

國立體育大學

2026暑假排球小勇士體驗營 活動簡章

1. 活動簡介

「球不落地，永不放棄！」排球不只是運動技巧，更是一種堅持到底的精神。

本課程專為孩子設計，以排球為核心，結合知覺動作開發、趣味遊戲教學以及運動後身體恢復。我們透過漸進式的球感訓練，引導孩子從掌握球性到學會傳接，並在充滿活力的運動氛圍中，鍛鍊卓越的手眼協調與動作控制能力。

透過「遊戲化教學」與「團隊任務對抗」，我們不只鍛鍊孩子的體魄，更培養他們在挫折中互相扶持、在勝利中共享榮耀的團體意識。

這個暑假，讓我們一起揮灑汗水，從指尖到腳尖感受排球的魅力。讓孩子在跳躍中看見更高的視野，在團隊中找到最好的自己，開啟一段熱血的排球冒險！

2. 招生對象

國小四年級~六年級學生。

師生比 1:6~8 名,預計招收20名學童(額滿即截止)。

*** 滿10人即開班 ***

3. 師資說明:

1. 本次活動老師皆為本校畢業生及大學部學生。
2. 皆有一年以上教學經驗。
3. 教學老師具備運動教練、裁判、運動指導員等證照。
4. 班級配有一位行政老師、兩位教學老師及一位機動老師。

4. 特色課程:

★排球技術建構 | 從零開始掌握球感！

課程從基礎球感與簡單技巧開始，逐步練習傳球、接球等動作，最後透過趣味比賽與對抗活動，讓孩子在遊戲中學會排球、享受運動樂趣。

★全方位體能開發 | 提升體適能！

透過跑跳、反應遊戲與敏捷訓練，讓孩子在好玩又安全的活動中提升反應力、協調性和平衡感，同時增強體能與身體力量，讓運動表現更靈活、更有自信。

★情境化趣味教學 | 激發潛能與興趣！

透過趣味遊戲，將排球技巧融入活動中，讓孩子在輕鬆好玩的過程中自然練習動作。並採用多元互動與分組任務，提升孩子的學習興趣與參與度，讓排球訓練變得更有趣、更有成就感。

★科學化身體恢復 | 緩解運動後身體酸痛！

每天課程安排伸展與放鬆，幫助孩子舒緩肌肉緊繃、減少運動後的不適感，同時培養正確的運動習慣，讓孩子運動更安全、更健康。

★團隊合作挑戰 | 培養溝通及團隊精神！

透過分組練習與團隊競賽，讓孩子學習互相鼓勵、溝通合作，並在活動中培養遵守規則、尊重對手與不放棄的運動精神，建立自信與良好的團隊態度。

5. 活動時間：

8/10(一)~8/14(五)，共五天。

6. 活動費用：12000元 / 五天。

- 9折優惠：*** 舊生。**
 - 4人(含)以上同行。
 - 國立體大校友子女(須提供校友證)。
 - 長庚體系教職員子女。
- 85折優惠：*** 國立體大在職教職員工子女。**

7. 活動地點：

333 桃園市龜山區文化一路250號 國立體育大學 風雨球場、室內排球場
(導航:國立體育大學風雨球場、網球館)

8. 報名方式：

填寫Google表單-<https://forms.gle/YE1r3KmoJ9WBU4nH7>

9. 詢問電話：

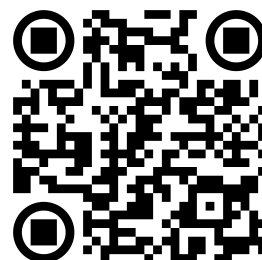
(03)397-4142或 (03)328-3201轉8106、8111林璟雯老師、葛至畚老師

10. 備註：

相關資料可至FB社團「國立體育大學-運動i學習-安親/育樂/程式」
或加入LINE官方詢問(ID :@ntsucamp)



官方LINE



Facebook

2026暑假排球小勇士體驗營活動課表

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
08:10-09:00	破冰遊戲	趣味體適能	節奏大師 (敏捷與協調)	趣味體適能	節奏大師 (敏捷與協調)
09:10-10:00	球感小遊戲	球感小遊戲	球感小遊戲	球感小遊戲	排球技術 綜合複習
10:10-11:00	排球低手 基本技巧	排球高手 基本技巧	排球發球 基本技巧	排球攻擊 基本技巧	排球對抗賽
11:10-12:00					
12:00-12:40	午餐及餐桌禮儀教學時間				
12:40-13:10	午休時間				
13:10-14:00	能量恢復 (伸展)	能量恢復 (伸展)	能量恢復 (伸展)	能量恢復 (伸展)	能量恢復 (伸展)
14:10-15:00	低手大對抗	成為排球高手	發球大冒險	王牌攻擊手	師生對抗賽
15:10-16:00					歡樂結業式
16:00-17:00	回溫暖的家～				

♥名額有限, 欲報從速♥