



# 專項羽球營



營隊地點：

頤承-

彰南國民運動中心

建議年齡：

國小組7-12歲

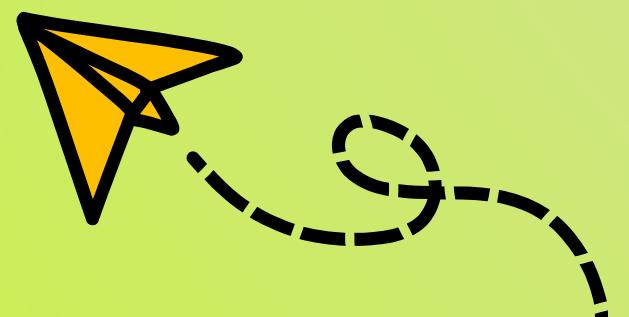
國高中組13-18歲

電話:04-8330500

分機:101



課程內容依實際上課情況進行調整



第一梯次: [1/26~1/30共5日](#)

第二梯次: [2/02~2/06共5日](#)

第三梯次: [2/09~2/13共5日](#)

時間	週一	週二	週三	週四	週五
08:00-09:00			報到與熱身		
09:00-10:00	• 動作技術教學 基本腳步\發力訓練\協調敏捷訓練				總複習
10:00-12:00	• 球路訓練 後場高遠球\平飛球\網前輕技術				
12:00-14:00		用餐與午休			
14:00-15:00	球感熱身與體能訓練				比賽日
15:00-16:40	• 綜合訓練 四角球訓練\後場擊球上網\左右平抽				
16:40-17:00	複習課程與收操				結業式



# 專項籃球營



第一梯次: [1/26~1/30共5日](#)

第二梯次: [2/02~2/06共5日](#)

營隊地點:

頤承-

彰南國民運動中心

建議年齡:

國小組7-12歲

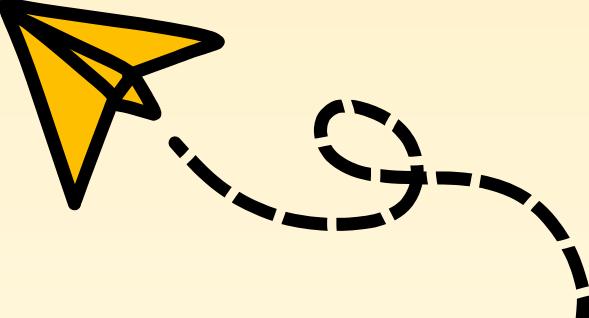
國高中組13-18歲

電話:04-8330500

分機:101



官方LINE



課程內容依實際上課情況進行調整

時間	週一	週二	週三	週四	週五
08:00-09:00					<b>報到與熱身</b>
09:00-10:00			• 基本動作技術教學 個人基本動作評估與強化訓練		
10:00-12:00	• 主題課程 後衛\前峰\中鋒位置模擬訓練				總複習
12:00-14:00			<b>用餐與午休</b>		
14:00-15:00			<b>球感熱身與體能訓練</b>		
15:00-16:40	熟悉場地規則	戰術演練執行	趣味團體賽	技術團體賽	<b>比賽日</b>
16:40-17:00					<b>結業式</b>
			<b>複習課程與收操</b>		



# 全能運動營

第一梯次:

2/02~2/06共5日

第二梯次:

2/09~2/13共5日



營隊地點:

頤承-

彰南國民運動中心

建議年齡:

國小組7-12歲

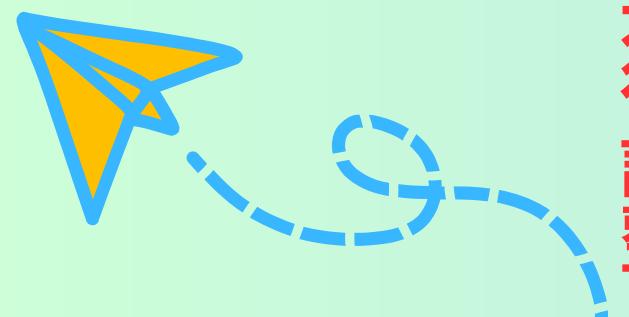
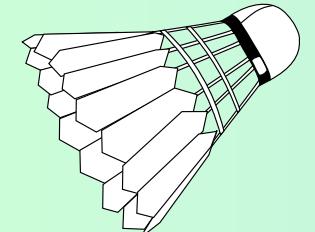
國高中組13-18歲

電話:04-8330500

分機:101

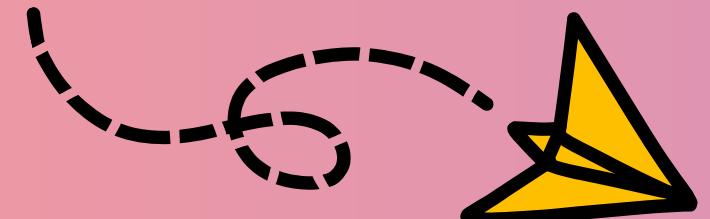


官方LINE

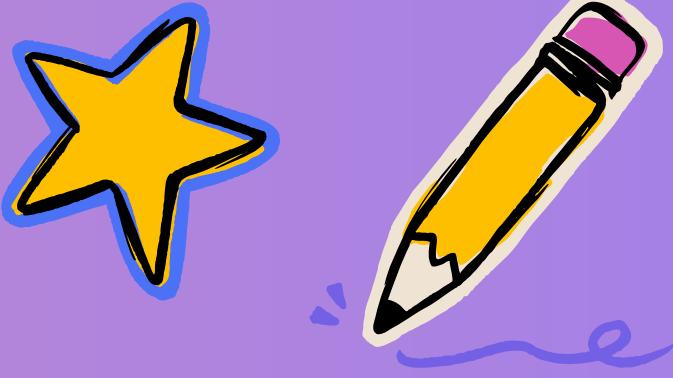


課程內容依實際上課情況進行調整

時間	週一	週二	週三	週四	週五
08:00-09:00			報到與熱身		
09:00-10:30		熱血籃球			
10:30-12:00			流行舞蹈		
12:00-14:00			用餐與午休		
14:00-15:30			衝鋒羽球		
15:30-16:40			活力足球		
16:40-17:00			複習課程與收操		



# 2026 冬日營



營隊地點：

頤承-

彰南國民運動中心

建議年齡：

國小組7-12歲

國高中組13-18歲

課程皆20人滿班

~課程報名~

電話:04-8330500

分機:101



官方LINE

課程內容依實際上課情況進行調整

課程	籃球/羽球專項	全能綜合營
原價	\$ 8500 元	\$ 8000 元
早鳥優惠	\$ 7650	\$ 7200 元
晚鳥優惠	\$ 8075 元	\$ 7600 元

► 營隊報名費含贈品.保險及午餐

專項籃球營

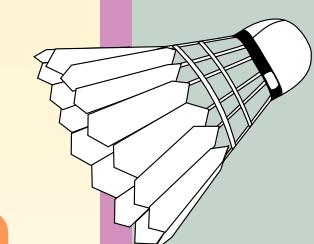


115/1/26~1/30

115/1/02~2/06



專項羽球營

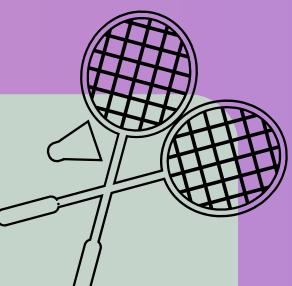


115/1/26~1/30

115/2/02~2/06

115/2/09~2/13

全能運動營



115/2/02~2/06

115/2/09~2/13

