

「112 學年度第一學期國小生羽球訓練營」成果報告表

執行單位名稱：鹽水國民中學

計畫期程： **中華民國 112 年 9 月 2 日至 113 年 1 月 20 日止。**

一、團隊概況

運動種類	參加學生人數			備註
	男	女	合計	
羽毛球	36	17	53	

二、執行情形

(一) 經費支用	
(二) 成果簡述 (含訓練績效及參賽成果)	<p>(一)羽球營隊的成員共 51 人，包括鹽水國小、新營國小、新進國小的學生。於每週六早上 8:00 至 12 點為練習時間，將 51 人分為兩組，8:00-10:00 為 A 組的時間，10:00-12:00 為 B 組的時間。管控每組的人數，增進教學成效。</p> <p>(二)羽球課程可以分為四大特點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體能訓練： 讓球員利用教練自製的教具、跳繩、跳躍平台等方式，訓練其敏捷力及彈跳力，強化身體協調及伸展的功能。 2. 羽球基本動作訓練： 教練藉由統一示範的方式，讓球員了解步法規則、正手握拍、控球技巧等，教練再適時糾正球員的盲點，循序漸進讓學生熟練各項基本動作。 3. 同儕觀摩學習： 利用同質性分組的方式，讓球員利用課程約 15 分鐘，進行羽球對打模式，不但可以提升學習的興趣，也能彼此切磋球技，增進自我技能。 4. 特邀鹽水國中羽球隊校友支援教學： 延請之前鹽水國中畢業的羽毛球校隊的校友(目前就讀台南大學一年級)，從旁協助教練的教學，適時協助教練教導球員，增進學習成效。 5. 鼓勵學生參加羽毛球比賽，榮獲佳績： 112 年臺南市議長盃國小羽球比賽-----鹽水國小楊項安，榮獲國小中年級組第一名。鹽水國小楊清旭，榮獲國小高年級男子組第二名 6. 辦理羽毛球比賽： 此營隊以推廣羽毛球運動為主旨，從 111 年 10 月份開始運作，為增加學生學習的熱忱及動力，於 112 年 7 月 1 日舉辦 112 年鹽水區中小羽球賽。112 年 12 月 10 日辦理 112 臺南市議長盃國小羽球比賽。

申請單位填表人核章

單位主管核章

校長核章

112 學年度第一學期國小生羽球訓練營營隊名單---

■112 學年度第一學期國小生羽球訓練營 A 組名單 ■早上 8:00-10:00

- 1-鹽水國小，2 年級，何○麗 2-鹽水國小，3 年級，許○辰 3-鹽水國小，2 年級，陳○萌
 4-鹽水國小，3 年級，陳○潔 5-鹽水國小，4 年級，柯○勻 6-鹽水國小，6 年級，蕭○燁
 7-鹽水國小，3 年級，陳○豪 8-鹽水國小，2 年級，陳○維 9-鹽水國小，3 年級，侯○安
 10-鹽水國小，6 年級，林○丞 11-鹽水國小，4 年級，楊○新 12-鹽水國小，2 年級，翁○廉
 13-鹽水國小，5 年級，顏○德 14-鹽水國小，5 年級，黃○洧 15-鹽水國小，2 年級，魏○誠
 16-鹽水國小，2 年級，陳○筠 17-鹽水國小，6 年級，楊○旭 18-鹽水國小，4 年級，楊○安
 19-鹽水國小，4 年級，詹○璇 21-新營國小，2 年級，蔡○義 22- 新營國小，4 年級，蔡○激

■112 學年度第一學期國小生羽球訓練營 B 組名單 ■早上 10:00-12:00

- 1-鹽水國小，5 年級，陳○博 2-新進國小，3 年級，謝○辰 3-新進國小，2 年級，謝○祐
 4-新進國小，6 年級，莊○諺 5-新進國小，4 年級，莊○然 6-新進國小，3 年級，莊○逸
 7-鹽水國小，4 年級，蕭○瑩 8-新營國小，4 年級，陳○鈺 9-新營國小，2 年級，陳○豪
 10-樟山國小，2 年級，高○樂 11-新營國小，6 年級，陳○煬 12-新營國小，3 年級，陳○綦
 13-鹽水國小，5 年級，陳○好 14-鹽水國小，5 年級，簡○萱 15-鹽水國小，5 年級，黃○瑩
 16-鹽水國小，5 年級，林○辰 17-鹽水國小，5 年級，陳○秀 18-鹽水國小，4 年級，翁○鈞
 19-鹽水國小，4 年級，翁○壹 20-鹽水國小，6 年級，黃○瑞 21-新營國小，6 年級，施○伶
 22-鹽水國小，6 年級，李○鋁 23-鹽水國小，3 年級，李○融 24-鹽水國小，6 年級，周○庭。
 25-鹽水國小，4 年級，周○漢 26-鹽水國小，4 年級，陳○睿 27-新營國小，4 年級，王○權
 28-新營國小，6 年級，王○粟 29-鹽水國小，3 年級，鄭○宇 30-新營國小，3 年級，朱○辰
 31-鹽水國小，6 年級，郭○愷

預計訓練日期					
2/25	3/4	3/11	3/18	4/1	4/8
4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20
5/27	6/3	6/10	6/24		

臺南市立鹽水國民中學 112 學年度第一學期國小生羽球訓練營實施計畫

壹、宗旨：

為培養正當休閒，推廣羽球運動，鹽水國中提供場地及球具，並由教練團隊用心指導，邀請鹽水地區的小學生加入營隊。

貳、主辦單位：臺南市鹽水國中

參、活動時間：中華民國 112 年 9 月 2 日至 113 年 1 月 20 日止。

■練習時間：週六早上 8:00-12:00

肆、活動地點：鹽水國中活動中心。

伍、參加對象：

鹽水地區國小學生，以五六級生為優先，也鼓勵一至四年級學生參加。

陸、課程內容：

時間	課程內容	講師
8:00~9:30	羽球基礎動作	邱富津教練
9:30~10:30	綜合練習	邱富津教練
10:30~12:00	分組比賽	邱富津教練

柒、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

臺南市立鹽水國民中學 112 學年度第一學期國小生羽球訓練營報名表

姓名		出生日期	年 月 日
身分證字號		學校年級	國小 年 班
性別	口男 口女	身高	公分
體重	公斤	家長姓名	
聯絡手機		家用聯絡電話	
聯絡地址			

附註：

1. 訓練營期程起迄：中華民國 112 年 9 月 2 日至 113 年 1 月 20 日止。
 2. 國小生羽球練習時間：每周六上午 8 點至 10 點或 10 點-12 點。
 3. 參與人員以國小五六年級生為優先，暨鼓勵小一至小四生參加。
 4. 練習過程若有成員行為脫序，經屢勸仍無法改善者，為建立團隊良好紀律，會予以該員退隊處理。
 5. 練習時球員請穿著運動服裝(短褲)、運動鞋。
 6. 由學校提供相關羽球設備。(若球員已自備球具也可帶來)
 7. 該週練習若無法前來，基於確實掌握人員安全的考量，請事先向教練請假。
 8. 有心臟病、高血壓、氣喘等疾病者，請勿參加。
 9. 緊急聯絡人資料 姓名：_____關係：_家用電話：_____
- 手機：_____
10. 家長同意書、報名表，請繳交至鹽水國中學務處--體衛組施老師 0972316612
 11. 基於培養正當休閒，習得運動技能的宗旨，本營隊訓練免費。

家長同意書

茲同意學生_____就讀_____國小_____年級

參加鹽水國民中學 112 學年度第一學期國小生羽球訓練營，本人及學生皆知悉羽球營相關規定，且願遵守羽球營管理規章。

家長簽章：_____日期：_____

(相關資料及照片最少 8 張)：

照片 1



說明：

利用花園台階訓練學生的彈跳力

照片 2



說明：

訓練學生走步揮拍的動作。

照片



說明：訓練學生正手拍及反手拍的動作

照片 4



說明：利用跳箱的彈跳力，訓練學生發球的動作

註：可檢附平時訓練、比賽、授獎或相關練習場地及購買器材照片

(相關資料及照片最少 8 張)：

照片 5



說明：

訓練學生控球技巧

照片 6



說明：

自製教具，訓練學生的彈跳力。

照片 7



說明：112 年台南市議長盃國小羽球比賽，

鹽水國小楊項安榮獲國小中年級組第一名

鹽水國小楊清旭榮獲國小高年級男子組第二名



說明：112 年 12 月 10 日

鹽水國中辦理 112 台南市議長盃國小羽球比賽

註：可檢附平時訓練、比賽、授獎或相關練習場地及購買器材照片

照片 9



說明：

教練教導學生利用米字抽球法

照片 10



說明：

教練教導學生如何走米字形，以練習腳步及撥球動作

照片 11



說明：

教練示範網前押球的技巧

照片 12



說明：

訓練學生握拍姿勢與靈活的手腕運用

113 年大新營區國小羽球對抗賽活動成果報告表

填表日期：113 年 06 月 08 日

活動名稱	113 年大新營區國小羽球對抗賽		
指導單位	臺南市體育局	主辦單位	台南市立鹽水國中
承辦單位	台南市立鹽水國中	協辦單位	百弘體育用品有限公司
活動時間	113 年 06 月 08 日 (8:10-13:00)	活動地點	鹽水國中活動中心
參加對象	1. 國小低年級學生組 2. 國小3-6年級女生組 3. 國小中年級男生組 4. 國小高年級男生組 5. 國中男生組 國中女生組		
活動內容	■請簡略說明比賽進行方式及過程 一、比賽組別： 1. 國中組單打 2. 國小一至二年級單打 3. 國小三至六年級女生單打 4. 國小三、四年級男生單打 5. 國小五、六年級男生單打 二、參加資格： 1. 低年級可跨組報名高年級組，高年級不可報名低年級組。 2. 女性選手得參加男子組比賽，男性選手不得參加女子組。 三、比賽辦法：採 25 分制，雙敗淘汰		
檢附資料	■成果報告書 ■活動照片 <input type="checkbox"/> 新聞報導剪報 <input type="checkbox"/> 活動紀錄影片		
填表人姓名	施怡如	填表人職稱	體衛組長
聯絡電話	06-6521146 轉 36	E-mail	et35551@yahoo.com.tw

113 年大新營區國小羽球對抗賽活動執行成果照片

時間：113 年 6 月 8 日

地點：鹽水國中活動中心



說明：開幕式鹽水區區長、里長等蒞臨指導



說明：鹽水區區長頒特別獎給表現優異的球員(蔡昀義同學參加 113 年中小學羽球對抗賽國小組三年級男單 第三名)



說明：國小中年級男單組頒獎



說明：國小高年級男單組頒獎



說明：國小 3-6 年級女單組頒獎



說明：國小低年級組頒獎



說明：國中男單組頒獎



說明：國中女單組頒獎



說明：比賽會場



說明：國小高年級男單冠亞軍決賽