台電 2018 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、屏東區營業處暨男子排球隊、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、高雄區營業處暨男子棒球隊、輸變電工程處暨女子羽球隊。

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

台電公司公眾服務處、台北市區營業處、南投區營業處、高雄區營業處、彰化區營業處、屏東區營業處、宜蘭區營業處、桃園區營業處、台中區營業處、嘉義區營業處、台南區營業處、台東區營業處。

三、 活動時間：107 年 7 月 3 日至 8 月 18 日。

四、 報名日期：

自 107 年 6 月 13 日(星期三)起至 107 年 6 月 19 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(6/16)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 13 日(星期三)上午 9 時起至 6 月 19 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 13 日(星期三)上午 9 時起至 6 月 22 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 13 日(星期三)上午 9 時起至 6 月 22 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 13 日(星期三)上午 9 時起至 8 月 18 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。營隊期間將有攝影活動，為維護肖像權，若有拍攝到人像時，請務必徵得被拍攝者之同意**。

(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 賴小姐、吳小姐、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 台北場	台電羽球 FUN 電營 南投場	台電排球 FUN 電營 高雄場
活動日期	7/3～7/7 （週二至週六）	7/3～7/7 （週二至週六）	7/10～7/14 （週二至週六）
活動時間	上午 08：30～11：30 下午 14：00～17：00 ★7/3 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。 ★7/7 全體學員(含上、下午梯次)下午聯合結訓(13：00～15：30)。	上午 08：30～11：30 下午 13：30～16：30 ★7/3 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(14：30～~15：30)；上午無課程。 ★7/7 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 ★7/10 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。 ★7/14 全體學員(含上、下午梯次)下午聯合結訓(13：00～15：30)。
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	台電男、女排球隊教練率領教練團及全體球員指導	台電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	台北市五常國小 （臺北市中山區五常街 16 號）	南投縣草屯鎮立體育館 （南投縣草屯鎮中正路 571-2 號）	高雄市立福誠中學 （高雄市鳳山區五甲三路 176 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.請自行攜帶羽球拍及水壺 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	台電羽球 FUN 電營 彰化場	台電排球 FUN 電營 屏東場	台電棒球 FUN 電營 宜蘭場
活動日期	7/10～7/14 （週二至週六）	7/17～7/21 （週二至週六）	7/24～7/28 （週二至週六）
活動時間	上午 08：30～11：30 下午 13：30～16：30 ★7/10 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(14：30～~15：30)；上午無課程。 ★7/14 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 ★7/17 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。 ★7/21 全體學員(含上、下午梯次)下午聯合結訓(13：00～15：30)。	上午 08：30～11：30 下午 14：00～17：00 ★7/24 全體學員(含上、下午梯次)於上午 07：30～08：30 報到，參加聯合開訓(8：30～11：30)；下午無課程。 ★7/28 上、下午梯次分別結訓。
參加對象	（暑假過後之學籍或應屆生）		
	國小一～國小六年級學生	國小四～國中三年級學生	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	台電棒球隊教練率領教練團及全體球員指導
活動地點	嘉興羽毛球館(員林館) （彰化縣員林市崙雅巷 9-2 號）	屏東縣立體育館 （屏東市勝利路 9 號）	宜蘭縣羅東棒球場 （宜蘭縣羅東鎮公正路 666 號）
備註	1.請著輕便服裝、運動鞋 2.請自行攜帶羽球拍及水壺 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	台電籃球 FUN 電營 桃園場	台電足球 FUN 電營 台中場	台電棒球 FUN 電營 嘉義場
活動日期	7/31～8/4 （週二至週六）	7/31～8/4 （週二至週六）	8/7～8/11 （週二至週六）
活動時間	上午 08：30～11：30 下午 14：00～17：00 ★7/31 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。 ★8/4 全體學員(含上、下午梯次)上午聯合結訓。	上午 08：30～11：30 下午 14：30～17：30 ★7/31 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。 ★8/4 上、下午梯次分別結訓。	上午 08：30～11：30 下午 14：00～17：00 ★8/7 全體學員(含上、下午梯次)於上午 07：30～08：30 報到，參加聯合開訓(8：30～11：30)；下午無課程。 ★8/11 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	國小一～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	台電籃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	台電棒球隊教練率領教練團及全體球員指導
活動地點	桃園市中原大學體育館 （桃園市中壢區中北路 200 號）	台中市朝馬足球場 （台中市西屯區朝馬路 145 號）	嘉義縣立棒球場 （嘉義縣太保市祥和二路東段 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 11 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 12 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 13 頁)

活動名稱	台電籃球 FUN 電營 台南場	台電足球 FUN 電營 台東場
活動日期	8/14～8/18 （週二至週六）	8/14～8/18 （週二至週六）
活動時間	上午 08：30～11：30 下午 14：00～17：00 ★8/14 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。 ★8/18 全體學員(含上、下午梯次)上午聯合結訓。	上午 08：30～11：30 下午 14：30～17：30 ★8/14 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。 ★8/18 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
備取名額	上午 15 名；下午 15 名	上午 15 名；下午 15 名
師資	台電籃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	台南市立中山國中中山館 （台南市中西區南寧街 45 號）	台東縣立體育場 （台東縣台東市桂林北路 52 巷 120 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 14 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 15 頁)

附件 1-1：活動課程表

台電 2018 排球 FUN 電營
台北場 活動課程

指導球隊：台電公司男、女排球隊

上午梯次

日期 / 時間	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7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 ■排球小學堂 ■常識與規則 ■韻律熱身 ■基本動作介紹 ■球感體驗	■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（邀請學員家長參加） 本日為整天活動

下午梯次

日期 / 時間	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7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	■節能宣導 ■聯合結訓（13:00~15:30，歡迎學員家長參加） 本日為整天活動，請於上午報到。
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 ■攔網練習 ■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 2018 羽球 FUN 電營
南投場 活動課程

指導球隊：台電公司羽球隊

上午梯次

日期 / 時間	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
08:30～09:00	■統一於下午報到、開訓 ■上午無課程	報到	報到	報到	上、下午梯次合併報到
09:00～11:30		■羽球規則講解（基本） ■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	■複習 ■米字步伐講解 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■趣味體適能	■高遠長球結合步伐 ■網前小球結合步伐 ■對打練習 ■模擬交流賽實戰 ■趣味體適能	■交流比賽 ■聯合結訓（11:00~12:00）

下午梯次

日期 / 時間	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
13:30～14:00	上、下午梯次合併報到	報到	報到	報到	■統一於上午報到、結訓 ■下午無課程
14:00～16:30	■節能宣導 ■聯合開訓	■羽球規則講解（基本） ■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	■複習 ■米字步伐講解 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■趣味體適能	■高遠長球結合步伐 ■網前小球結合步伐 ■對打練習 ■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 2018 排球 FUN 電營
高雄場　活動課程

指導球隊：台電公司男、女排球隊

上午梯次

日期 / 時間	7 月 10 日	7 月 11 日	7 月 12 日	7 月 13 日	7 月 14 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 ■排球小學堂 ■常識與規則 ■韻律熱身 ■基本動作介紹 ■球感體驗	■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（邀請學員家長參加） 本日為整天活動

下午梯次

日期 / 時間	7 月 10 日	7 月 11 日	7 月 12 日	7 月 13 日	7 月 14 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	■節能宣導 ■聯合結訓（13:00~15:30，歡迎學員家長參加） 本日為整天活動，請於上午報到。
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 ■攔網練習 ■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 2018 羽球 FUN 電營
彰化場　活動課程

指導球隊：台電公司羽球隊

上午梯次

日期 / 時間	7 月 10 日	7 月 11 日	7 月 12 日	7 月 13 日	7 月 14 日
08:30～09:00	■統一於下午報到、開訓 ■上午無課程	報到	報到	報到	上、下午梯次合併報到
09:00～11:30		■羽球規則講解（基本） ■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	■複習 ■米字步伐講解 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■趣味體適能	■高遠長球結合步伐 ■網前小球結合步伐 ■對打練習 ■模擬交流賽實戰 ■趣味體適能	■交流比賽 ■聯合結訓 (11:00~12:00)

下午梯次

日期 / 時間	7 月 10 日	7 月 11 日	7 月 12 日	7 月 13 日	7 月 14 日
13:30～14:00	上、下午梯次合併報到	報到	報到	報到	■統一於上午報到、結訓 ■下午無課程
14:00～16:30	■節能宣導 ■聯合開訓	■羽球規則講解（基本） ■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	■複習 ■米字步伐講解 ■球場禮儀及比賽場之注意事項 ■趣味體適能	■高遠長球結合步伐 ■網前小球結合步伐 ■對打練習 ■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 2018 排球 FUN 電營
屏東場　活動課程

指導球隊：台電公司男、女排球隊

上午梯次

日期 / 時間	7 月 17 日	7 月 18 日	7 月 19 日	7 月 20 日	7 月 21 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 ■排球小學堂 ■常識與規則 ■韻律熱身 ■基本動作介紹 ■球感體驗	■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（邀請學員家長參加） 本日為整天活動

下午梯次

日期 / 時間	7 月 17 日	7 月 18 日	7 月 19 日	7 月 20 日	7 月 21 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	■節能宣導 ■聯合結訓（13:00~15:30，歡迎學員家長參加） 本日為整天活動，請於上午報到。
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 ■攔網練習 ■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 2018 棒球 FUN 電營
宜蘭場　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	7 月 24 日	7 月 25 日	7 月 26 日	7 月 27 日	7 月 28 日
08:30～09:00	7：30 至 08：30 上、下午梯次合併報到開訓	報到	報到	報到	報到
09:00～11:30	■聯合開訓 ■棒球禮儀 ■熱身運動	■熱身運動(伸展操、跑壘、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■打擊、守備、戰術綜合練習 ■分組比賽	■分組比賽 ■結訓

下午梯次

日期 / 時間	7 月 24 日	7 月 25 日	7 月 26 日	7 月 27 日	7 月 28 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	報到
14:30～17:00		■熱身運動(伸展操、跑壘、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■打擊、守備、戰術綜合練習 ■分組比賽	■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 2018 籃球 FUN 電營

桃園場 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 31 日	8 月 1 日	8 月 2 日	8 月 3 日	8 月 4 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 ■課程講解 ■球感體驗	■運球練習 ■上籃教學 ■投籃教學 ■趣味競賽	■運傳球練習 ■上籃投籃 ■防守步伐 ■趣味競賽	■綜合練習 ■闖關活動	■交流競賽 ■分享與交流 ■聯合結訓

下午梯次

日期 / 時間	7 月 31 日	8 月 1 日	8 月 2 日	8 月 3 日	8 月 4 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	■統一於上午報到、結訓 ■下午無課程
14:30～17:00		■運球練習 ■上籃教學 ■投籃教學 ■趣味競賽	■運傳球練習 ■上籃投籃 ■防守步伐 ■趣味競賽	■綜合練習 ■闖關活動	

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 2018 足球 FUN 電營
台中場 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 31 日	8 月 1 日	8 月 2 日	8 月 3 日	8 月 4 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	■聯合開訓 ■闖關遊戲 ■伸展操 ■球場禮儀與倫理	■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	■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	■熱身作操、熱身遊戲 ■基本動作講解訓練 ■綜合訓練比賽 ■伸展操 ■足球戰術沙盤演練	■我愛 FUN 電營世界盃 ■結訓

下午梯次

日期 / 時間	7 月 31 日	8 月 1 日	8 月 2 日	8 月 3 日	8 月 4 日
14:30～15:00	■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		■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	■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	■熱身作操、熱身遊戲 ■基本動作講解訓練 ■綜合訓練比賽 ■伸展操 ■足球戰術沙盤演練	■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 2018 棒球 FUN 電營

嘉義場 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 7 日	8 月 8 日	8 月 9 日	8 月 10 日	8 月 11 日
08:30～09:00	7：30 至 08：30 上、下午梯次合併報到開訓	報到	報到	報到	報到
09:00～11:30	■聯合開幕 ■棒球禮儀 ■熱身運動	■熱身運動(伸展操、跑壘、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■打擊、守備、戰術綜合練習 ■分組比賽	■分組比賽 ■結訓

下午梯次

日期 / 時間	8 月 7 日	8 月 8 日	8 月 9 日	8 月 10 日	8 月 11 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	報到
14:30～17:00		■熱身運動(伸展操、跑壘、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■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	■熱身運動(慢跑、伸展操、投球練習) ■打擊、守備、戰術綜合練習 ■分組比賽	■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 2018 籃球 FUN 電營

台南場 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	8 月 14 日	8 月 15 日	8 月 16 日	8 月 17 日	8 月 18 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	■聯合開幕 ■課程講解 ■球感體驗	■運球練習 ■上籃教學 ■投籃教學 ■趣味競賽	■運傳球練習 ■上籃投籃 ■防守步伐 ■趣味競賽	■綜合練習 ■闖關活動	■交流競賽 ■分享與交流 ■聯合結訓

下午梯次

日期 / 時間	8 月 14 日	8 月 15 日	8 月 16 日	8 月 17 日	8 月 18 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	■統一於上午報到、結訓 ■下午無課程
14:30～17:00		■運球練習 ■上籃教學 ■投籃教學 ■趣味競賽	■運傳球練習 ■上籃投籃 ■防守步伐 ■趣味競賽	■綜合練習 ■闖關活動	

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 2018 足球 FUN 電營
台東場 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	8 月 14 日	8 月 15 日	8 月 16 日	8 月 17 日	8 月 18 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	■聯合開幕 ■闖關遊戲 ■伸展操 ■球場禮儀與倫理	■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	■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	■熱身作操、熱身遊戲 ■基本動作講解訓練 ■綜合訓練比賽 ■伸展操 ■足球戰術沙盤演練	■我愛 FUN 電營世界盃 ■結訓

下午梯次

日期 / 時間	8 月 14 日	8 月 15 日	8 月 16 日	8 月 17 日	8 月 18 日
14:30～15:00	■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		■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	■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	■熱身作操、熱身遊戲 ■基本動作講解訓練 ■綜合訓練比賽 ■伸展操 ■足球戰術沙盤演練	■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。

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
中原大學
台北市立五常國小
台北市排球委員會
台中市體育總會足球委員會
台東縣立體育場
台南市立中山國中
高雄市立福誠高中
高雄市排球委員會
宜蘭縣政府
宜蘭縣棒球委員會
屏東縣政府
屏東縣排球委員會
南投縣體育會
彰化縣體育會羽球委員會
嘉興羽毛球館(員林館)
嘉義縣政府教育局
嘉義縣棒球委員會