

桃園市建德國小羽球隊 113 學年度報名表

1. 實施目標：發展本校優良運動課程，並培養學生運動興趣及增進學生體適能，發掘並培訓市內學子為運動專項人才，提升學校運動風氣。
2. 參加對象：本校全體學生
3. 訓練時間：

平日作息時間	周一	周二	周三	周四	周五	假日作息時間	周六	周日
07:00-08:00	晨間訓練					X		
08:40-09:20	依學校作息時間表					08:00-09:00	對抗賽 戰術實作	配合競賽期 彈性調整
09:30-10:10						09:00-10:00		
10:30-11:10						10:00-11:00		
11:20-12:00						11:00-12:00		
12:00-13:10	午餐及午休時間					12:00-13:00	午餐及午休時間	
13:10-14:50	依學校作息時間表					13:00-14:00	配合競賽期 彈性調整	配合競賽期 彈性調整
14:00-14:40						14:00-15:00		
15:00-15:40						15:00-16:00		
15:40-18:10	X	步法與多球 訓練	羽球專項與多球 訓練	羽球專項與 步法訓練 <small>訓練地點：操場</small>	羽球專項與 多球訓練	X		

每週訓練時數：19.5 小時（不含周六下午、周日上午午）

4. 訓練地點：本校活動中心
5. 訓練內容與目標：
 - 羽球基礎知識與相關規定。
 - 羽球基本動作與技術教學。
 - 個人單打與雙打技巧觀念。
 - 單打與雙打練習訓練。
6. 教練師資：陳彥均教練(國立臺灣體育運動大學 羽球專長)
7. 報名時間：即日起至 113 年 2 月 14 日截止
8. 注意事項
 - (1) 需配合球隊作息，若無法配合訓練時間與球隊作息者，請慎重考慮。
 - (2) 每月需繳交隊費新台幣 3000 元整。
 - (3) 球具與球鞋請自備，若需協助採購，請自行洽詢教練。
 - (4) 參加球隊者皆需加入球隊之聯繫群組，以利重大事件宣達。

桃園市建德國小羽球隊 113 學年度報名表

學生姓名		班級座號	
身分證字號		出生年月日	民國____年____月____日
緊急聯絡人姓名			
緊急聯絡人電話			
緊急聯絡人關係			

家長簽章：_____