

中正國中羽球隊招生簡章

一、目的：

1. 推展全民運動，提升本校學生羽球技能
2. 提倡正當休閒活動，增進學員五育均衡發展

報名方式:有意願參加者請於 7/15(五)週五下午 3:30 至學校活動中心二樓羽球場參加測驗

測驗項目:基本協調能力測試、1 分鐘跳繩、基本擊球能力測試

二、指導教練連絡電話:楊士緯教練

電話:0981-619993 LINE ID:a23169716

三、招生簡章適用對象為七年級新生

羽球	<p>一、 招生對象：本校學生七年級</p> <p>二、 訓練時間：</p> <p>除社團時間週五 15:00-17:30 學員須選擇團練天數(至少選擇一天) 週六早上 8:00-10:00 週一、三、五 16:30~19:30</p> <p>三、訓練地點：活動中心二樓〈羽球場〉</p> <p>四、訓練課程：依學生程度給予分層訓練</p> <ol style="list-style-type: none">1. 體能訓練2. 認識羽球3. 控球訓練4. 基本訓練5. 進階訓練6. 高階訓練7. 認識比賽規則8. 參與校外比賽9. 教練比賽指導	<p>備註：</p> <p>請自備球拍、跳繩</p> <p>請穿運動服裝、短褲</p> <p>自備茶水、毛巾</p> <p>測驗項目：</p> <p>基本協調能力測試</p> <p>1 分鐘跳繩</p>
----	--	---