

## 大同國小 111 學年度寒令營『米塔羽球社』招生簡章

羽球是一項全身的運動，可以訓練專注力、協調性、反應速度！

最重要的是培養孩子持續運動的樂趣，等您的孩子來參加熱血羽球社囉！

- 一、上課時間：星期一~星期五 14：00~16：00
- 二、上課堂數：1 月 30 日~2 月 3 日，共 5 次
- 三、上課地點：活動中心(羽球場)
- 四、指導老師：曾賢棋            聯絡電話： 0937-155975
- 五、費用：1670 元(含材料費)。
- 六、課程規劃：

次數	日期	課程內容
1	1 月 30 日	羽球的認知、握拍、小挑球
2	1 月 31 日	小挑球、發球動作講解、練習
3	2 月 01 日	發球練習、場地規則講解
4	2 月 02 日	長球動作講解、揮拍練習
5	2 月 03 日	分組比賽練習

以上課程酌依學童個人學習狀況給予特別指導。

### 七、備註：

1. 請家長保留此簡章並留意上課日期，校方不另行通知上課日期。

## 大同國小 111 學年度寒令營『籃球社團』招生簡章

你是不是也夢想自己像校慶運動會上表演的同學一樣揮拳劈腿，擁有強壯的身體呢 快來籃球社團 A 班好好練出強健的身體吧

**上述內容請各社團自行撰寫**

一、上課時間：星期一~星期六 08:00~09:30(依開課時間填寫)

二、上課堂數：1 月 30 日~2 月 4 日，共 6 次

三、上課地點：戶外籃球場

四、指導老師：劉營俊 聯絡電話：0953802379

五、費用：1500 元(含材料費)。

六、課程規劃：

次數	日期	課程內容
1	1 月 30 日	常見運動傷害認識及處理
2	1 月 31 日	籃球規則
3	2 月 1 日	基本體能訓練
4	2 月 2 日	個人基本/投籃動作訓練
5	2 月 3 日	盯人與防守訓練
6	2 月 4 日	爭搶籃版動作訓練
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

以上課程酌依學童個人學習狀況給予特別指導。

七、備註

請家長保留此簡章並留意上課日期，校方不另行通知上課日期。