

臺北大眾捷運股份有限公司
「羽球潛能開發夏令營」簡章



實施時間： 107 年 7 ~8 月(共 2 梯次)

主辦單位： 臺北大眾捷運股份有限公司

臺北捷運北投會館

活動地點： 捷運公司北投會館羽球場

台北市北投區大業路 527 巷 88 號

一、活動緣起

想要成為世界級的羽球運動員嗎？想要透過羽球運動成為有智慧的明日之星嗎？今年暑假千萬不要錯過「羽球潛能開發夏令營」，讓你擁有一次完全意想不到的充實暑假，並由專業的教練、專業的課程開發你潛在的羽球天分。透過這個夏令營，你可以學習到羽毛球運動的各項技巧、加強自我反應能力，並能增進身體協調性，更有機會帶領你躋身 21 世紀卓越羽球高手的行列。

二、活動內容

(一) 活動日期：共 2 梯次，每梯次均為 3 天課程，各梯次日期如下表

梯次別	日期 / 時間
第 1 梯	107 年 7 月 16~18 日，週一至週三，09:00~17:00
第 2 梯	107 年 8 月 6~8 日，週一至週三，09:00~17:00

(二) 招生對象：限升國小三年級~升國中二年級在校學生。

(三) 招生名額：每梯次 40 人為限(收滿 25 人開班)，名額有限，額滿為止。

(四) 活動費用：每人 3,600 元（包含餐費、保險費、場地費、紀念品等），6 月 15 日前報名，優惠方案如下：

- ✓北投會館會員：9 折優惠
- ✓雙北學校學生：95 折優惠，如現場加入北投會館會員（需付 200 元加入會員），即享有與北投會館會員同等 9 折之優惠。
- ✓學生揪友報名，符合上開優惠身分者，如有 2 人以上（含 2 人）同時報名，即再享 9 折優惠。
- ✓早鳥方案：於 5 月 31 日前報名並完成繳費程序後，於營隊報到當日贈送「兒童新樂園團購遊樂券 1 張」（內含門票及 5 張遊樂設施使用券）。

(五) 上課師資：徐維鴻 教練(輔仁大學體育系畢業、前國家羽球青年隊成員)，另配有助教分組進行。

(六) 活動課表：活動課表僅供參考，活動當天依實際情況做適度安排和調動，以利活動行程的順利進行。

時間表	第一天	第二天	第三天
	星期一	星期二	星期三
09:00~09:10	報到、準備營會	熱身操	熱身操
09:10~11:00	相見歡、注意事項說明 分站課程第一課： 1.規則介紹。2.球拍、球線選擇。3.握拍、揮拍要領。4.個別練習與姿勢矯正。	分站課程第三課： 1.高遠球、殺球使用時機與打法示範。 2.輪流練習。	分站課程第五課： 跑動中切、放、挑球與腳步配合的綜合練習。
11:00~12:00	1.腳步介紹與示範。 2.上場練習與錯誤矯正。	1.平推球使用時機與示範、持拍要領介紹。 2.兩兩對打練習。	1.雙打跑位的基本概念。 2.比賽時的思考與策略。
12:00~13:50	lunch time (午餐時間)		
14:00~16:00	分站課程第二課： 1.發球要領與注意事項。 2.場上手感練習。	分站課程第四課： 1.切、放、挑球使用時機與示範、正反手持拍方式。 2.正手、反手與腳步的關聯。 3.兩兩分組練習。	1.分組對打練習。 2.過程檢討與說明。
16:00~17:00	1.本日課程回顧與抽考。 2.問題回答與說明。	1.繼續練習與姿勢糾正。 2.本日課程回顧與抽考。 3.問題回答與說明。	1.球場禮儀與應注意事項。 2.本次夏令營之課程總結。 3.問題回答與建議改進事項。
17:00~17:30	回家囉		

補充說明：為免除家長接時間的壓力，本場館設有舒適空間供學生耐心等待！

三、報名及繳費方式

分2階段報名，名額有限額滿為止，如第一階段已額滿，將不再提供第二階段報名方式，報名結果依本公司通知為主，請確實詳閱本簡章，並填妥「捷運公司北投會館107年夏令營學生報名表暨家長同意書」。

(一) 現場報名：上網公告日起至4/30日止，僅受理現場臨櫃報名。

(二) 通訊報名：5/1日起至6/15日止，現場報名未額滿梯次開放郵寄報名表通訊報名（亦受理現場臨櫃報名）；通訊報名優先順序以郵戳日期為憑。

四、退費規定

學員於活動開始前取消報名之退費標準如下：

1、活動日(不含)前第三十一日以前取消報名，退還活動費90%。

2、活動日(不含)前第二十一日至第三十日以內取消報名，退還活動費80%。

3、活動日(不含)前第二日至第二日期間內取消報名，退還活動費70%。

4、活動日(不含)前一日取消報名，退還活動費50%。

5、本活動為短期及團體上課，活動當日取消報名或因私人因素未能到課不予退還活動費用及補課。

6、若活動因天候因素及人數不足等原因，無法如期舉行，將於活動前3天通知學員辦理活動延期或取消，如取消活動，全額退款所繳費用。

五、注意事項

親愛的家長您好：

很高興您的寶貝可以參與這次「羽球潛能開發夏令營」的活動課程，為了孩子們的安全以及活動能順利進行，以下有幾點要請您配合：

(一) 參加學員需要準備及不需準備之物品：

- 1、請一定要穿羽球鞋或運動鞋。
- 2、本次活動提供午餐，如有個人餐具需求請自行準備。
- 3、請學員每天攜帶兩件上衣替換及毛巾。
- 4、本會館備有盥洗間，請依個人需求準備盥洗用品(具)。
- 5、個人用藥及健保卡。
- 6、請不要帶任何糖果餅乾零食飲料。
- 7、請勿讓孩子攜帶任何電子相關產品（例如：MP3、隨身聽、電動...等）及貴重物品（例如：項鍊、戒指、手環...等），攜帶者請一律存放於本會館付費使用之儲物櫃（計次收費，每次10元），以利營隊活動進行。
- 8、禁止攜帶任何危險物品、違禁品（例如：火柴、打火機、煙火、刀子、酒精飲料、香菸、檳榔...），為維護其他人員活動品質，攜帶者一律沒收。
- 9、北投會館館內備有逆滲透飲水機，活動全程不提供瓶裝礦泉水，請學員務必攜帶水壺自行裝水飲用。

(二) 營隊學員守則

若小朋友有下列情形，本公司將於活動期間通知家長領回及停止後續營隊活動之進行：

- 1、不服從教練、助教及本公司服務人員之指導、管理。
- 2、做出危害自身或他人之動作、行為，經勸導未改善者。
- 3、未報備擅自脫隊，離開訓練場地。
- 4、抽菸、飲用酒精飲料、攜帶危險物品。
- 5、辱罵或毆打本公司服務人員、教練、助教或同學。
- 6、蓄意言語騷擾或肢體碰觸異性，有違性別平等原則。
- 7、生病致無法參與後續課程。
- 8、其他影響教學或活動有具體事實者。

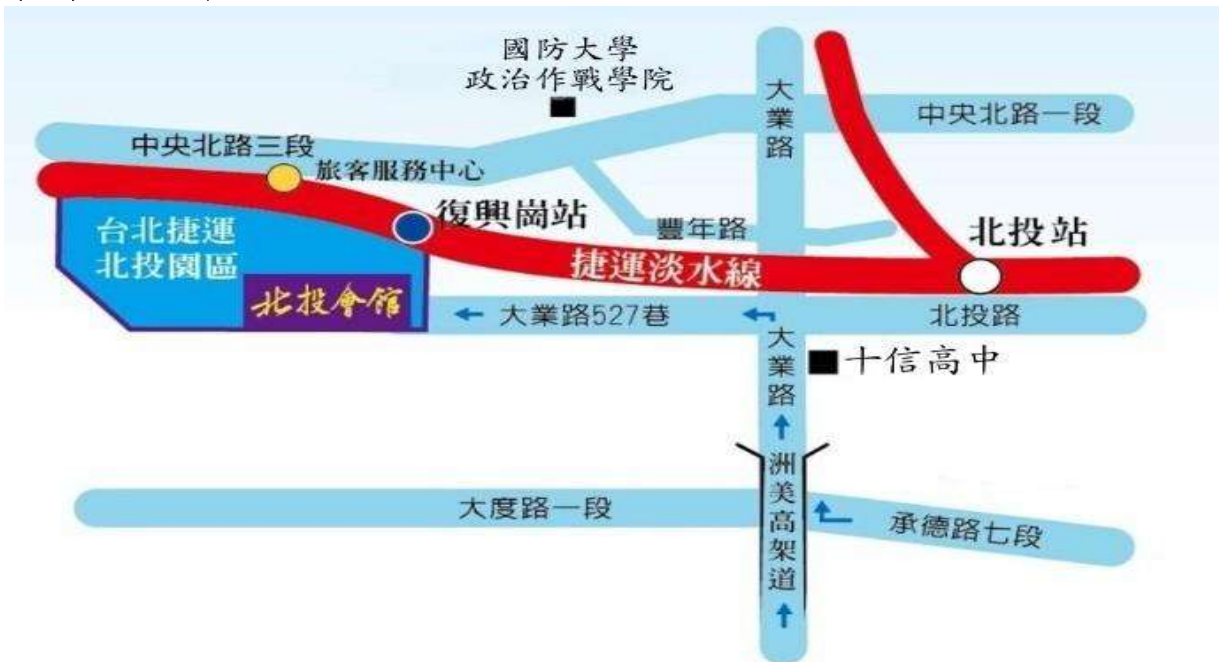
經通知家長領回及停止後續營隊活動之進行者，已繳活動費用扣除每日200元管理作業費後，依活動未完成比例（按日計算）辦理退費。

(三) 參加學員健康及身體狀況限制

本活動為高強度運動，請斟酌學童自身健康及身體狀況，如有疑義者請諮詢專業醫師提供建議，無健康及身體危害者，再行報名參加。

六、參加北投會館夏令營位置路線圖

(一)位置圖



(二)到達方式

1、走路

經由捷運淡水信義線復興崗站 1 號出口告知車站服務人員欲前往「北投會館」，往 2 號出口「北投機廠」出站，經過天橋後再依指標往「北投會館」步行 5 分鐘抵達。

2、捷運

捷運淡水線信義復興崗站下車後，直接上捷運站 2 樓，往 2 號出口「北投機廠」出站，經過天橋後再依指標往「北投會館」步行 5 分鐘抵達。

3、開車

沿北投大業路 527 巷進入，約 3 分鐘抵達捷運北投機廠入口處停車，由大門口進入步行約 2 分鐘即達。(至北投機廠須換證方能進入，停車計次收費 40 元整)

(三)參加營隊活動人員，可持北投會館會員證或營隊活動通知之電子郵件即可進入北投機廠；開車者仍需依規定換證及停車計次收費。