

上海台商子女學校 2023 學年度

羽球集訓營

上海台校與 DC 羽球俱樂部舉辦羽球集訓營！
在這五天內，透過專業的訓練體系，讓孩子在球技、品格等各方面更佳自我提升，為孩子們帶來了豐富多彩的活動，度過一個充實、有意義的暑假！



營地訊息

◆ 營地地點

上海台商子女學校（上海市閔行區華漕鎮金輝路 888 號）

◆ 營期安排

07 月 17 日(一)至 07 月 21 日(五) 08:30-16:30（第一梯次）

07 月 24 日(一)至 07 月 28 日(五) 08:30-16:30（第二梯次）

（兩梯次課程相同）

◆ 招生對象

升小三~小六年級學生（最低開班人數 15 名，滿班 25 人）

◆ 營地費用

¥3150（費用包含專業合格中師資鐘點費、活動材料、中餐費、保險等）

◆ 交通資訊：

家長自行接送或校車大站接送（校車費另計，¥200/週）

近站點：虹橋高鐵站 P9 停車場頂樓/諸光路地鐵站 2 號口諸光路公交車站/
徐涇地鐵站 9 號口諸光路公交車站/徐盈路 1188 弄(西門)。

遠站點：七寶地鐵站 1 號口公交車站/中山公園匯川路公車站



營隊特色

◆ 完備且專業的訓練體系：

體適能測試，針對學員測試、訓練情況、進行分組教學。

◆ 培養專注能力：

羽球對注意力的高度集中要求很高，通過訓練，集中觀察對方迎球、擊球的每個環節，可以幫助孩子們提高觀察與專注能力。

◆ 提高團隊合作能力：

在羽球營中，孩子們透過團隊合作來完成競賽，這有助於提高團隊合作能力，並且激發孩子們合作精神並學會互相信任。

◆ 全方位的鍛鍊：

羽球屬於全身性的運動，掌握正確運動方式來增加身體靈活度、柔軟度與上肢下肢的肌力，可達到全方位的鍛鍊。



營隊課表

羽球集訓營 課程表					
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30-09:30	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練
	動態伸展、關節活動				
	側併步移動	側併步移動	原地前後跳	交叉步移動	側併步移動
	小碎步移動	小碎步移動	小碎步移動	原地前後跳	小碎步移動
	高抬腿移動	原地前後跳	高抬腿移動	高抬腿移動	交叉步移動
09:30-11:30	羽球技巧訓練				
	羽球運動介紹	握拍動作回顧	發球練習	高遠球、平球、挑球回顧	移動步伐回顧
	正確握拍方式講解	平球、高遠球揮拍	挑球講解	多球訓練	移動擊球訓練
	發力訓練	多球訓練	多球訓練	移動步伐講解	
	平球、高遠球講解	發球講解	放網講解	移動步伐練習	羽球規則講解
	多球訓練	發球練習	多球訓練	移動擊球訓練	
11:30-12:00	戰術對抗&自由對打訓練	戰術對抗&自由對打訓練	戰術對抗&自由對打訓練	戰術對抗&自由對打訓練	戰術對抗&自由對打訓練
12:00-13:00	Lunch and Break				
13:00-13:30	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練	熱身活動&專項訓練
	動態伸展、關節活動				
	側併步移動	側併步移動	原地前後跳	交叉步移動	側併步移動
	小碎步移動	小碎步移動	小碎步移動	原地前後跳	小碎步移動
	高抬腿移動	原地前後跳	高抬腿移動	高抬腿移動	交叉步移動
13:30-14:30	羽球相關趣味活動	羽球相關趣味活動	羽球相關趣味活動	羽球相關趣味活動	羽球相關趣味活動
	打雲仗 (發力模擬)	跑球鬼抓人 (專項競賽)	你撥我搶 (步伐競賽)	聽聲辨位 (反應力競賽)	神準手 (發球競賽)
14:30-16:00	羽球技巧訓練				
	發力訓練	平球、高遠球揮拍	平球、高遠球揮拍	移動步伐練習	移動擊球訓練
	平球、高遠球講解	多球訓練	挑球揮拍	移動擊球訓練	
	多球訓練	發球練習	多球訓練		



營地服務

美味餐點



醫護服務



如何報名



◆ 請掃描 QR code 填寫資料報名

◆ 繳費方式：

1. 2023/05/30(二)報名截止。(人數額滿則提前截止)
2. 2023/06/06(二)發錄取暨繳費通知單，準備繳費
3. 2023/06/13(二)前完成繳費手續。

◆ 洽詢電話：62217006 分機 8106 曾組長、簡主任

◆ 退費須知：

繳費後因故不克參加者，按提出申請時間(含週休例假日)退還以下比例費用：

1. 開課前申請退費者，扣除基本費¥1,000 元，餘額全數退費。
2. 開課後未逾全期三分之一申請退費者，扣除基本費¥1,000 元，餘額退還已繳費用三分之二。
3. 開課後逾全期三分之一，未逾全期三分之二申請退費者，扣除基本費¥1,000 元，餘額退還已繳費用三分之一。
4. 開課後逾全期三分之二申請退費者，不予退費。

學校如因故停課且未補課，應依上課天數比例辦理退費；學生請假天數不得申請退費。

