

能仁家商 107 學年度羽球運動訓練實施計畫

壹、依據：

本校運動代表隊組訓及管理與參加比賽辦法。

貳、目標：

提升本校發展羽球運動環境，提升國家競技運動實力，承續羽球技能訓練，強化體能技術，激發運動潛能，以爭取國家榮譽。

參、運動項目：羽球

肆、訓練時間及地點：

一、訓練時間：每週一、二、三、四、五、六，下午二時至七時。

二、訓練地點：體育館、重量訓練室。

(土地銀行訓練所)

伍、訓練內容及進度：參照附件一

陸、運動員生活輔導計畫：

本校的教育使命為：配合社會發展、國家經濟建設、培育社會與產業所需專業人才。教育目標為：培養具有人文素養、倫理道德觀念與具有創意思考和問題解決能力之專業人才。在此宏觀的教育目標下，其課程設計理論與實際並重，除了加強培養專門技術人員外，亦極注重培養學生健全人格，並本著「體育的教育是整個人生的教育」的教育理念，賦予體育課以健康、快樂、休閒及和諧的內涵。因此，學校對於體育運動場所之規劃，體育教育活動之實施，師生體育活動之倡導等，均列為重要校務項目，務期體育運動能健全而蓬勃的發展。

柒、運動員課業輔導計畫：

平時由各班級導師加強輔導外，並於期中、期末考之前一 ~ 二星期停止組訓，且教練應加強督促課業輔導。

捌、運動員獎勵辦法：

一、給予優秀運動員公開表揚。

二、正式比賽優勝時，依照學校獎勵辦法施行。

玖、運動員處罰辦法：



服務 . 尊重 . 關懷 . 包容

Neng-Ren Commercial and Household Vocational High School

校址：23152 新北市新店區文中路 53 巷 10 號 02-2918-2399

一、輕微犯錯者，由教練適當的機會教育之。

二、嚴重者依照學校規定記過處分或以退隊處分方式。

拾、經費來源及使用情形：

一、由體育教學中心編列經費預算補助。

二、費用支出均依會計程序辦理。

拾壹、有關訓練之場地設施設置情形：



能仁家商羽球隊訓練計劃表

訓練時間

| 日期 | 時間 | 內容 | 場所 |
|-----|--------------------------------|----------------------|---------|
| 星期一 | 14:00 ~ 17:00 19:00 ~ 21:00 | 羽球專項練習 | 土地銀行體育館 |
| 星期二 | 14:00 ~ 17:00 19:00 ~ 21:00 | 1 羽球專項練習 2 專項體能訓練 | 土地銀行體育館 |
| 星期三 | 14:00 ~ 17:00 19:00 ~ 21:00 | 1 羽球專項練習 2 專項體能訓練 | 土地銀行體育館 |
| 星期四 | 14:00 ~ 17:00 19:00 ~ 21:00 | 1 羽球專項練習 2 專項體能訓練 | 土地銀行體育館 |
| 星期五 | 14:00 ~ 17:00 19:00 ~ 21:00 | 羽球專項練習 | 土地銀行體育館 |

訓練：分為鍛鍊期與比賽期

| 期別 | 大綱 | 時間 | 內容 | 場地設備 |
|-----|------------|--|-------------------|--------------------|
| 鍛鍊期 | 一、視聽訓練 | 以學校社團時間為主 | 針對選手觀念加強與信心培養 | 土地銀行體育館 多功能訓練教室 |
| | 二、基本球路技術訓練 | 以實際專長訓練課表為主 | 各項基本球練習狀況的演練 | 土地銀行體育館 |
| | 三、基本體能訓練 | 以實際專長訓練課表為主 | 以速度訓練、耐力訓練及敏捷訓練為主 | 土地銀行體育館 大新店游泳池 |
| | 四、步法訓練 | 以實際專長訓練課表為主 | 單打與雙打步法戰術訓練 | 土地銀行體育館 |
| | 五、戰術訓練 | 以實際專長訓練課表為主 | 練球搭配心理建設訓練 | 土地銀行體育館 |
| | 六、綜合訓練 | 以實際專長訓練課表為主 | 搭配比賽練習與優點缺點分析練習說明 | 土地銀行體育館 多功能訓練教室 |
| 比賽期 | 比賽訓練 | (一) 移地訓練或友誼比賽藉以增加實戰經驗。 (二) 參加國內大型比賽、大專盃。 (三) 多參加國內，藉以提昇作戰能力。 | | |



108 年羽球訓練計劃內容

| | |
|-----|---|
| 一月 | 一、檢討比賽得失階段性－準備移地訓練及比賽。 二、基本綜合訓練。 三、戰術訓練－模擬訓練。 |
| 二月 | 一、默契培訓－比賽中的模擬比賽。 二、戰術演練－攻擊與守備訓練。 三、檢討比賽得失。 |
| 三月 | 一、體能訓練－耐力、速度、爆發力、敏捷性的訓練。 二、基本訓練－基本技術加強訓練。 三、比賽訓練－增加比賽經驗。 四、重量訓練。 |
| 四月 | 一、單打訓練－個人技術練習。 二、雙打訓練－默契練習訓練。 三、全中運比賽。 |
| 五月 | 一、體能訓練－間歇訓練 二、基本訓練－基本技術加強訓練。 三、室內上課－分析個人的優缺點。 |
| 六月 | 一、攻擊訓練－個人攻擊能力加強訓練。 二、防守訓練－個人防守能力加強訓練。 三、基本動作－加強個人基本動作。 四、準備徵選選手。 |
| 七月 | 一、暑假訓練計劃 二、總檢討。 三、迎接新進選手。 四、介紹學校環境及球隊規定事項。 五、介紹球隊近、中、遠程目標。 |
| 八月 | 一、基本訓練－基本技術加強訓練。 二、對打訓練－加強準度訓練。 三、體能訓練－耐力、肌耐力、速度。 四、重量訓練。 |
| 九月 | 一、基本訓練－戰術練習。 二、基本訓練－雙打配位練習。 三、加強個人基本動作。 |
| 十月 | 一、基本戰術－綜合訓練。 二、體能訓練－速度爆發力、敏捷性。 三、重量訓練。 |
| 十一月 | 一、體能訓練－耐力訓練。 二、基本訓練－基本技術加強訓練。 三、比賽訓練－增加比賽經驗。 |
| 十二月 | 一、比賽訓練－增加比賽經驗。 二、整體綜合複習及檢討。 三、優缺點加強訓練。 |

