

台電 2019 球類 FUN 電營

活動簡章(一般民眾)

- 一、 活動宗旨：為回饋社會、推展全民運動風氣、推廣球類運動。
- 二、 指導單位：教育部體育署
主辦單位：台灣電力公司
承辦單位：台電公司育樂活動推行委員會、高雄區營業處暨男子棒球隊、屏東區營業處暨男子排球隊、輸變電工程處暨女子羽球隊、鳳山區營業處暨女子排球隊、興達發電廠暨男子足球隊、核能火力發電工程處暨女子籃球隊。
協辦單位：台灣汽電共生股份有限公司、星能股份有限公司、星能電力股份有限公司、星元電力股份有限公司、森霸電力股份有限公司、財團法人台灣大電力研究試驗中心、台灣機電工程服務社、台灣電力工會；
台電公司公眾服務處、台北南區營業處、桃園區營業處、新竹區營運處、苗栗區營業處、台中區營業處、彰化區營業處、南投區營業處、嘉義區營業處、台南區營業處、澎湖區營業處、台東區營業處。
- 三、 活動時間：108 年 7 月 2 日至 8 月 24 日。
- 四、 報名日期：
自 108 年 6 月 12 日(星期三)起至 108 年 6 月 18 日(星期二) 止，一律採線上報名，逾期恕不受理。
- 五、 報名方式：
 - (一) 報名費：免收。
 - (二) 報名：請上台電公司網站 (www.taipower.com.tw) 線上報名。
 - ★報名前 3 天每名學童只能報名 1 個場次；第 4 天(6/15)起若有名額未滿場次，再開放可報名其他場次。另，1 名學童同一球類場次不得同時報名上、下午梯次。
 - ★1 名家長僅限報名 2 名學童。
- 六、 報名相關時間：
 - (一) 開放報名：
 1. 自 6 月 12 日(星期三)上午 9 時起至 6 月 18 日(星期二) 中午 12 時止。
 2. 報名人數額滿或截止日之後，恕不接受報名；備取部分依報名先後順序遞補，並請自行於 6 月 22 日中午 12 時後，上報名網站查看是否遞補成功。
 - (二) 個人資料修改：
 1. 自 6 月 12 日(星期三)起至 6 月 21 日(星期五) 中午 12 時止，自行上報名網站修改，逾時不接受任何異動。報名截止後，不得以任何理由要求變更營隊梯次及時間。
 2. 身分證字號不能修改外，其餘資料若有錯誤得修正；若發現身分證字號偽造，一

律取消報名資格。

(三) 取消報名：

1. 自 6 月 12 日(星期三)上午 9 時起至 6 月 21 日(星期五)中午 12 時止，自行上報名網站取消。
2. 未於規定期限內上報名網站取消報名、報名後未於營隊期間報到或經查身分不符者，取消明年報名資格。

(四) 查詢報名資訊：自 6 月 12 日(星期三)上午 9 時起至 8 月 24 日(星期六)下午 17 時止，請自行上報名網站查詢。

七、 注意事項：

(一) 請衡量學童身心狀況，**若有不適於從事本項活動者，請勿報名。**

(二) 本活動不提供接送交通工具，請家長親自或委託親友接送學童以維護其安全。

(三) 上課：

1. 錄取者請依照各班上課日期、時間及地點出席，主辦單位不另通知。
2. 主辦單位有權利依現場實際狀況調整活動課程內容及順序。
3. **活動當日請以學童健保卡辦理報到**，以資證明為本人前來上課。
4. 本活動謝絕未獲報名錄取者自行前往上課，以免影響授課品質及學童權益。
5. 為維護安全，活動期間參加學童請服從教練之教導。
6. 為提倡環保運動，**請學童自行攜帶環保杯或水壺**，各梯次備有桶裝水提供飲用。

(四) 停課：遇颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，是否上課，均依照政府公告，主辦單位不另通知，課程亦不順延。

(五) 活動**最新資訊將公告於「台電公司網站」(www.taipower.com.tw)或「台電球類 fun 電營」臉書粉絲專頁**，恕不另行個別通知。

(六) 主辦單位遇有不可抗力因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以「台電公司網站」(www.taipower.com.tw)或「台電球類 fun 電營」臉書粉絲專頁公告為主，不另行個別通知。

(七) 報名學童於營隊期間所拍攝與被拍攝之照片與影片同意供台電公司做為日後展示、宣傳使用。

(八) **本項活動免費參與**，請各位家長及學童配合上述所有規定，以維護活動之公平性。

(九) 本活動設有弱勢族群保留名額，由主辦單位另行接洽。

(十) **本活動通知錄取之訊息，採電子郵件方式**，請報名時務必確實填寫。

(十一) 其他報名問題請洽 (02)2366-7345 吳小姐、葉小姐、鍾小姐

(洽詢時間：上班日週一~週五(不含國定假日) 9:00~11:00、14:00~16:00)

附件 1：活動簡表

活動名稱	台電排球 FUN 電營 新北場(女排)	台電足球 FUN 電營 南投場	台電籃球 FUN 電營 苗栗場
活動日期	7/2~7/6 (週二至週六)	7/9~7/13 (週二至週六)	7/9~7/13 (週二至週六)
活動時間	上午 08:30~11:30 下午 14:00~17:00 ★7/2 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★7/6 全體學員(含上、下午梯次)下午聯合結訓(13:00~15:00)。	上午 08:30~11:30 下午 14:30~17:30 ★7/9 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★7/13 上、下午梯次分別結訓。	上午 08:30~11:30 下午 14:00~17:00 ★7/9 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★7/13 全體學員(含上、下午梯次)上午聯合結訓。
參加對象	(暑假過後之學籍或應屆生)		
	國小四~國中三年級學生	國小一~國小六年級學生	國小四~國中二年級學生
正取名額	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名
備取名額	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名
師資	台電男、女排球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電足球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電女籃球隊教練率領教練團及全體球員指導
活動地點	新北市重慶國小 (新北市板橋區五權里 1 鄰廣和街 31 號)	南投縣立宏仁國中 (南投縣埔里鎮公園路 20 號)	苗栗市大倫國中體育館 (苗栗縣苗栗市育英街 82 號)
備註	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 5 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 6 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 7 頁)

活動名稱	台電籃球 FUN 電營 彰化場	台電排球 FUN 電營 澎湖場(女排)	台電足球 FUN 電營 新竹場
活動日期	7/16~7/20 (週二至週六)	7/16~7/20 (週二至週六)	7/23~7/27 (週二至週六)
活動時間	上午 08:30~11:30 下午 14:00~17:00 ★7/16 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★7/20 全體學員(含上、下午梯次)上午聯合結訓。	上午 08:30~11:30 下午 14:00~17:00 ★7/16 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★7/20 全體學員(含上、下午梯次)下午聯合結訓(13:00~15:00)。	上午 08:30~11:30 下午 14:30~17:30 ★7/23 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★7/27 上、下午梯次分別結訓。
參加對象	(暑假過後之學籍或應屆生)		
	國小四~國中二年級學生	國小四~國中三年級學生	國小一~國小六年級學生
正取名額	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名
備取名額	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名
師資	台電女籃球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電男、女排球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電足球隊教練率領教練團及全體球員指導
活動地點	彰化縣立體育場籃球場 (彰化縣彰化市健興路 1 號)	澎湖縣立體育館 (澎湖縣馬公市中華路 238 號)	新竹縣第二運動場 (新竹縣竹北市十興里 27 鄰莊敬一路 2 號)
備註	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 8 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 9 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 10 頁)

活動名稱	台電排球 FUN 電營 台中場(男排)	台電棒球 FUN 電營 台東場	台電棒球 FUN 電營 台中場
活動日期	8/6~8/10 (週二至週六)	8/6~8/10 (週二至週六)	8/13~8/17 (週二至週六)
活動時間	上午 08:30~11:30 下午 14:00~17:00 ★8/6 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★8/10 全體學員(含上、下午梯次)下午聯合結訓(13:00~15:00)。	上午梯次 08:30~11:30 下午梯次 14:00~17:00 ★8/6 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:00~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★8/10 上、下午梯次分別結訓。	上午梯次 08:30~11:30 下午梯次 14:00~17:00 ★8/13(含上、下午梯次)於上午 08:00~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★8/17 上、下午梯次分別結訓。
參加對象	(暑假過後之學籍或應屆生)		
	國小四~國中三年級學生	國小三~國小六年級學生	國小三~國小六年級學生
正取名額	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名
備取名額	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名
師資	台電男、女排球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電棒球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電棒球隊教練率領教練團及全體球員指導
活動地點	台中市東山高中 (台中市北屯區景賢六路 200 號)	台東棒球村第一棒球場 (台東縣台東市興安路一段 525 號)	台中棒球場 (台中市北區雙十路一段 16 號)
備註	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 11 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請攜帶水壺、棒球手套及乾淨衣服運動後替換 3. 課程表詳附件 1-1 (第 12 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請攜帶水壺、棒球手套及乾淨衣服運動後替換 3. 課程表詳附件 1-1 (第 13 頁)

活動名稱	台電羽球 FUN 電營 嘉義場	台電羽球 FUN 電營 桃園場	台電排球 FUN 電營 台南場(男排)
活動日期	8/13~8/17 (週二至週六)	8/20~8/24 (週二至週六)	8/20~8/24 (週二至週六)
活動時間	上午 08:30~11:30 下午 13:30~16:30 ★8/13 全體學員(含上、下午梯次)於下午 13:30~14:00 報到,參加聯合開訓(14:00~15:30);上午無課程。 ★8/17 全體學員(含上、下午梯次)上午聯合結訓(11:00~12:00)。	上午 08:30~11:30 下午 13:30~16:30 ★8/20 全體學員(含上、下午梯次)於下午 13:30~14:00 報到,參加聯合開訓(14:00~15:30);上午無課程。 ★8/24 全體學員(含上、下午梯次)上午聯合結訓(11:00~12:00)。	上午 08:30~11:30 下午 14:00~17:00 ★8/20 全體學員(含上、下午梯次)於上午 08:30~09:00 報到,參加聯合開訓(9:00~11:30);下午無課程。 ★8/24 全體學員(含上、下午梯次)下午聯合結訓(13:00~15:00)。
參加對象	(暑假過後之學籍或應屆生)		
	國小一~國小六年級學生	國小一~國小六年級學生	國小四~國中三年級學生
正取名額	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名	上午 120 名;下午 120 名
備取名額	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名	上午 15 名;下午 15 名
師資	台電女子羽球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電女子羽球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電男、女排球隊教練率領教練團及全體球員指導
活動地點	嘉義市國民運動中心 (嘉義市東區彌陀路 327 巷 15 號)	勝光羽毛球館 (桃園縣龜山鄉文化二路 18 巷 2-2 號)	台南市後甲國中 (台南市東區林森路二段 260 號)
備註	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶羽球拍、水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 14 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶羽球拍、水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 15 頁)	1. 請著輕便服裝、運動鞋 2. 請自行攜帶水壺 3. 課程表詳附件 1-1 (第 16 頁)



台電 2019 排球 FUN 電營 新北場 活動課程

指導球隊：台電公司女子排球隊

上午梯次

日期 時間	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
08:30~ 09:00	上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次 合併報到
09:00~ 11:30	■聯合開訓	■韻律熱身 ■高、低手傳球 練習 ■扣球步法練習 ■發球、接發球 練習 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■高低手傳接球 ■跑動傳球及左 右移動接球 ■攻擊扣球練習 ■小組趣味排球 賽 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■移動防守 ■發球練習 ■綜合練習 ■組織比賽練習 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■小隊綜合練習 ■交流比賽或闖 關遊戲 (邀請學員家長 參加) <u>本日為整天活動</u>

下午梯次

日期 時間	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
14:00~ 14:30	■統一於上午 報到、開訓 ■下午無課程	報到	報到	報到	■聯合結訓 1. 節能宣導 2. 有獎徵答 3. 心得分享 4. 頒獎及結業 證書 (13:00~15:00, 歡迎學員家 長參加) <u>本日為整天活動,請 於上午報到。</u>
14:30~ 17:00		■韻律熱身 ■高、低手傳球練 習 ■扣球步法練習 ■發球、接發球練 習 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■高低手傳接球、 ■跑動傳球及左 右移動接球 ■攻擊扣球練習 ■小組趣味排球 賽 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■移動防守 ■發球練習 ■綜合練習 ■組織比賽練習 ■趣味體能活動	

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 足球 FUN 電營

南投場 活動課程

指導球隊：台電公司男子足球隊

上午梯次

日期 時間	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
08:30~ 09:00	上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 聯合開訓 ■ 闖關遊戲 ■ 伸展操 ■ 球場禮儀與倫理 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操歐洲式熱身操 ■ 抓尾巴遊戲 ■ 一對一、二對二 ■ 伸展操 ■ 足球相關事務講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操圓圈熱身操 ■ 綜合射門訓練 ■ 三對三、四對四 ■ 伸展操 ■ 足球規則講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操、熱身遊戲 ■ 基本動作講解 ■ 綜合訓練比賽 ■ 伸展操 ■ 足球戰術沙盤演練 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我愛 FUN 電營世界盃 ■ 結訓

下午梯次

日期 時間	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
14:00~ 14:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 統一於上午報到、開訓 ■ 下午無課程 	報到	報到	報到	報到
14:30~ 17:00		<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操歐洲式熱身操 ■ 抓尾巴遊戲 ■ 一對一、二對二 ■ 伸展操 ■ 足球相關事務講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操圓圈熱身操 ■ 綜合射門訓練 ■ 三對三、四對四 ■ 伸展操 ■ 足球規則講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操、熱身遊戲 ■ 基本動作講解 ■ 綜合訓練比賽 ■ 伸展操 ■ 足球戰術沙盤演練 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我愛 FUN 電營世界盃 ■ 結訓

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 籃球 FUN 電營

苗栗場 活動課程

指導球隊：台電公司女子籃球隊

上午梯次

日期 時間	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
08:30~ 09:00	上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次 合併報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■聯合開訓 ■課程講解 ■球感體驗 	<ul style="list-style-type: none"> ■運球練習 ■上籃教學 ■投籃教學 	<ul style="list-style-type: none"> ■運傳球練習 ■上籃投籃 ■防守步伐 	<ul style="list-style-type: none"> ■綜合練習 ■交流競賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■闖關活動 ■分享與交流 ■聯合結訓

下午梯次

日期 時間	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
13:30~ 14:00	<ul style="list-style-type: none"> ■統一於上午 報到、開訓 	報到	報到	報到	<ul style="list-style-type: none"> ■統一於上午 報到、結訓
14:00~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> ■下午無課程 	<ul style="list-style-type: none"> ■運球練習 ■上籃教學 ■投籃教學 	<ul style="list-style-type: none"> ■運傳球練習 ■上籃投籃 ■防守步伐 	<ul style="list-style-type: none"> ■綜合練習 ■交流競賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■下午無課程

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 籃球 FUN 電營

彰化場 活動課程

指導球隊：台電公司女子籃球隊

上午梯次

日期 時間	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
08:30~ 09:00	上、下午梯次合併報到開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次合併報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 聯合開訓 ■ 課程講解 ■ 球感體驗 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運球練習 ■ 上籃教學 ■ 投籃教學 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運傳球練習 ■ 上籃投籃 ■ 防守步伐 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合練習 ■ 交流競賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 闖關活動 ■ 分享與交流 ■ 聯合結訓

下午梯次

日期 時間	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
14:00~ 14:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 統一於上午報到、開訓 ■ 下午無課程 	報到	報到	報到	<ul style="list-style-type: none"> ■ 統一於上午報到、開訓 ■ 下午無課程
14:30~ 17:00		<ul style="list-style-type: none"> ■ 運球練習 ■ 上籃教學 ■ 投籃教學 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運傳球練習 ■ 上籃投籃 ■ 防守步伐 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 綜合練習 ■ 交流競賽 	

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 排球 FUN 電營

澎湖場 活動課程

指導球隊：台電公司女子排球隊

上午梯次

日期 時間	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
08:30~ 09:00	上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次 合併報到
09:00~ 11:30	■聯合開訓	■韻律熱身 ■高、低手傳球 練習 ■扣球步法練習 ■發球、接發球 練習 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■高低手傳接球 ■跑動傳球及左 右移動接球 ■攻擊扣球練習 ■小組趣味排球 賽 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■移動防守 ■發球練習 ■綜合練習 ■組織比賽練習 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■小隊綜合練習 ■交流比賽或闖 關遊戲 (邀請學員家長 參加) <u>本日為整天活動</u>

下午梯次

日期 時間	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
13:30~ 14:00	■統一於上午 報到、開訓 ■下午無課程	報到	報到	報到	■聯合結訓 1. 節能宣導 2. 有獎徵答 3. 心得分享 4. 頒獎及結業 證書 (13:00~15:00, 歡迎學員家 長參加) <u>本日為整天活動，請 於上午報到。</u>
14:00~ 16:30		■韻律熱身 ■高、低手傳球練 習 ■扣球步法練習 ■發球、接發球練 習 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■高低手傳接球、 ■跑動傳球及左 右移動接球 ■攻擊扣球練習 ■小組趣味排球 賽 ■趣味體能活動	■韻律熱身 ■移動防守 ■發球練習 ■綜合練習 ■組織比賽練習 ■趣味體能活動	

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課





台電 2019 足球 FUN 電營

新竹場 活動課程

指導球隊：台電公司男子足球隊

上午梯次

日期 時間	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
08:30~ 09:00	上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 聯合開訓 ■ 闖關遊戲 ■ 伸展操 ■ 球場禮儀與倫 理 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操歐洲 式熱身操 ■ 抓尾巴遊戲 ■ 一對一、二對二 ■ 伸展操 ■ 足球相關事務 講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操圓圈 熱身操 ■ 綜合射門訓練 ■ 三對三、四對四 ■ 伸展操 ■ 足球規則講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操、熱身 遊戲 ■ 基本動作講解 ■ 綜合訓練比賽 ■ 伸展操 ■ 足球戰術沙盤 演練 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我愛 FUN 電營 世界盃 ■ 結訓

下午梯次

日期 時間	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
14:00~ 14:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 統一於上午 報到、開訓 ■ 下午無課程 	報到	報到	報到	報到
14:30~ 17:00		<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操歐洲 式熱身操 ■ 抓尾巴遊戲 ■ 一對一、二對二 ■ 伸展操 ■ 足球相關事務 講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操圓圈 熱身操 ■ 綜合射門訓練 ■ 三對三、四對四 ■ 伸展操 ■ 足球規則講解 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身作操、熱身 遊戲 ■ 基本動作講解 ■ 綜合訓練比賽 ■ 伸展操 ■ 足球戰術沙盤 演練 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 我愛 FUN 電營 世界盃 ■ 結訓

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 排球 FUN 電營

台中場 活動課程

指導球隊：台電公司男子排球隊

上午梯次

日期 時間	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
08:30~ 09:00	上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次 合併報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 聯合開訓 ■ 排球小學堂 ■ 常識與規則 ■ 韻律熱身 ■ 基本動作介紹、球感體驗 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 韻律熱身 ■ 高、低手傳球練習 ■ 扣球步法及練習 ■ 發球、接發球練習 ■ 趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 韻律熱身 ■ 高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球 ■ 攻擊扣球練習 ■ 小組趣味排球賽 ■ 趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 韻律熱身 ■ 移動防守 ■ 發球練習 ■ 綜合練習 ■ 組織比賽練習 ■ 趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 韻律熱身 ■ 小隊綜合練習 ■ 交流比賽 <p style="color: red;">(邀請學員、家長參加)</p> <p style="color: red;"><u>本日為整天活動</u></p>

下午梯次

日期 時間	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
14:00~ 14:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 統一於上午報到、開訓 ■ 下午無課程 	報到	報到	報到	<ul style="list-style-type: none"> ■ 節能宣導 ■ 聯合結訓 <p style="color: red;"><u>本日為整天活動，請於上午報到。</u></p>
14:30~ 17:00		<ul style="list-style-type: none"> ■ 韻律熱身 ■ 高、低手傳球練習 ■ 扣球步法及練習 ■ 發球、接發球練習 ■ 趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 韻律熱身 ■ 高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球 ■ 攻擊扣球練習 ■ 小組趣味排球賽 ■ 趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 韻律熱身 ■ 移動防守 ■ 發球練習 ■ 綜合練習 ■ 組織比賽練習 ■ 趣味體能活動 	

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 棒球 FUN 電營

台東場 活動課程

指導球隊：台電公司男子棒球隊

上午梯次

日期 時間	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
08:30~ 09:00	8:00~9:00 上、下午梯次合併報到開訓	報到	報到	報到	報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 聯合開訓 ■ 棒球禮儀 ■ 熱身運動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 基本傳接球講解示範及練習 ■ 守備動作講解示範及練習 ■ 內、外野守備綜合練習 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊練習及講解示範 ■ 守備、打擊動作加強練習 ■ 模擬分組比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊、守備、戰術綜合練習 ■ 分組比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 分組比賽 ■ 結訓

下午梯次

日期 時間	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
14:30~ 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ■ 統一於上午報到、開訓 ■ 下午無課程 	報到	報到	報到	報到
15:00~ 17:30		<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 基本傳接球講解示範及練習 ■ 守備動作講解示範及練習 ■ 內、外野守備綜合練習 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊練習及講解示範 ■ 守備、打擊動作加強練習 ■ 模擬分組比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊、守備、戰術綜合練習 ■ 分組比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 分組比賽 ■ 結訓

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 棒球 FUN 電營

台中場 活動課程

指導球隊：台電公司男子棒球隊

上午梯次

日期 時間	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
08:30~ 09:00	8:00~9:00 上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 聯合開訓 ■ 棒球禮儀 ■ 熱身運動 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 基本傳接球 講解示範及 練習 ■ 守備動作講 解示範及練 習 ■ 內、外野守備 綜合練習 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊練習及 講解示範 ■ 守備、打擊動 作加強練習 ■ 模擬分組比 賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊、守備、 戰術綜合練 習 ■ 分組比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 分組比賽 ■ 結訓

下午梯次

日期 時間	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
14:00~ 14:30	<ul style="list-style-type: none"> ■ 統一於上午 報到、開訓 ■ 下午無課程 	報到	報到	報到	報到
14:30~ 17:00		<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 基本傳接球 講解示範及 練習 ■ 守備動作講 解示範及練 習 ■ 內、外野守備 綜合練習 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊練習及 講解示範 ■ 守備、打擊動 作加強練習 ■ 模擬分組比 賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 熱身運動 ■ 打擊、守備、 戰術綜合練 習 ■ 分組比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 分組比賽 ■ 結訓



註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。



台電 2019 羽球 FUN 電營

嘉義場 活動課程

指導球隊：台電公司女子羽球隊

上午梯次

日期 時間	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
08:30~ 09:00	■統一於下午 報到、開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次 合併報到
09:00~ 11:30		<ul style="list-style-type: none"> ■羽球基本規則講解 ■握拍方法 ■單、雙發球 ■突發肢體撞、跌、扭傷護理概念 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■複習 ■高遠長球 ■對打練習 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■米字步伐講解 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■高遠長球+網前小球結合練習 ■網前吊球、殺球練習 ■模擬交流賽實戰 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■交流賽 ■聯合結訓

下午梯次

日期 時間	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
13:30~ 14:00	上、下午梯次 合併報到開訓	報到	報到	報到	■統一於上午 報到、結訓
14:00~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> ■聯合開訓 ■有獎徵答 ■分組編班 	<ul style="list-style-type: none"> ■羽球基本規則講解 ■握拍方法 ■單、雙發球 ■突發肢體撞、跌、扭傷護理概念 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■複習 ■高遠長球 ■對打練習 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■米字步伐講解 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■高遠長球+網前小球結合練習 ■網前吊球、殺球練習 ■模擬交流賽實戰 ■趣味體適能 	

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 羽球 FUN 電營

桃園場 活動課程

指導球隊：台電公司女子羽球隊

上午梯次

日期 時間	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
08:30~ 09:00	■統一於下午 報到、開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次合 併報到
09:00~ 11:30		<ul style="list-style-type: none"> ■羽球基本規則講解 ■握拍方法 ■單、雙發球 ■突發肢體撞、跌、扭傷護理概念 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■複習 ■高遠長球 ■對打練習 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■米字步伐講解 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■高遠長球+網前小球結合練習 ■網前吊球、殺球練習 ■模擬交流賽實戰 ■趣味體適能 	

下午梯次

日期 時間	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
13:30~ 14:00	上、下午梯次合 併報到開訓	報到	報到	報到	■統一於上午 報到、結訓
14:00~ 16:30		<ul style="list-style-type: none"> ■羽球基本規則講解 ■握拍方法 ■單、雙發球 ■突發肢體撞、跌、扭傷護理概念 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■複習 ■高遠長球 ■對打練習 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■米字步伐講解 ■趣味體適能 	<ul style="list-style-type: none"> ■高遠長球+網前小球結合練習 ■網前吊球、殺球練習 ■模擬交流賽實戰 ■趣味體適能 	

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。





台電 2019 排球 FUN 電營

台南場 活動課程

指導球隊：台電公司男子排球隊

上午梯次

日期 時間	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
08:30~ 09:00	上、下午梯次合併報到開訓	報到	報到	報到	上、下午梯次合併報到
09:00~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> ■聯合開訓 ■排球小學堂 ■常識與規則 ■韻律熱身 ■基本動作介紹、球感體驗 	<ul style="list-style-type: none"> ■韻律熱身 ■高、低手傳球練習 ■扣球步法及練習 ■發球、接發球練習 ■趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■韻律熱身 ■高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球 ■攻擊扣球練習 ■小組趣味排球賽 ■趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■韻律熱身 ■移動防守 ■發球練習 ■綜合練習 ■組織比賽練習 ■趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■韻律熱身 ■小隊綜合練習 ■交流比賽 <p>(邀請學員、家長參加)</p> <p><u>本日為整天活動</u></p>

下午梯次

日期 時間	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
14:30~ 15:00	<ul style="list-style-type: none"> ■統一於上午報到、開訓 ■下午無課程 	報到	報到	報到	<ul style="list-style-type: none"> ■節能宣導 ■聯合結訓 <p><u>本日為整天活動，請於上午報到。</u></p>
15:00~ 17:30		<ul style="list-style-type: none"> ■韻律熱身 ■高、低手傳球練習 ■扣球步法及練習 ■發球、接發球練習 ■趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■韻律熱身 ■高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球 ■攻擊扣球練習 ■小組趣味排球賽 ■趣味體能活動 	<ul style="list-style-type: none"> ■韻律熱身 ■移動防守 ■發球練習 ■綜合練習 ■組織比賽練習 ■趣味體能活動 	

註：1. 報到時請攜帶學員健保卡以核對身分。
2. 上述課程將依實際學員程度分組授課。



✚協辦機關團體：(依各單位比劃排序)

中華民國羽球協會

中華民國足球協會

中華民國排球協會

中華民國棒球協會

中華民國籃球協會

台中市立東山高級中學

台中市體育總會排球委員會

台南市立後甲國民中學

台南市體育總會排球委員會

台東縣立體育場

苗栗市大倫國中

南投縣宏仁國中

桃園勝光羽毛球館

國立臺灣體育運動大學

新北市重慶國小

新北市體育總會排球委員會

新竹縣政府

彰化縣體育會

嘉義市國民運動中心

澎湖縣政府

澎湖縣體育會

澎湖縣體育會排球委員會