

臺北市西湖實驗國民中學 114 年度『網球』夏令營實施計畫

一、活動名稱：114 年度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，初階班、中階班 5 人開班(8 人以上安排兩名教練)，16 人為限，額滿為止。

七、活動日期：

(一) 初階班(第一梯次至第七梯次)，無網球經驗，學習基本動作：

114 年 7 月 7 日(一)至 7 月 11 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 7 月 14 日(一)至 7 月 18 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 7 月 21 日(一)至 7 月 25 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 7 月 28 日(一)至 8 月 1 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 8 月 4 日(一)至 8 月 8 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 8 月 11 日(一)至 8 月 15 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 8 月 18 日(一)至 8 月 22 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

★ 因故而未上課者，需於同一梯次其他上課日補完課程，不開放跨梯次補課。

(二) 中階班(第一梯次至第七梯次)，有網球經驗，可以對打練習：

114 年 7 月 7 日(一)至 7 月 11 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 7 月 14 日(一)至 7 月 18 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 7 月 21 日(一)至 7 月 25 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 7 月 28 日(一)至 8 月 1 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 8 月 4 日(一)至 8 月 8 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 8 月 11 日(一)至 8 月 15 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 8 月 18 日(一)至 8 月 22 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

★ 因故而未上課者，需於同一梯次其他上課日補完課程，不開放跨梯次補課。

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 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、中階班 **2,500 元**，僅提供現場繳費，並開立收據。

十二、報名方式：

(一) 報名時間：即日起至 **114 年 6 月 20 日(五)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 114 西湖實中網球冬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/1FAIpQLScNkpK-bpBhfJo-HupY1i60O46eU-_wmv2UfHYgToCv951q6Q/viewform?usp=sf_link

或 <https://forms.gle/nAypD285eSM4exs6A>

(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 **114 年 6 月 20 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 211 (學務處體育組長)

十四、注意事項

(一) 營隊時間：

初階班(第一梯次至第七梯次)，無網球經驗，學習基本動作：

114 年 7 月 7 日(一)至 7 月 11 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 7 月 14 日(一)至 7 月 18 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 7 月 21 日(一)至 7 月 25 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 7 月 28 日(一)至 8 月 1 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 8 月 4 日(一)至 8 月 8 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 8 月 11 日(一)至 8 月 15 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

114 年 8 月 18 日(一)至 8 月 22 日(五)，上午 8：30-10：00，共計 5 天。

★ 因故而未上課者，需於同一梯次其他上課日補完課程，不開放跨梯次補課。

中階班(第一梯次至第七梯次)，有網球經驗，可以對打練習：

114 年 7 月 7 日(一)至 7 月 11 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 7 月 14 日(一)至 7 月 18 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 7 月 21 日(一)至 7 月 25 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 7 月 28 日(一)至 8 月 1 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 8 月 4 日(一)至 8 月 8 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 8 月 11 日(一)至 8 月 15 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

114 年 8 月 18 日(一)至 8 月 22 日(五)，上午 10：00-11：30，共計 5 天。

★ 因故而未上課者，需於同一梯次其他上課日補完課程，不開放跨梯次補課。

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 114 年度『網球』夏令營(初階)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 年、班	姓名	身份證字號	出生年月日(民國)
校名: 年級:			年 月 日
梯次選擇	☐ 網球夏令營，初階班(第一梯次)，無網球經驗114/7/7(一)-7/11(五) ☐ 網球夏令營，初階班(第二梯次)，無網球經驗114/7/14(一)-7/18(五) ☐ 網球夏令營，初階班(第三梯次)，無網球經驗114/7/21(一)-7/25(五) ☐ 網球夏令營，初階班(第四梯次)，無網球經驗114/7/28(一)-8/1(五) ☐ 網球夏令營，初階班(第五梯次)，無網球經驗114/8/4(一)-8/8(五) ☐ 網球夏令營，初階班(第六梯次)，無網球經驗114/8/11(一)-8/15(五) ☐ 網球夏令營，初階班(第七梯次)，無網球經驗114/8/18(一)-8/22(五)		
是否自備球拍	☐ 有自己的球拍，自己的球拍最習慣 ☐ 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	☐ 無 ☐ 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 211 體育組長
 傳真：(02) 2799-3284 註明 學務處收

臺北市西湖實驗國民中學 114 年度『網球』夏令營(中階)活動報名表暨家長同意書

茲同意敝子弟_____參加臺北市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 年、班	姓名	身份證字號	出生年月日(民國)
校名: 年級:			年 月 日
梯次選擇	☐ 網球夏令營，中階班(第一梯次)，有網球經驗114/7/7(一)-7/11(五) ☐ 網球夏令營，中階班(第二梯次)，有網球經驗114/7/14(一)-7/18(五) ☐ 網球夏令營，中階班(第三梯次)，有網球經驗114/7/21(一)-7/25(五) ☐ 網球夏令營，中階班(第四梯次)，有網球經驗114/7/28(一)-8/1(五) ☐ 網球夏令營，中階班(第五梯次)，有網球經驗114/8/4(一)-8/8(五) ☐ 網球夏令營，中階班(第六梯次)，有網球經驗114/8/11(一)-8/15(五) ☐ 網球夏令營，中階班(第七梯次)，有網球經驗114/8/18(一)-8/22(五)		
是否自備球拍	☐ 有自己的球拍，自己的球拍最習慣 ☐ 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	☐ 無 ☐ 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 211 體育組長
 傳真：(02) 2799-3284 註明 學務