

2025 年「球類體能王」暑期育樂營招生簡章

一、簡章：

你的孩子今天運動了嗎？快來球類體能王和老師一起動次動，除了小孩最愛的籃球羽球躲避球外，也會加入許多不同的體能遊戲，讓孩子在運動的過程中也能保持健康且有活力，和同學保持團隊合作同時又具備競爭性。

二、主辦單位：樂活運動工作室

(一)授課師資：樂活運動工作室師資群

三、活動說明：

(一)參加對象：一到五年級

(二)上課地點：晴天－內操場、雨天－風雨操場。

(三)上課時間與費用說明：如下表。

(四)共五梯次，每梯是下午班、一梯次 5 天。

| 日期 | 下午班時間 |
|---------------------------|-------------|
| 114/07/07(一)~114/07/11(五) | 13:00-15:00 |
| 114/07/14(一)~114/07/18(五) | 13:00-15:00 |
| 114/07/21(一)~114/07/25(五) | 13:00-15:00 |
| 114/08/04(一)~114/08/08(五) | 13:00-15:00 |

四、報名優惠：

【報名費】：每人每梯次1500元

【早鳥價】：06月04日(三)下午4點前報名，早鳥價每人每梯1380元(以報名表單為主)。

【低收入戶】：減免300元，依照校方規定，請提供相關證明，此優惠不與其他優惠並用。

五、注意事項：

(一)低年級每班滿 10 人即開班至多 15 人，中年級班和高年級班最少 10 人開班至多 15 人。

(二)退費標準：(按照新北市課後社團退費標準)

(三)繳費方式：**統一採匯款方式**，銀行代碼：822 帳號：300-5401-328-53。6/10 公告正取名單後，再於 06/11(三)至 06/16(一)前進行繳費，匯款完成請與王老師確認，或匯款時註明學生班級姓名，未完成匯款視同放棄參加。

六、報名方法：

(一)線上報名：**6 月 2 日(一)早上 9:00 起開放報名，名額有限，額滿為止，依線上報名系統接收時間先後順序安排是否報名成功，統一在 06 月 10 日(二)公告正選名單。**

(二)詢問方式：王老師 0937-157-008、LINE：ss5213ss(請於 8:00 至 17:00 洽詢)。

(三)報名網址：

https://docs.google.com/forms/d/1xc5aLUG9ro4nR6U73lUhBldYq5lunQa0XIVSkZ_y_zA/edit

報名請掃 QRcode



球類體能王課表

| 時間 | 7 月 07 日 | 7 月 08 日 | 7 月 09 日 | 7 月 10 日 | 7 月 11 日 |
|-------------|--|---|--|--|---|
| 13:00-15:00 | 羽球 1. 羽球基本規則解說 2. 羽球基本動作訓練 3. 羽球對抗賽 4. 羽球趣味競賽 | 籃球 1. 籃球基本規則解說 2. 籃球基本動作訓練 3. 籃球正確觀念指導 4. 籃球對抗賽 | 排球 1. 排球基本規則解說 2. 排球基本動作訓練 3. 排球簡單攻防戰術 4. 排球趣味競賽 | 體適能 1. 介紹「體適能」 2. 個人及團體分組的體能活動 3. 基本肌耐力、協調性訓練 4. 基本平衡感、柔軟度訓練 | 躲避球 1. 躲避球基本規則解說 2. 躲避球基本動作訓練 3. 躲避球基本戰術指導 4. 躲避球對抗賽 |
| 時間 | 7 月 14 日 | 7 月 15 日 | 7 月 16 日 | 7 月 17 日 | 7 月 18 日 |
| 13:00-15:00 | 匹克球 1. 匹克球基本規則解說 2. 匹克球基本動作訓練 3. 匹克球活動及小遊戲 4. 匹克球對抗賽 | 足球 1. 足球基本規則解說 2. 足球基本動作訓練 3. 足球射門練習 4. 足球對抗賽 | 飛盤 1. 飛盤基本動作講解及訓練 2. 飛盤趣味競賽 3. 飛盤正規比賽解說 4. 飛盤攻防戰 | 手球 1. 手球基本介紹 2. 手球趣味競賽 3. 手球比賽前練習 4. 手球比賽 | 樂樂棒球 1. 樂樂棒基本規則解說 2. 樂樂棒傳接球訓練 3. 樂樂棒打擊及防守訓練 4. 樂樂棒對抗賽 |
| 時間 | 7 月 21 日 | 7 月 22 日 | 7 月 23 日 | 7 月 24 日 | 7 月 25 日 |
| 13:00-15:00 | 羽球 1. 羽球基本規則解說 2. 羽球基本動作訓練 3. 羽球對抗賽 4. 羽球趣味競賽 | 籃球 1. 籃球基本規則解說 2. 籃球基本動作訓練 3. 籃球正確觀念指導 4. 籃球對抗賽 | 排球 1. 排球基本規則解說 2. 排球基本動作訓練 3. 排球簡單攻防戰術 4. 排球趣味競賽 | 體適能 1. 介紹「體適能」 2. 個人及團體分組的體能活動 3. 基本肌耐力、協調性訓練 4. 基本平衡感、柔軟度訓練 | 躲避球 1. 躲避球基本規則解說 2. 躲避球基本動作訓練 3. 躲避球基本戰術指導 4. 躲避球對抗賽 |
| 時間 | 8 月 04 日 | 8 月 05 日 | 8 月 06 日 | 8 月 07 日 | 8 月 08 日 |
| 13:00-15:00 | 匹克球 1. 匹克球基本規則解說 2. 匹克球基本動作訓練 3. 匹克球活動及小遊戲 4. 匹克球對抗賽 | 足球 1. 足球基本規則解說 2. 足球基本動作訓練 3. 足球射門練習 4. 足球對抗賽 | 飛盤 1. 飛盤基本動作講解及訓練 2. 飛盤趣味競賽 3. 飛盤正規比賽解說 4. 飛盤攻防戰 | 手球 1. 手球基本介紹 2. 手球趣味競賽 3. 手球比賽前練習 4. 手球比賽 | 樂樂棒球 1. 樂樂棒基本規則解說 2. 樂樂棒傳接球訓練 3. 樂樂棒打擊及防守訓練 4. 樂樂棒對抗賽 |

