

臺北市立陽明高級中學112年度『網球』冬令營實施計畫

一、活動名稱：112年陽明高中網球冬令營

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、依據：臺北市政府教育局 111 學年度行事曆辦理寒假營隊活動

四、主辦單位：臺北市立陽明高級中學

五、指導單位：臺北市政府教育局

六、參加對象：對網球有興趣之國小、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，16 人為限，額滿為止。

傳真：(02) 2836-6723 聯絡電話：(02) 2831-6675 轉325 賴致宇教練。

八、活動日期：

- 1. 第1梯次(初階班，有網球經驗會而外分班) 112年1月30日至2月3日上午10：00-12：00。
- 2. 第2梯次(初階班，有網球經驗會而外分班) 111年2月6日至2月10日上午10：00-12：00。

九、課程內容

日期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上課大綱	1. 認識球具與 場上禮儀 2. 腳步練習 3. 球感練習、 正拍揮拍訓 練、反拍揮 拍訓練	1. 敏捷度訓練 2. 正反拍擊球 3. 發球	1. 正反拍截擊 訓練 2. 殺球訓練 3. 比賽規則講 解	1. 正反拍組合 訓練 2. 截擊殺球組 合訓練 3. 練習比賽	1. 發球訓練 2. 綜合練習 3. 比賽與討論
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：陽明高中網球場

十一、活動費用：2500元(包含學生保險、練習用球)

金融機構：台北富邦銀行公庫處 金融機構代號：0122102

入帳帳號：16050651900007(共14碼)

戶名：臺北市立陽明高級中學特種基金保管款

請至台北富邦銀行臨櫃繳納，並請櫃台附記報名學生姓名(姓氏與名字)。

十二、報名方式：

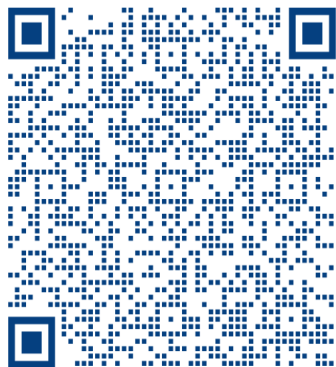
(一)報名期間、方式：112年1月2日起至112年1月13日中午12時止，可利用網路報名、紙本親自報名或傳真報名等方式，依報名先後順序錄取。

(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，或先至陽明高中網站(<https://www.ymsb.tp.edu.tw>)。

(三)網路報名：

(1) 冬令營報名網址：<https://reurl.cc/pZ2XRr>

(2) QR-code



報名時間：112年1月2日至112年1月13日中午12：00前交至體育組辦公室。

(四)傳真報名：傳真(02-2836-6723)至本校總務處，署名體育組辦公室收。

十三、查詢電話：2831-6675 轉218、325 (體育組辦公室李彩滿老師、賴致宇教練)

十四、注意事項

(一)營隊時間、地點：

1. 網球冬令營第1梯次(初階班)：(每日10點開始報到)

112年1月30日至2月3日，每日上午10：00-12：00，共計5天。

2. 網球冬令營第2梯次(初階班)：(每日10點開始報到)

112年2月6日至2月10日，每日上午10：00-12：00，共計5天。

3. 集合地點：陽明高中網球場

(二)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)。

(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。

臺北市立陽明高級中學112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陽明高中『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 陽明高中學務處體育組

◎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	☐ 網球冬令營第1梯次(初階班) 111年1月30日至2月3日(計5日) ☐ 網球冬令營第2梯次(初階班) 111年2月6日至2月10日(計5日)		
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！		
繳費情形	金融機構：台北富邦銀行公庫處 金融機構代號：0122102 入帳帳號：16050651900007(共14碼) 戶名：臺北市立陽明高級中學特種基金保管款 請至台北富邦銀行臨櫃繳納，並請櫃台附記報名學生姓名(姓氏與名字)。		

家長簽章：

中華民國 年 月 日

臺北市立陽明高級中學

地址：臺北市士林區中正路510號
電話：(02) 2831-6675 轉325 賴致宇教練
傳真：(02) 2836-6723註明體育組辦公室收