

## 彰泰國中 2024年暑假 ★雙語網球營★ 課程表

辦理時間：7月15日（一）至7月19日（五）招生對象：國一升國二生

授課教師：湯智鈞教練 上課地點：彰泰國中網球場 上課時間：13:30-16:00 點名時間：13:20（請準時到課）

7月15日(一)	7月16日(二)	7月17日(三)	7月18日(四)	7月19日(五)
Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
認識網球 Exploring tennis	基本網球訓練 Basic tennis training	網球綜合訓練 Tennis comprehensive training	網球戰術訓練 Tennis tactical training	網球比賽訓練 Tennis game training
<ul style="list-style-type: none"> <li>●13：30—14：00 熱身伸展&amp;腳步訓練 Warm up&amp;Footwork training</li> <li>●14：00—14：30 基本球感練習Ball handing</li> <li>●14：30—15：15 正拍動作介紹&amp;練習 Introduce how to learn about Forehand&amp;Practice</li> <li>●15：15—16：00 反拍動作介紹&amp;練習 Introduce how to learn about Backhand&amp;Practice</li> <li>●16：00—16：30 體能訓練&amp;放鬆伸展 Physical training&amp;Relaxation stretch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●13：30—14：00 熱身伸展&amp;爆發力訓練 Warm up &amp; Power training</li> <li>●14：00—14：30 基本動作訓練Tennis Position training</li> <li>●14：30—15：15 正反拍腳步移動Hitting footwork</li> <li>●15：15—16：00 腳步移動擊球練習Moving for hit</li> <li>●16：00—16：30 體能訓練&amp;放鬆伸展 Physical training &amp; Relaxation stretch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●13：30—14：00 熱身伸展&amp;反應力訓練 Warm up &amp; Reaction training</li> <li>●14：00—14：30 基本動作訓練Tennis Position training</li> <li>●14：30—15：15 正反拍定點擊球Tennis Practice</li> <li>●15：15—16：00 正反拍不定向擊球Tennis Practice</li> <li>●16：00—16：30 體能訓練&amp;放鬆伸展 Physical training &amp; Relaxation stretch.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●13：30—14：00 熱身伸展&amp;敏捷訓練 Warm up &amp; Agility training</li> <li>●14：00—15：15 對打練習 Rally Practice</li> <li>●14：30—15：15 戰術練習 Tactical Practice</li> <li>●15：15—16：00 發球動作介紹&amp;練習 Introduce how to learn about Serve&amp;Practice</li> <li>●16：00—16：30 體能訓練&amp;放鬆伸展 Physical training &amp; Relaxation stretch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●13：30—14：00 熱身伸展&amp;肌力訓練 Warm up &amp; Strength training</li> <li>●14：00—15：15 基本動作複習 Tennis Position training</li> <li>●14：30—15：15 來回對打練習 Rally Practice</li> <li>●15：15—16：00 模擬比賽 Simulation game</li> <li>●16：00—16：30 體能訓練&amp;放鬆伸展 Physical training &amp; Relaxation stretch</li> </ul>

### 課程注意事項

- \* 請同學穿著運動服、運動鞋。攜帶足夠的飲用水，以及毛巾、帽子、更換衣物等用品。
- \* 本活動可提供試打拍以代購球拍，如有需要可向教練告知，同學亦可自備網球拍。
- \* 請同學先預/複習前一頁課室英文及單字。
- \* 請同學珍惜營隊上課機會，勿遲到和早退。
- \* 營隊上課期間若要請假（發燒者，請勿上課），於課前向學校請假，電洽教務處承辦人員(04-7369676分機102/103)。

# ★雙語網球營★

課前預習	英文句型		單字	
	1. 喝水休息	5. 你做得很棒!	1. 網球 Tennis	7. 發球 Serve
	Let's take a break and drink some water.	You did great!	2. 網球拍 Racket	8. 發球區 Service court
	2. 撿球時間	6. 重心壓低	3. 網子 Net	9. 揮拍 Swing
	Let's pick up the ball.	Lower center of gravity.	4. 網球場 Tennis court	10. 平擊球 Flat
	3. 移動並擊球	7. 謝謝教練	5. 正拍 Forehand	11. 旋球 Topspin
	Move and hit the ball.	Thank you coach!	6. 反拍 Backhand	12. 切球 Slice
	4. 動起來	8. 做點暖身		
Move it up!	Let's do some warming up!			

※主辦單位將保有依照報名人數調整上課教室及最終上課內容

## 彰泰國中 2024年暑假 ★雙語羽球營★ 課程表

辦理時間：7月15日（一）至7月19日（五）招生對象：國一升國二生

授課教師：林致宇老師、曹采君老師、張惠玲老師 上課地點：彰泰國中展藝館 上課時間：13:30-16:00 點名時間：13:20（請準時到課）

7月15日(一)	7月16日(二)	7月17日(三)	7月18日(四)	7月19日(五)
Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamic warm-up.</li> <li>2. Use two types of the grip to hit the shuttle upwards.</li> <li>3. Practice long serve and clear in two groups.</li> <li>4. Forehand Clear with scissors step.</li> <li>5. Cool down.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamic warm-up.</li> <li>2. Practice of throw the shuttle with scissors step.</li> <li>3. Practice short serve and clear in two groups.</li> <li>4. Multi shuttles feeding: clear of the backcourt.</li> <li>5. Cool down.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamic warm-up.</li> <li>2. Forehand/backhand lift with shuffle step.</li> <li>3. Multi shuttles feeding: 4 corners.</li> <li>4. Forehand/backhand drive.</li> <li>5. Cool down.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamic warm-up.</li> <li>2. Forehand/backhand drive with crossover step.</li> <li>3. Multi shuttles feeding: 6 corners.</li> <li>4. The rules of the badminton doubles.</li> <li>5. Cool down.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dynamic warm-up.</li> <li>2. Introduce the round robin system.</li> <li>3. Play the badminton doubles.</li> <li>4. Cool down.</li> </ol>

### 課程注意事項

- \* 請同學穿著學校運動服、運動鞋。自備球拍及水壺。
- \* 請同學先預/複習前一頁課室英文及單字。
- \* 上課前10分鐘點名，營隊上課期間若要請假（發燒者，請勿上課），於課前向學校請假，電洽教務處承辦人員(04-7369676分機102/103)。

# ★雙語羽球營★

課前預習	英文句型	單字	
	1.我要開始點名了!被點到的同學請說 "Here" / "Present"	羽球場 (badminton court)	正手 (forehand)
	I am going to call the roll, raise your hand and say "Here" / "Present".	底線 (base line / back boundary line)	揮拍 (swing)
	2.在場有人身體不舒服嗎?	邊線 (sideline / side boundary line)	平抽球 (drive)
	Does anyone feel not well?	羽球網 (Net)	高遠球 (clear)
	3.我們一起來做熱身運動!	球拍 (racket)	切球 / 吊球 (drop)
	Let's do the dynamic warm-up.	羽毛球 (shuttlecock)	殺球 (smash)
	4.休息一下，喝點水。	持拍手 (racket hand)	網前球 (net shot)
	Take a break, drink some water.		
	5.大家有任何問題嗎?		
Do you have any questions?			
6.注意!			
Attention, dismiss.			

※主辦單位將保有依照報名人數調整上課教室及最終上課內容