臺北市西湖實驗國民中學 111 年度『網球』夏令營實施計畫

一、 活動名稱：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、 依據：臺北市政府教育局 110 學年度行事曆賡續辦理暑期營隊活動

四、 主辦單位：臺北市西湖實驗國民中學

五、 指導單位：臺北市政府教育局

六、 參加對象：對網球又興趣之國小(限四、五、六年級)、國中七、八年級學生

七、 錄取名額：依報名先後順序錄取，5 人開班，8 人為限，額滿為止。

傳真：(02) 2799-3284　　聯絡電話：(02) 2799-1817 轉 210 張文建主任。

八、 活動日期：

(一) 第 1 梯次：111 年 8 月 1 日至 8 月 5 日，上午 9：00-10：30，共計 5 天。

(二) 第 2 梯次：111 年 8 月 8 日至 8 月 12 日，上午 9：00-10：30，共計 5 天。

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 9：00- 10：30	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 4. 動作練習與擊球	1. 正反手拍截擊 2. 動作練習與擊球 3. 網球遊戲	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 3. 網球遊戲及比賽

十、 活動地點：西湖實中網球場

十一、活動費用：600 元(包含學生保險、練習用球)

十二、報名方式：

(一) 網路報名：點選以下網址或掃描 QR-Code，進入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://forms.gle/kZFj6ZPKLe5RZPiX6
2. 夏令營報名系統 QR-Code

(二) 親自報名：至本校警衛室或學務處親自索取報名表與家長同意書，或先至西湖實中網站(https://www.hhjhs.tp.edu.tw/bin/home.php)下載報名表及家長同意書，最晚於 7 月 27 日（星期三）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、212 (學務處張文建主任、陳傳玲小姐)

十四、注意事項

(一) 營隊時間、地點：

網球夏令營第一梯次：8 月 1 日至 8 月 5 日，每日上午 9：00-10：30

網球夏令營第二梯次：8 月 9 日至 8 月 12 日，每日上午 9：00-10：30

集合地點：西湖實中網球場

(二) 攜帶物品：網球拍、輕便運動服、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)。

(三) 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 111 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 年、班	姓名	身份證字號	出生年月日(民國)
學校校名: 班級:			年　　月　　日
梯次選擇	□ 第一梯次 □ 第二梯次 □ 兩梯次都報名		
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　　111　　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