中原大學 USR 報名表

所屬學校:

姓名:

連絡電話:

生日:民國 年 月 日

便當: 葷 □ 素 □

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期  時間 | 11月 19日 (星期六) | 11月 20日 (星期日) |
| 900:～9:30 | 報到、換裝 | 報到、換裝 |
| 單日主體 | 防守訓練 | 攻擊訓練 |
| 9:30~11:30 | 熱身 : 靜態熱身+動態熱身  球感訓練 : 高、低手傳球練習  技巧訓練 : 發球、接發球練習  單日主題訓練 : 防守訓練 | 熱身 : 靜態熱身+動態熱身  球感訓練 : 高、低手傳球練習  技巧訓練 : 發球、接發球練習  單日主題訓練 : 攻擊訓練 |
| 13:30~14:30 | 生涯規劃講座 | 生涯規劃講座 |
| 14:30~16:30 | 綜合比賽練習 | 綜合比賽練習 |

報名表已個人為單位請寄到 [bhee0801@yahoo.com.tw](mailto:bhee0801@yahoo.com.tw)

並備註參加USR排球訓練課程

如有問題請撥打 0937478004 鄭州邑教練

註：報名上限為100人，報到時請攜帶學生證及健保卡確

認身份，並全程配戴口罩。

教練團：陳克舟(中原排球隊教練、桃園臺灣產險教練)

鄭州邑(中原排球隊教練、桃園臺灣產險教練)

侯文賓(台灣產物保險經理)

助 教：中原大學排球隊 (桃園臺灣產險排球隊)