

# 台電 2025 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：經濟部、教育部

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：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、苗栗縣苑裡國民小學、屏東縣立體育館、高雄市立三民高級中學、高雄市立福誠高級中學、國立雲林科技大學、國立屏東大學、國立彰化高級商業職業學校、新北市立新北高級中學、新北市私立竹林高級中學、臺中市立龍津高級中學、臺南市立羽球館、羅東運動公園棒球場、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、宜蘭區營業處、台北南區營業處、台北西區營業處、苗栗區營業處、台中區營業處、彰化區營業處、雲林區營業處、台南區營業處、高雄區營業處、鳳山區營業處、屏東區營業處。

三、活動時間：114 年 7 月 1 日至 8 月 23 日。

四、報名日期：

自 114 年 5 月 9 日(星期五)起至 114 年 5 月 22 日(星期四)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](http://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(5/12)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 5 月 9 日(星期五)上午 9 時起至 5 月 22 日(星期四)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 5 月 29 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 5 月 9 日(星期五)起至 5 月 26 日(星期一)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 5 月 9 日(星期五)上午 9 時起至 5 月 26 日(星期一)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 5 月 9 日(星期五)上午 9 時起至 8 月 23 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，並依活動場次時間準時將孩童接回以維護其安全。
- (三) 上課：
  1. **各場次開訓時間不盡相同，請詳閱活動簡表及課程相關資訊。**
  2. 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。
  3. 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。
  4. **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。
  5. 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。
  6. 為維護安全，活動期間參加學童請服從教練之教導。
  7. 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) 本活動將為學童加保旅行平安或傷害醫療相關保險，為確保權益，請務必填報 Google 表單(<https://reurl.cc/W0qKR5>)並下載投保同意書，依範例填寫完畢後將資料(以 pdf 格式或拍照方式)電子檔案寄至電子信箱【2025taipower@gmail.com】。**如有保險問題，請洽南山人壽林先生：0926-837-873。**
- (十二) **本活動可能會因為各種考量或臨時狀況，而導致活動場地發生無法提供冷氣空調等情形，爰請家長於報名前務必審慎評估再行報名，並配合主辦單位各項規劃與因應措施。**
- (十三) 其他報名問題請洽 (02)2366-7345 紀小姐、林先生、楊小姐、鄧先生  
(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<br>新北場                                                                                           | 台電足球 Fun 電營<br>雲林場                                                                                           | 台電羽球 Fun 電營<br>新北場                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動日期 | 7/1~7/5<br>(週二至週六)                                                                                           | 7/1~7/5<br>(週二至週六)                                                                                           | 7/7~7/12<br>(週一至週六)                                                                                                                                      |
| 活動時間 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★7/1 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/5 (08:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:30~17:30<br>★7/1 (14:30~17:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/5 (09:00~11:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 13:30~16:30<br>★7/7 (13:30~15:30) 上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★因配合新北高中新生報到日，故<br>7/10 當天上、下午班停課 1 日。<br>★7/12 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 |
| 參加對象 | (暑假過後之學籍或應屆生)                                                                                                |                                                                                                              |                                                                                                                                                          |
| 正取名額 | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                            | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                            | 上午 105 名；下午 105 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<br>教練團及全體球員指導                                                                                   | 台電男子足球隊教練率領教<br>練團及全體球員指導                                                                                    | 台電女子羽球隊教練率領教<br>練團及全體球員指導                                                                                                                                |
| 活動地點 | 新北市私立竹林高級中學<br>(新北市中和區華新街 143 巷 12 號)                                                                        | 國立雲林科技大學<br>(雲林縣斗六市大學路三段 123 號)                                                                              | 新北市立新北高級中學<br>(新北市三重區三信路 1 號)                                                                                                                            |
| 備註   | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-1(第 5 頁)                                                             | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-2(第 6 頁)                                                             | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶羽球拍及水壺<br>3.課程表詳附件 2-3(第 7 頁)                                                                                                     |

| 活動名稱 | 台電足球 Fun 電營<br>屏東場                                                                                            | 台電排球 Fun 電營<br>彰化場                                                                                             | 台電羽球 Fun 電營<br>臺南場                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動日期 | 7/8~7/12<br>(週二至週六)                                                                                           | 7/15~7/19<br>(週二至週六)                                                                                           | 7/15~7/19<br>(週二至週六)                                                                                           |
| 活動時間 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:30~17:30<br>★7/8 (09:00~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/12 (09:00~11:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★7/15 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/19 (08:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 13:30~16:30<br>★7/15 (13:30~15:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/19 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 |
| 參加對象 | (暑假過後之學籍或應屆生)                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                |
| 正取名額 | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                             | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                              | 上午 105 名；下午 105 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   | 台電男子足球隊教練率領<br>教練團及全體球員指導                                                                                     | 台電女子排球隊教練率領教<br>練團及全體球員指導                                                                                      | 台電女子羽球隊教練率領教<br>練團及全體球員指導                                                                                      |
| 活動地點 | 國立屏東大學屏商校區<br>(屏東縣屏東市民生東路 51 號)                                                                               | 國立彰化高級商業職業學校<br>(彰化縣彰化市南郭路一段 326 號)                                                                            | 臺南市立羽球館<br>(臺南市南區體育路 10 號之 9)                                                                                  |
| 備註   | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-4(第 8 頁)                                                              | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-5(第 9 頁)                                                               | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶羽球拍及水壺<br>3.課程表詳附件 2-6(第 10 頁)                                                          |

| 活動名稱 | 台電籃球 Fun 電營<br>高雄場                                                                                          | 台電排球 Fun 電營<br>苗栗場                                                                                             | 台電籃球 Fun 電營<br>臺中場                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動日期 | 7/15~7/19<br>(週二至週六)                                                                                        | 7/22~7/26<br>(週二至週六)                                                                                           | 7/22~7/26<br>(週二至週六)                                                                                           |
| 活動時間 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★7/15 (8:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/19(8:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★7/22 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/26 (08:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★7/22 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★7/26 (08:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 |
| 參加對象 | (暑假過後之學籍或應屆生)                                                                                               |                                                                                                                |                                                                                                                |
| 正取名額 | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                           | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                              | 上午 105 名；下午 105 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   | 台電女子籃球隊教練率領<br>教練團及全體球員指導                                                                                   | 台電男、女排球隊教練率領<br>教練團及全體球員指導                                                                                     | 台電女子籃球隊教練率領<br>教練團及全體球員指導                                                                                      |
| 活動地點 | 高雄市立福誠高級中學<br>(高雄市鳳山區五甲三路 176 號)                                                                            | 苗栗縣苑裡國民小學<br>(苗栗縣苗栗鎮中山路 307 號)                                                                                 | 臺中市立龍津高級中學<br>(臺中市龍井區三港路 130 號)                                                                                |
| 備註   | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-7(第 11 頁)                                                           | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-8(第 12 頁)                                                              | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-9(第 13 頁)                                                              |

| 活動名稱 | 台電排球 Fun 電營<br>屏東場                                                                                            | 台電棒球 Fun 電營<br>高雄場                                                                                             | 台電棒球 Fun 電營<br>宜蘭場                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動日期 | 7/29~8/2<br>(週二至週六)                                                                                           | 8/12~8/16<br>(週二至週六)                                                                                           | 8/19~8/23<br>(週二至週六)                                                                                           |
| 活動時間 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★7/29 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★8/2 (08:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★8/12 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★8/16 (08:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 | 上午梯次 08:30~11:30<br>下午梯次 14:00~17:00<br>★8/19 (08:30~11:30)上、下午<br>梯次聯合開訓<br>★8/23 (08:30~12:30)上、下午<br>梯次聯合結訓 |
| 參加對象 | (暑假過後之學籍或應屆生)                                                                                                 |                                                                                                                |                                                                                                                |
| 正取名額 | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                             | 上午 105 名；下午 105 名                                                                                              | 上午 105 名；下午 105 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   | 台電男子排球隊教練率領<br>教練團及全體球員指導                                                                                     | 台電男子棒球隊教練率領<br>教練團及全體球員指導                                                                                      | 台電男子棒球隊教練率領<br>教練團及全體球員指導                                                                                      |
| 活動地點 | 屏東縣立體育館<br>(屏東縣屏東市勝利路 9 號)                                                                                    | 高雄市立三民高級中學<br>(高雄市三民區金鼎路 81 號)                                                                                 | 羅東運動公園棒球場<br>(宜蘭縣羅東鎮公正路 666 號)                                                                                 |
| 備註   | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請自行攜帶水壺<br>3.課程表詳附件 2-10(第 14 頁)                                                            | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請攜帶 <b>水壺</b> 及 <b>乾淨衣服</b> 運動<br>後替換<br>3.課程表詳附件 2-11(第 15 頁)                               | 1.請著輕便服裝、運動鞋<br>2.請攜帶 <b>水壺</b> 及 <b>乾淨衣服</b> 運動<br>後替換<br>3.課程表詳附件 2-12(第 16 頁)                               |

附件 2-1：活動課程表



## 台電 2025 排球 Fun 電營

### 新北場 活動課程

指導球隊：台電公司男、女排球隊

#### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7月1日<br>(星期二)                                                                                          | 7月2日<br>(星期三)                                                                                                                   | 7月3日<br>(星期四)                                                                                                                            | 7月4日<br>(星期五)                                                                                                                          | 7月5日<br>(星期六)                                                                                                                       |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                                       | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                    | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                             | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                           | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                                      |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■聯合開訓</li> <li>■學員自我介紹、排球小學堂(常識與規則、韻律熱身、基本動作介紹)、球感體驗</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高、低手傳球練習</li> <li>■扣球步伐練習</li> <li>■發球、接發球練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球</li> <li>■攻擊扣球練習</li> <li>■小組趣味排球賽</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■移動防守</li> <li>■發球練習</li> <li>■綜合練習</li> <li>■組織比賽練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <p><u>本日為上、下午梯次合併活動。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■趣味闖關活動</li> <li>■節能宣導</li> <li>■聯合結訓</li> </ul> |

#### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7月1日<br>(星期二)       | 7月2日<br>(星期三)                                                                                                                   | 7月3日<br>(星期四)                                                                                                                            | 7月4日<br>(星期五)                                                                                                                          | 7月5日<br>(星期六)                |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 14:00~<br>14:30 | <u>統一於上午報到及開訓，故</u> | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                         | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                       | <u>本日為上、下午梯次合併活動，請於上午報到。</u> |
| 14:30~<br>17:00 | <u>下午無課程。</u>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高、低手傳球練習</li> <li>■扣球步伐練習</li> <li>■發球、接發球練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球</li> <li>■攻擊扣球練習</li> <li>■小組趣味排球賽</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■移動防守</li> <li>■發球練習</li> <li>■綜合練習</li> <li>■組織比賽練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> |                              |

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 2025 足球 Fun 電營

### 雲林場 活動課程

指導球隊：台電公司男子足球隊

#### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 1 日<br>(星期二)    | 7 月 2 日<br>(星期三)                                                                                                                                  | 7 月 3 日<br>(星期四)                                                                                                                               | 7 月 4 日<br>(星期五)                                                                                                                                | 7 月 5 日<br>(星期六)                                                                                        |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | <u>統一於下午報到及開訓，故</u> | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                      | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                   | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                    | <u>上、下午梯次合併報到</u>                                                                                       |
| 09:00~<br>11:30 | <u>上午無課程。</u>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身做操</li> <li>■ 歐洲式熱身操</li> <li>■ 抓尾巴遊戲</li> <li>■ 一對一、二對二</li> <li>■ 伸展操</li> <li>■ 足球相關事務講解</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身做操</li> <li>■ 圓圈熱身</li> <li>■ 綜合射門訓練</li> <li>■ 三對三、四對四</li> <li>■ 伸展操</li> <li>■ 足球規則講解</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身做操</li> <li>■ 熱身遊戲</li> <li>■ 基本動作講解</li> <li>■ 綜合訓練比賽</li> <li>■ 伸展操</li> <li>■ 足球戰術沙盤演練</li> </ul> | <u>本日為上、下午梯次合併活動。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 我愛 Fun 電營 世界盃</li> <li>■ 結訓典禮</li> </ul> |

#### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 1 日<br>(星期二)    | 7 月 2 日<br>(星期三)                                                                                                                                  | 7 月 3 日<br>(星期四)                                                                                                                               | 7 月 4 日<br>(星期五)                                                                                                                                | 7 月 5 日<br>(星期六)             |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 14:30~<br>15:00 | <u>上、下午梯次合併報到開訓</u> | 14:30~14:50 報到<br>14:50~15:00 點名                                                                                                                  | 14:30~14:50 報到<br>14:50~15:00 點名                                                                                                               | 14:30~14:50 報到<br>14:50~15:00 點名                                                                                                                | <u>本日為上、下午梯次合併活動，請於上午報到。</u> |
| 15:00~<br>17:30 | ■ 聯合開訓              | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身做操</li> <li>■ 歐洲式熱身操</li> <li>■ 抓尾巴遊戲</li> <li>■ 一對一、二對二</li> <li>■ 伸展操</li> <li>■ 足球相關事務講解</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身做操</li> <li>■ 圓圈熱身</li> <li>■ 綜合射門訓練</li> <li>■ 三對三、四對四</li> <li>■ 伸展操</li> <li>■ 足球規則講解</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身做操</li> <li>■ 熱身遊戲</li> <li>■ 基本動作講解</li> <li>■ 綜合訓練比賽</li> <li>■ 伸展操</li> <li>■ 足球戰術沙盤演練</li> </ul> |                              |

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 2025 羽球 Fun 電營 新北場 活動課程

指導球隊：台電公司女子羽球隊

### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7月7日<br>(星期一)                            | 7月8日<br>(星期二)                                                                                                                              | 7月9日<br>(星期三)                                                                                                      | 7月10日<br>(星期四) | 7月11日<br>(星期五)                                                                                                                       | 7月12日<br>(星期六)                                                                                               |
|-----------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | <u>統一於下<br/>午報到及<br/>開訓，故上<br/>午無課程。</u> | 報到                                                                                                                                         | 報到                                                                                                                 | <b>停<br/>課</b> | 報到                                                                                                                                   | <u>上、下午梯次<br/>合併報到</u>                                                                                       |
| 09:00~<br>11:30 |                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本羽球規則講解</li> <li>■ 握拍方法</li> <li>■ 單、雙打發球</li> <li>■ 突發肢體撞、跌、扭、傷護理概念</li> <li>■ 趣味體適能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 複習</li> <li>■ 米字步伐講解</li> <li>■ 球場禮儀及比賽場之注意事項</li> <li>■ 趣味體適能</li> </ul> |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高遠長球結合步伐</li> <li>■ 網前小球結合步伐</li> <li>■ 對打練習</li> <li>■ 模擬交流賽實戰</li> <li>■ 趣味體適能</li> </ul> | <u>本日為上、下午梯次合併活動。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 交流競賽</li> <li>■ 閉幕頒獎(優勝隊伍獎勵品及結訓獎狀)</li> </ul> |

### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7月7日<br>(星期一)                                                                            | 7月8日<br>(星期二)                                                                                                                              | 7月9日<br>(星期三)                                                                                                      | 7月10日<br>(星期四) | 7月11日<br>(星期五)                                                                                                                       | 7月12日<br>(星期六)               |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 13:30~<br>14:00 | <u>上、下午梯次合併報到開訓</u>                                                                      | 報到                                                                                                                                         | 報到                                                                                                                 | <b>停<br/>課</b> | 報到                                                                                                                                   | <u>本日為上、下午梯次合併活動，請於上午報到。</u> |
| 14:00~<br>16:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 聯合開訓</li> <li>■ 有獎徵答</li> <li>■ 分組編班</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本羽球規則講解</li> <li>■ 握拍方法</li> <li>■ 單、雙打發球</li> <li>■ 突發肢體撞、跌、扭、傷護理概念</li> <li>■ 趣味體適能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 複習</li> <li>■ 米字步伐講解</li> <li>■ 球場禮儀及比賽場之注意事項</li> <li>■ 趣味體適能</li> </ul> |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 高遠長球結合步伐</li> <li>■ 網前小球結合步伐</li> <li>■ 對打練習</li> <li>■ 模擬交流賽實戰</li> <li>■ 趣味體適能</li> </ul> |                              |

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。

★因配合新北高中新生報到日，故 7/10 當天上、下午班停課 1 日。



附件 2-4：活動課程表



# 台電 2025 足球 Fun 電營

## 屏東場 活動課程

指導球隊：台電公司男子足球隊

### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 8 日<br>(星期二) | 7 月 9 日<br>(星期三)                                                | 7 月 10 日<br>(星期四)                                        | 7 月 11 日<br>(星期五)                                             | 7 月 12 日<br>(星期六)                                        |
|-----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓 | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                    | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                             | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                  | 上、下午梯次<br>合併報到                                           |
| 09:00~<br>11:30 | ■聯合開訓            | ■熱身做操<br>■歐洲式熱身操<br>■抓尾巴遊戲<br>■一對一、二對二<br>■伸展操<br>■足球相關事務<br>講解 | ■熱身做操<br>■圓圈熱身<br>■綜合射門訓練<br>■三對三、四對四<br>■伸展操<br>■足球規則講解 | ■熱身做操<br>■熱身遊戲<br>■基本動作講解<br>■綜合訓練比賽<br>■伸展操<br>■足球戰術沙盤<br>演練 | <u>本日為上、下午<br/>梯次合併活動。</u><br>■我愛 Fun 電營<br>世界盃<br>■結訓典禮 |

### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 8 日<br>(星期二)         | 7 月 9 日<br>(星期三)                                                | 7 月 10 日<br>(星期四)                                        | 7 月 11 日<br>(星期五)                                             | 7 月 12 日<br>(星期六)                           |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 14:30~<br>15:00 | <u>統一於上午報<br/>到及開訓，故</u> | 14:30~14:50 報到<br>14:50~15:00 點名                                | 14:30~14:50 報到<br>14:50~15:00 點名                         | 14:30~14:50 報到<br>14:50~15:00 點名                              | <u>本日為上、下<br/>午梯次合併活<br/>動，請於上午<br/>報到。</u> |
| 15:00~<br>17:30 | <u>下午無課程。</u>            | ■熱身做操<br>■歐洲式熱身操<br>■抓尾巴遊戲<br>■一對一、二對二<br>■伸展操<br>■足球相關事務<br>講解 | ■熱身做操<br>■圓圈熱身<br>■綜合射門訓練<br>■三對三、四對四<br>■伸展操<br>■足球規則講解 | ■熱身做操<br>■熱身遊戲<br>■基本動作講解<br>■綜合訓練比賽<br>■伸展操<br>■足球戰術沙盤<br>演練 |                                             |

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。



附件 2-5：活動課程表



## 台電 2025 排球 Fun 電營

### 彰化場 活動課程

指導球隊：台電公司女子排球隊

#### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 15 日<br>(星期二)                                                                                      | 7 月 16 日<br>(星期三)                                                                                                               | 7 月 17 日<br>(星期四)                                                                                                                        | 7 月 18 日<br>(星期五)                                                                                                                      | 7 月 19 日<br>(星期六)                                                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                                       | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                    | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                             | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                           | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                                      |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■聯合開訓</li> <li>■學員自我介紹、排球小學堂(常識與規則、韻律熱身、基本動作介紹)、球感體驗</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高、低手傳球練習</li> <li>■扣球步伐練習</li> <li>■發球、接發球練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高低手傳接球及跑動傳球、左右移動接球</li> <li>■攻擊扣球練習</li> <li>■小組趣味排球賽</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■移動防守</li> <li>■發球練習</li> <li>■綜合練習</li> <li>■組織比賽練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <p><u>本日為上、下午梯次合併活動。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■趣味闖關活動</li> <li>■節能宣導</li> <li>■聯合結訓</li> </ul> |

#### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 15 日<br>(星期二)   | 7 月 16 日<br>(星期三)                                                                                                               | 7 月 17 日<br>(星期四)                                                                                                                        | 7 月 18 日<br>(星期五)                                                                                                                      | 7 月 19 日<br>(星期六)            |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 14:00~<br>14:30 | <u>統一於上午報到及開訓，故</u> | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                         | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                       | <u>本日為上、下午梯次合併活動，請於上午報到。</u> |
| 14:30~<br>17:00 | <u>下午無課程。</u>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高、低手傳球練習</li> <li>■扣球步伐練習</li> <li>■發球、接發球練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高低手傳接球及跑動傳球、左右移動接球</li> <li>■攻擊扣球練習</li> <li>■小組趣味排球賽</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■移動防守</li> <li>■發球練習</li> <li>■綜合練習</li> <li>■組織比賽練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> |                              |

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



附件 2-6：活動課程表



# 台電 2025 羽球 Fun 電營

## 臺南場 活動課程

指導球隊：台電公司女子羽球隊

### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7月15日<br>(星期二)                           | 7月16日<br>(星期三)                                                                                                                       | 7月17日<br>(星期四)                                                                                                 | 7月18日<br>(星期五)                                                                                                                  | 7月19日<br>(星期六)                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | <u>統一於下<br/>午報到及<br/>開訓，故上<br/>午無課程。</u> | 報到                                                                                                                                   | 報到                                                                                                             | 報到                                                                                                                              | <u>上、下午梯次<br/>合併報到</u>                                                                                          |
| 09:00~<br>11:30 |                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>■基本羽球規則講解</li> <li>■握拍方法</li> <li>■單、雙打發球</li> <li>■突發肢體撞、跌、扭傷護理概念</li> <li>■趣味體適能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■複習</li> <li>■米字步伐講解</li> <li>■球場禮儀及比賽場之注意事項</li> <li>■趣味體適能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■高遠長球結合步伐</li> <li>■網前小球結合步伐</li> <li>■對打練習</li> <li>■模擬交流賽實戰</li> <li>■趣味體適能</li> </ul> | <u>本日為上、下午<br/>梯次合併活動。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>■交流競賽</li> <li>■閉幕頒獎(優勝隊伍獎勵品及結訓獎狀)</li> </ul> |

### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7月15日<br>(星期二)                                                                        | 7月16日<br>(星期三)                                                                                                                       | 7月17日<br>(星期四)                                                                                                 | 7月18日<br>(星期五)                                                                                                                  | 7月19日<br>(星期六)                              |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 13:30~<br>14:00 | <u>上、下午梯<br/>次合併報到<br/>開訓</u>                                                         | 報到                                                                                                                                   | 報到                                                                                                             | 報到                                                                                                                              | <u>本日為上、下<br/>午梯次合併活<br/>動，請於上午<br/>報到。</u> |
| 14:00~<br>16:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■聯合開訓</li> <li>■有獎徵答</li> <li>■分組編班</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■基本羽球規則講解</li> <li>■握拍方法</li> <li>■單、雙打發球</li> <li>■突發肢體撞、跌、扭傷護理概念</li> <li>■趣味體適能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■複習</li> <li>■米字步伐講解</li> <li>■球場禮儀及比賽場之注意事項</li> <li>■趣味體適能</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■高遠長球結合步伐</li> <li>■網前小球結合步伐</li> <li>■對打練習</li> <li>■模擬交流賽實戰</li> <li>■趣味體適能</li> </ul> |                                             |

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 2025 籃球 Fun 電營

### 高雄場 活動課程

指導球隊：台電公司女子籃球隊

#### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 15 日<br>(星期二)                                                                     | 7 月 16 日<br>(星期三)                                                                                    | 7 月 17 日<br>(星期四)                                                                                                   | 7 月 18 日<br>(星期五)                                                                                    | 7 月 19 日<br>(星期六)                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                      | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                         | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                        | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                         | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                                  |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■聯合開訓</li> <li>■課程講解</li> <li>■球感體驗</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■上籃教學</li> <li>■投籃教學</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■傳球練習</li> <li>■上籃投籃</li> <li>■防守步伐</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■綜合練習</li> <li>■基本防守</li> <li>■投籃練習</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <u>本日為上、下午<br/>梯次合併活動。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>■闖關活動</li> <li>■交流競賽</li> <li>■分享交流</li> <li>■聯合結訓</li> </ul> |

#### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 15 日<br>(星期二)        | 7 月 16 日<br>(星期三)                                                                                    | 7 月 17 日<br>(星期四)                                                                                                   | 7 月 18 日<br>(星期五)                                                                                    | 7 月 19 日<br>(星期六)                           |
|-----------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 14:00~<br>14:30 | <u>統一於上午報<br/>到及開訓，故</u> | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                     | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                    | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                     | <u>本日為上、下<br/>午梯次合併活<br/>動，請於上午<br/>報到。</u> |
| 14:30~<br>17:00 | <u>下午無課程。</u>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■上籃教學</li> <li>■投籃教學</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■傳球練習</li> <li>■上籃投籃</li> <li>■防守步伐</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■綜合練習</li> <li>■基本防守</li> <li>■投籃練習</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> |                                             |

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。



附件 2-8：活動課程表



## 台電 2025 排球 Fun 電營

### 苗栗場 活動課程

指導球隊：台電公司男、女排球隊

#### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 22 日<br>(星期二)                                                                                      | 7 月 23 日<br>(星期三)                                                                                                               | 7 月 24 日<br>(星期四)                                                                                                                        | 7 月 25 日<br>(星期五)                                                                                                                      | 7 月 26 日<br>(星期六)                                                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                                       | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                    | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                             | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                           | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                                      |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■聯合開訓</li> <li>■學員自我介紹、排球小學堂(常識與規則、韻律熱身、基本動作介紹)、球感體驗</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高、低手傳球練習</li> <li>■扣球步伐練習</li> <li>■發球、接發球練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球</li> <li>■攻擊扣球練習</li> <li>■小組趣味排球賽</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■移動防守</li> <li>■發球練習</li> <li>■綜合練習</li> <li>■組織比賽練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <p><u>本日為上、下午梯次合併活動。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■趣味闖關活動</li> <li>■節能宣導</li> <li>■聯合結訓</li> </ul> |

#### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 22 日<br>(星期二)         | 7 月 23 日<br>(星期三)                                                                                                               | 7 月 24 日<br>(星期四)                                                                                                                        | 7 月 25 日<br>(星期五)                                                                                                                      | 7 月 26 日<br>(星期六)            |
|-----------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 14:00~<br>14:30 | <u>統一於上午報到及開訓，故下午無課程。</u> | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                         | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                       | <u>本日為上、下午梯次合併活動，請於上午報到。</u> |
| 14:30~<br>17:00 |                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高、低手傳球練習</li> <li>■扣球步伐練習</li> <li>■發球、接發球練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■高低手傳接球、跑動傳球及左右移動接球</li> <li>■攻擊扣球練習</li> <li>■小組趣味排球賽</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■韻律熱身</li> <li>■移動防守</li> <li>■發球練習</li> <li>■綜合練習</li> <li>■組織比賽練習</li> <li>■趣味體能活動</li> </ul> |                              |

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 2025 籃球 Fun 電營

### 臺中場 活動課程

指導球隊：台電公司女子籃球隊

#### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 22 日<br>(星期二)                                                                     | 7 月 23 日<br>(星期三)                                                                                    | 7 月 24 日<br>(星期四)                                                                                                   | 7 月 25 日<br>(星期五)                                                                                    | 7 月 26 日<br>(星期六)                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                      | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                         | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                        | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                         | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                                  |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■聯合開訓</li> <li>■課程講解</li> <li>■球感體驗</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■上籃教學</li> <li>■投籃教學</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■傳球練習</li> <li>■上籃投籃</li> <li>■防守步伐</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■綜合練習</li> <li>■基本防守</li> <li>■投籃練習</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <u>本日為上、下午<br/>梯次合併活動。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>■闖關活動</li> <li>■交流競賽</li> <li>■分享交流</li> <li>■聯合結訓</li> </ul> |

#### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 22 日<br>(星期二)        | 7 月 23 日<br>(星期三)                                                                                    | 7 月 24 日<br>(星期四)                                                                                                   | 7 月 25 日<br>(星期五)                                                                                    | 7 月 26 日<br>(星期六)                           |
|-----------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 14:00~<br>14:30 | <u>統一於上午報<br/>到及開訓，故</u> | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                     | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                    | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                     | <u>本日為上、下<br/>午梯次合併活<br/>動，請於上午<br/>報到。</u> |
| 14:30~<br>17:00 | <u>下午無課程。</u>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■上籃教學</li> <li>■投籃教學</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■運球練習</li> <li>■傳球練習</li> <li>■上籃投籃</li> <li>■防守步伐</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■綜合練習</li> <li>■基本防守</li> <li>■投籃練習</li> <li>■趣味競賽</li> </ul> |                                             |

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 2025 排球 Fun 電營 屏東場 活動課程

指導球隊：台電公司男子排球隊

### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 29 日<br>(星期二)                                                                                                             | 7 月 30 日<br>(星期三)                                                                                                                    | 7 月 31 日<br>(星期四)                                                                                                                                       | 8 月 1 日<br>(星期五)                                                                                                                             | 8 月 2 日<br>(星期六)                                                                                                                      |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                                                              | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                         | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                            | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                 | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                                        |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 聯合開訓</li> <li>■ 學員自我介紹、<br/>排球小學堂 (常識與規則、<br/>韻律熱身、<br/>基本動作介紹)、<br/>球感體驗</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 韻律熱身</li> <li>■ 高、低手傳球練習</li> <li>■ 扣球步伐練習</li> <li>■ 發球、接發球練習</li> <li>■ 趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 韻律熱身</li> <li>■ 高低手傳接球、<br/>跑動傳球及左<br/>右移動接球</li> <li>■ 攻擊扣球練習</li> <li>■ 小組趣味排球賽</li> <li>■ 趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 韻律熱身</li> <li>■ 移動防守</li> <li>■ 發球練習</li> <li>■ 綜合練習</li> <li>■ 組織比賽練習</li> <li>■ 趣味體能活動</li> </ul> | <u>本日為上、下午<br/>梯次合併活動。</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 韻律熱身</li> <li>■ 趣味闖關活動</li> <li>■ 節能宣導</li> <li>■ 聯合結訓</li> </ul> |

### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 7 月 29 日<br>(星期二)                   | 7 月 30 日<br>(星期三)                                                                                                                    | 7 月 31 日<br>(星期四)                                                                                                                                       | 8 月 1 日<br>(星期五)                                                                                                                             | 8 月 2 日<br>(星期六)                            |
|-----------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 14:00~<br>14:30 | <u>統一於上午報<br/>到及開訓，故<br/>下午無課程。</u> | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                     | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                                        | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                             | <u>本日為上、下<br/>午梯次合併活<br/>動，請於上午<br/>報到。</u> |
| 14:30~<br>17:00 |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 韻律熱身</li> <li>■ 高、低手傳球練習</li> <li>■ 扣球步伐練習</li> <li>■ 發球、接發球練習</li> <li>■ 趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 韻律熱身</li> <li>■ 高低手傳接球、<br/>跑動傳球及左右<br/>移動接球</li> <li>■ 攻擊扣球練習</li> <li>■ 小組趣味排球賽</li> <li>■ 趣味體能活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 韻律熱身</li> <li>■ 移動防守</li> <li>■ 發球練習</li> <li>■ 綜合練習</li> <li>■ 組織比賽練習</li> <li>■ 趣味體能活動</li> </ul> |                                             |

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 2025 棒球 Fun 電營

### 高雄場 活動課程

指導球隊：台電公司男子棒球隊

#### 上午梯次

| 日期<br>時間        | 8 月 12 日<br>(星期二)                                                                                                                           | 8 月 13 日<br>(星期三)                                                                                                                                               | 8 月 14 日<br>(星期四)                                                                                                                                   | 8 月 15 日<br>(星期五)                                                                                                         | 8 月 16 日<br>(星期六)                                                                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                                                                            | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                                    | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                        | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                              | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                               |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■聯合開訓</li> <li>■棒球禮儀</li> <li>■熱身運動</li> <li>■基本傳接球講解<br/>示範及練習</li> <li>■內、外野守備綜<br/>合練習</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■熱身運動<br/>(伸展操、跑壘、<br/>投球練習)</li> <li>■基本傳接球講解<br/>示範及練習</li> <li>■守備動作講解示<br/>範及練習</li> <li>■內、外野守備<br/>綜合練習</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■熱身運動<br/>(慢跑、伸展操、<br/>投球練習)</li> <li>■打擊練習及講<br/>解示範</li> <li>■守備、打擊動作<br/>加強練習</li> <li>■模擬分組比賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■熱身運動<br/>(慢跑、伸展<br/>操、投球練習)</li> <li>■打擊、守備、<br/>戰術綜合練習</li> <li>■分組比賽</li> </ul> | <u>本日為上、下午<br/>梯次合併活動</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>■分組比賽</li> <li>■節能宣導</li> <li>■摸獎</li> <li>■頒獎結訓</li> </ul> |

#### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 8 月 12 日<br>(星期二)        | 8 月 13 日<br>(星期三)                                                                                                                                               | 8 月 14 日<br>(星期四)                                                                                                                                   | 8 月 15 日<br>(星期五)                                                                                                         | 8 月 16 日<br>(星期六)        |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 14:00~<br>14:30 | <u>統一於上午報<br/>到及開訓，故</u> | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                                                | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                                    | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                          | <u>本日為上、下<br/>午梯次合併活</u> |
| 14:30~<br>17:00 | <u>下午無課程。</u>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>■熱身運動<br/>(伸展操、跑壘、<br/>投球練習)</li> <li>■基本傳接球講解<br/>示範及練習</li> <li>■守備動作講解示<br/>範及練習</li> <li>■內、外野守備<br/>綜合練習</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■熱身運動<br/>(慢跑、伸展操、<br/>投球練習)</li> <li>■打擊練習及講<br/>解示範</li> <li>■守備、打擊動作<br/>加強練習</li> <li>■模擬分組比賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■熱身運動<br/>(慢跑、伸展<br/>操、投球練習)</li> <li>■打擊、守備、戰<br/>術綜合練習</li> <li>■分組比賽</li> </ul> | <u>動，請於上午<br/>報到。</u>    |

註：1. 8/12 報到時間為 上午 8:10 至 9:00，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。



附件 2-12：活動課程表



# 台電 2025 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<br>時間        | 8 月 19 日<br>(星期二)                                                                                                                      | 8 月 20 日<br>(星期三)                                                                                                                           | 8 月 21 日<br>(星期四)                                                                                                                    | 8 月 22 日<br>(星期五)                                                                                              | 8 月 23 日<br>(星期六)                                                                                                           |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30~<br>09:00 | 上、下午梯次<br>合併報到開訓                                                                                                                       | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                                | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                                         | 8:30~8:50 報到<br>8:50~9:00 點名                                                                                   | 上、下午梯次<br>合併報到                                                                                                              |
| 09:00~<br>11:30 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 聯合開訓</li> <li>■ 棒球禮儀</li> <li>■ 熱身運動</li> <li>■ 基本傳接球講解示範及練習</li> <li>■ 內、外野守備綜合練習</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身運動 (伸展操、跑壘、投球練習)</li> <li>■ 基本傳接球講解示範及練習</li> <li>■ 守備動作講解示範及練習</li> <li>■ 內、外野守備綜合練習</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身運動 (慢跑、伸展操、投球練習)</li> <li>■ 打擊練習及講解示範</li> <li>■ 守備、打擊動作加強練習</li> <li>■ 模擬分組比賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身運動 (慢跑、伸展操、投球練習)</li> <li>■ 打擊、守備、戰術綜合練習</li> <li>■ 分組比賽</li> </ul> | <p>本日為上、下午梯次合併活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 分組比賽</li> <li>■ 節能宣導</li> <li>■ 摸獎</li> <li>■ 頒獎結訓</li> </ul> |

### 下午梯次

| 日期<br>時間        | 8 月 19 日<br>(星期二)  | 8 月 20 日<br>(星期三)                                                                                                                           | 8 月 21 日<br>(星期四)                                                                                                                    | 8 月 22 日<br>(星期五)                                                                                              | 8 月 23 日<br>(星期六)     |
|-----------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 14:00~<br>14:30 | 統一於上午報到及開訓，故下午無課程。 | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                            | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                                                     | 14:00~14:20 報到<br>14:20~14:30 點名                                                                               | 本日為上、下午梯次合併活動，請於上午報到。 |
| 14:00~<br>17:00 |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身運動 (伸展操、跑壘、投球練習)</li> <li>■ 基本傳接球講解示範及練習</li> <li>■ 守備動作講解示範及練習</li> <li>■ 內、外野守備綜合練習</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身運動 (慢跑、伸展操、投球練習)</li> <li>■ 打擊練習及講解示範</li> <li>■ 守備、打擊動作加強練習</li> <li>■ 模擬分組比賽</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 熱身運動 (慢跑、伸展操、投球練習)</li> <li>■ 打擊、守備、戰術綜合練習</li> <li>■ 分組比賽</li> </ul> |                       |

註：1. 8/19 報到時間為 上午 8:10 至 9:00，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。

