2019 南二中羽球冬令營企劃書

南二中羽球社製

負責人：21012 吳承翰

20623 郭丞恩

20522 林宗賢

21718 吳律

一、活動主旨	透過羽球活動增進身體機能，並了解基本規則及訓練球路技巧，配合分組小隊的競技活動提升團隊默契及向心力，同時也與他校學生交流 增加情誼上的培養。	
二、活動目標	我們希望可以藉由舉辦這個活動讓更多人認識到羽球這一項運動並且讓他們發覺到羽球這項運動的樂趣所在。	
三、指導單位	台南二中社團組	
四、主辦單位	台南二中羽球社	
五、活動負責人	吳承翰同學	連絡電話:0961313508
六、活動時間	1/22，23(星期二、三) 時間：7:30 至 16:00	
七、地點	台南第二高級中學明德堂、操場 地址：704 台南市北區北門路二段 125 號	
八、指導人員	(一) 指導老師：1 人 (二) 羽球社幹部：10 人	
九、參加對象	校內生及他校國中生	
十、活動流程表		
日期	時間	內容
1/22、23	7:30～8:00	工作人員場地清理
	8:00～8:30	學員熱身
	8:30～12:00	羽球練習
	12:00～13:30	午休
	13:30～16:00	團康活動
十一、訓練內容		
體能	分組比賽	
	伸展操	
	跑羽球場 5 圈	
羽球訓練	步伐	
	揮拍練習	
	餵球訓練	
團康	羽球場鬼抓人	
	羽球接力	