】路線圖(調整後)



起訖站：長庚大學—捷運丹鳳站
調整後603班表(111年4月10日起實施)

平日				假日			
車次	時刻	車次	時刻	車次	時刻	車次	時刻
1	06:00	13	13:00	1	06:00	13	19:00
2	06:30	14	14:00	2	07:30	14	20:00
3	07:00	15	15:00	3	09:00	15	21:00
4	07:30	16	16:00	4	10:00	16	22:00
5	08:00	17	16:20	5	11:00		
6	08:30	18	17:00	6	12:00		
7	09:00	19	17:40	7	13:00		
8	09:30	20	18:20	8	14:00		
9	10:00	21	19:00	9	15:00		
10	10:30	22	20:00	10	16:00		
11	11:00	23	21:00	11	17:00		
12	12:00	24	22:00	12	18:00		

2019.07.15

【交通車資訊】：

因疫情趨緩，眾多家長有交通車接送需求，目前先以**登記交通車需求**統計統計後，**確認有座位後，才能報名繳費**

1、 交通車報名流程如下：

1. 填寫交通車報名表
 2. 收到官方 LINE 通知確定錄取交通車
 3. 填寫 2024 寒假活動報名表
- 以上皆完成才算報名活動及交通車成功

2、 搭乘交通車注意事項

1. 交通車座位有限，統計後確認有座位才會 LINE 通知
2. 收到 LINE 通知，確認排上交通車才可繳費
3. 早上接送時間需等安排接送順序後才會通知上車時間
(最早 7:30 後才會開始接送孩子們)
4. 下午勾選班次不可變動
5. 搭乘距離範圍限林口龜山 8km 內
6. 每趟金額 120-150 元，需待最後議價
7. 就送至指定地點，並不能要求司機將孩子送到家門口
8. 無法選擇零星天數搭乘
9. 實際接孩子的時間會依搭車的孩子住家位置，來排路線
10. 使用 9 人座的小巴接送

三、 GOOGLE 表單連結及 QR CODE：

連結：<https://forms.gle/Cv2KKZHnr5q7iNs59> QR CODE：



⚠️ 交通車座位有限，若一定要搭交通車，一定要確認有交通車位子後，才能繳費 ⚠️