

臺北市西湖實驗國民中學 115 年度『網球』冬令營實施計畫

一、活動名稱：115 年度西湖實中網球冬令營

二、活動目的：

- (一) 發展學生多元智能讓更多少年、青少年認識、體驗網球運動
- (二) 培養青少年專注學習能力、身體反應及協調能力
- (三) 培養自我信心及遇到困難解決事情的應變能力
- (四) 培養青少年正面積極之休閒育樂觀

三、主辦單位：臺北市西湖實驗國民中學

四、指導單位：臺北市政府教育局

五、參加對象：對網球有興趣之國小、國中七、八年級學生

六、錄取名額：依報名先後順序錄取，初階班，至少 5 人以上才開班，16 人為限，額滿為止。

七、活動日期：

- (一) 初階班(第一梯次)，無網球經驗，學習基本動作：

115 年 1 月 26 日(一)至 1 月 30 日(五)，上午 8：00-09：30，共計 5 天。

- (二) 初階班(第二梯次)，無網球經驗，學習基本動作：

115 年 2 月 2 日(一)至 2 月 7 日(五)，上午 8：00-09：30，共計 5 天。

八、師資：林育州教練團隊。

九、課程內容

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
活動內容	1.網球緣由及禮儀 2.網球器材 3.規則及教學訓練 4.網球手感練習	1.網球基本動作介紹 2.球感、身體協調性練習 3.中場正反手拍動作練習與擊球	1.高壓扣殺與網球遊戲 2.動作練習與擊球 3.綜合練習	1.綜合練習 2.發球練習 4.網球遊戲及比賽	1.對打練習 2.綜合練習 3.模擬小比賽

十、活動地點：西湖實中網球場

十一、活動費用：**初階班 2,500 元**，僅提供現場繳費。

十二、報名方式：

- (一) 報名時間：即日起至 **115 年 1 月 19 日(一)中午 12：00**

- (二) 報名方式

1.網路報名：點選以下網址或掃描 QR-Code，進入 115 西湖實中網球冬令營報名系統進行報名。

(1)冬令營報名系統網址

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScNkpK-bpBhfJo-HupY1i60O46eU-_wmv2UfHYgToCv951q6Q/viewform?usp=sf_link
或 <https://forms.gle/nAypD285eSM4exs6A>

(2)冬令營報名系統 QR-Code



2.親自報名：至本校學務處親自索取報名表與家長同意書，可先至西湖實中網站下載報名表及家長同意書，報名時間即日起至 **115 年 1 月 19 日中午 12 : 00** 前交至本校學務處

(三) 傳真報名：傳真(02-2799-3284)至本校學務處，署名學務處收。

十三、查詢電話：2799-1817 轉 215 (學務處體育組長)

十四、注意事項

(一) 营隊時間：

1.初階班(第一梯次)，無網球經驗，學習基本動作：

115 年 1 月 26 日(一)至 1 月 30 日(五)，上午 8 : 00-09 : 30，共計 5 天。

2.初階班(第二梯次)，無網球經驗，學習基本動作：

115 年 2 月 2 日(一)至 2 月 6 日(五)，上午 8 : 00-09 : 30，共計 5 天。

營隊集合地點：西湖實中網球場

十五、本營隊均為參加學員投保活動平安保險

十六、患有心臟病、氣喘者，請勿報名參加

十七、攜帶物品：網球拍、輕便運動服、保暖衣物、運動鞋、健保卡、個人藥品、水壺、運動毛巾、雨具、數量充足的口罩等。(本活動也有準備備用網球球拍，每日使用前及使用後皆會酒精消毒用具)。

十八、活動進行請隨時保管好自己的背包與相關物品。請勿攜帶貴重 3C 物品，如攜帶者需自行妥善保管，遺失者請自行負責。請勿攜帶危險物品、違禁品、不良刊物...等。

十九、本計畫奉校長核可、呈報臺北市政府教育局核備後實施，修正時亦同。

臺北市西湖實驗國民中學 115 年度『網球』冬令營活動報名表暨家長同意書

茲同意敝子弟_____參加臺北市政府教育局主辦之西湖實中『網球』冬令營活動，能督促貴子弟確實遵守營隊規範，並注意自身安全，有不符合營隊要求規範者，願接受退訓處分，通知家長接回。

此致 西湖實中學務處

參加學生基本資料：

學校名稱 年、班	姓名	身份證字號	出生年月日(民國)
校名：			年 月 日
年級：			
梯次選擇	<input type="checkbox"/> 網球冬令營，初階班(第一梯次)，無網球經驗 115/1/26(一)-1/30(五) <input type="checkbox"/> 網球冬令營，初階班(第二梯次)，無網球經驗 115/2/2(一)-2/6(五)		
是否自備球拍	<input type="checkbox"/> 有自己的球拍，自己的球拍最習慣 <input type="checkbox"/> 沒有，需要借用球拍		
緊急聯絡人電話	緊急聯絡人(家長)姓名： (O)： (H)： 手機：		
聯絡住址			
身體特殊狀況	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請詳細寫明，以俾營隊工作人員注意，謝謝！ _____		

家長簽章：

中華民國 年 月 日

臺北市西湖實驗國民中學

地址：臺北市內湖區環山路一段 27 號
電話：(02) 2799-1817 轉 215 體育組長
傳真：(02) 2799-3284 註明 學務處收