

110學年度頂埔國小羽球隊寒假訓練營招生簡章

頂埔國小羽球隊，寒假也要進行訓練喔!除了為下個學期的比賽做準備，也利用較長的時間，讓教練帶選手們進行不同於平日的訓練。另外，對羽球有興趣的新生，也可以利用寒假時間來體驗打羽球帶來的好處喔!

- 1、鍛鍊眼力、眼明手快-提高人的視覺靈敏度和眼睛的反應能力，不怕近視。
- 2、全身鍛鍊、身體靈敏-最佳全身性運動，能夠充分鍛鍊全身肌肉和關節。
- 3、動腦打球、健腦益智-培養觀察力與敏銳思考力。

更重要的是在團隊訓練中，孩子對挫折忍受度提高了，培養出來的運動家精神也是他將來帶得走的能力。歡迎想打羽球的孩子們，一起來揮舞球拍吧!!

★練習時間： 上午8:30~11:30 下午1:00~4:00

一月份：1/21(五)、1/24(一)~1/28(五)

二月份：2/7(一)~2/10(四)

西曆 2022 年 1 月 民國 111 年 農曆 歲次壬寅年 【虎】							西曆 2022 年 2 月 民國 111 年 農曆 歲次壬寅年 【虎】						
日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
						1 元旦中...			1 春節	2 回娘家	3 祭祖	4 迎神	5 開市
2 三十	3 12月小	4 初二	5 小寒	6 初四	7 初五	8 初六	6 初六	7 初七	8 初八	9 天公生	10 初十	11 十一	12 十二
9 初七	10 臘八節	11 司法節	12 初十	13 十一	14 十二	15 美師節	13 十三	14 情人節	15 元宵節...	16 十六	17 十七	18 雨水	19 新生活運...
16 十四	17 十五	18 昆牙	19 十七	20 大寒	21 十九	22 二十	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四	25 廿五	26 廿六
23 自由日	24 廿二	25 廿三	26 送神	27 廿五	28 廿六	29 廿七	27 廿七	28 和平紀念日					
30 廿八	31 廿九												

★費用：全程參與訓練課程：5500元(午餐費另計)

參加上午半天：3500元

參加下午半天：3500元

★注意事項：上課時請攜帶球拍、毛巾、水壺、更換衣物，若要請假請跟教練連繫。

★聯絡方式：學務處建發主任5386204-12、文正老師5386204-33

110學年度羽球隊寒訓報名表(請交給文正老師或學務主任)

班級		學生姓名		家長簽名	
參與時段	☐ 參與全日時段(午餐費另計，可代訂) ☐ 參與上午時段 ☐ 參與下午時段				
繳交費用	☐ 5500元(全日) ☐ 3500元(半日)				

★請先繳交報名表，費用等收到繳費信封再繳交，謝謝!

★報名日期：即日起到12/30(四)止，歡迎大家踴躍報名!!