

# 臺北市西湖實驗國民中學 112 年度『網球』夏令營實施計畫

一、活動名稱：112 西湖實中網球夏令營

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，5 人開班，16 人為限，額滿為止。

七、活動日期：

(一) 第 1-1 梯次(初階班，無網球經驗)：

112 年 7 月 17 日至 7 月 21 日，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

(二) 第 1-2 梯次(中階班，有網球經驗)：

112 年 7 月 17 日至 7 月 21 日，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

(三) 第 2-1 梯次(初階班，無網球經驗)：

112 年 7 月 24 日至 7 月 28 日，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

(四) 第 2-2 梯次(中階班，有網球經驗)：

112 年 7 月 24 日至 7 月 28 日，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

(五) 第 3-1 梯次(初階班，無網球經驗)：

112 年 7 月 31 日至 8 月 4 日，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

(六) 第 3-2 梯次(中階班，有網球經驗)：

112 年 7 月 31 日至 8 月 4 日，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

八、師資：林育州教練團隊，每梯次學員超過 8 人，聘請兩位教練授課。

## 九、課程內容

| 日期<br>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<br>2. 網球器材<br>3. 規則及教學訓練<br>4. 網球手感練習 | 1. 網球基本動作介紹<br>2. 球感、身體協調性練習<br>3. 中場正反手拍<br>4. 動作練習與擊球 | 1. 正反手拍截擊<br>2. 動作練習與擊球<br>3. 網球遊戲 | 1. 高壓扣殺與網球遊戲<br>2. 動作練習與擊球<br>3. 綜合練習 | 1. 綜合練習<br>2. 發球練習<br>3. 網球遊戲及比賽 |
| 教練將視學員學習狀況及天候因素，調整教學內容。 |                                                  |                                                         |                                    |                                       |                                  |

十、活動地點：西湖實中網球場

十一、活動費用：2,500 元(包含學生保險、練習用球)，本校學生(含新進 7 年級生)為 2,250 元，僅提供現場繳費。

十二、報名方式：

(一) 報名時間：即日起至 112 年 6 月 9 日中午 12：00

(二) 報名方式

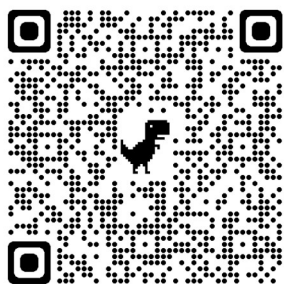
1.網路報名：點選以下網址或掃描 QR-Code，進入 112 西湖實中網球夏令營報名系統進行報名。

(1)夏令營報名系統網址

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctXTm94\\_\\_9U3DTeO8gZe1OVps4YRh\\_NfuAg425haeiNBMZHW/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctXTm94__9U3DTeO8gZe1OVps4YRh_NfuAg425haeiNBMZHW/viewform)

或 <https://reurl.cc/eXq6jx>

(2)夏令營報名系統 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 112 年 6 月 9 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 210、218 (學務處張文建主任、李芝瑩小姐)

#### 十四、注意事項

##### (一) 營隊時間：

###### 1.網球夏令營第 1-1 梯次(初階班)

112 年 7 月 17 日至 7 月 21 日，每日上午 8：30-10：00，共計 5 天。

###### 2.網球夏令營第 1-2 梯次(中階班)

112 年 7 月 17 日至 7 月 21 日，每日上午 10：00-11：30，共計 5 天。

###### 3.網球夏令營第 2-1 梯次(初階班)

112 年 7 月 24 日至 7 月 28 日，每日上午 8：30-10：00，共計 5 天。

###### 4.網球夏令營第 2-2 梯次(中階班)

112 年 7 月 24 日至 7 月 28 日，每日上午 10：00-11：30，共計 5 天。

###### 5.網球夏令營第 3-1 梯次(初階班)

112 年 7 月 31 日至 8 月 4 日，每日上午 8：30-10：00，共計 5 天。

###### 6.網球夏令營第 3-2 梯次(中階班)

112 年 7 月 31 日至 8 月 4 日，每日上午 10：00-11：30，共計 5 天。

##### (二) 營隊集合地點：西湖實中網球場

##### (三) 本營隊均為參加學員投保平安保險

##### (四) 患有心臟病、氣喘者，請勿報名參加

##### (五) 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)。

##### (六) 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。

十五、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 112 年度『網球』夏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』夏令營活動，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<br>年、班    | 姓名                                                                                                                                                                                                                                                                         | 身份證字號 | 出生年月日(民國) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 校名:<br><br>年級: |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       | 年 月 日     |
| 梯次選擇           | <input type="checkbox"/> 網球夏令營第1-1梯次(初階班)<br><input type="checkbox"/> 網球夏令營第1-2梯次(中階班)<br><input type="checkbox"/> 網球夏令營第2-1梯次(初階班)<br><input type="checkbox"/> 網球夏令營第2-2梯次(中階班)<br><input type="checkbox"/> 網球夏令營第3-1梯次(初階班)<br><input type="checkbox"/> 網球夏令營第3-2梯次(中階班) |       |           |
| 是否自備球拍         | <input type="checkbox"/> 有自己的球拍，自己的球拍最習慣<br><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：<br>(O)：<br>(H)：<br>手機：                                                                                                                                                                                                                                        |       |           |
| 聯絡住址           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |           |
| 身體特殊狀況         | <input type="checkbox"/> 無<br><input type="checkbox"/> 有，請詳細寫明，以俾營隊工作人員注意，謝謝！<br>_____                                                                                                                                                                                     |       |           |

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 210 張文建主任  
傳真：( 02 ) 2799-3284 註明 學務處收