

# 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<br>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<br>場上禮儀<br>2. 腳步練習<br>3. 球感練習、<br>正拍揮拍訓<br>練、反拍揮<br>拍訓練 | 1. 敏捷度訓練<br>2. 正反拍擊球<br>3. 發球 | 1. 正反拍截擊<br>訓練<br>2. 殺球訓練<br>3. 比賽規則講<br>解 | 1. 正反拍組合<br>訓練<br>2. 截擊殺球組<br>合訓練<br>3. 練習比賽 | 1. 發球訓練<br>2. 綜合練習<br>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：

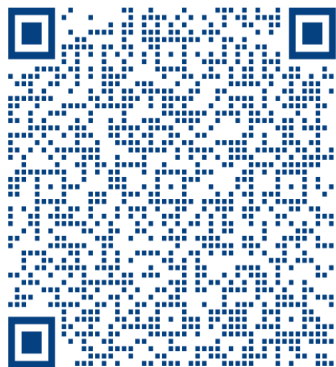
(一)報名期間、方式：112年1月2日起至112年1月13日中午12時止，可利用網路報名、紙本親自報名或傳真報名等方式，依報名先後順序錄取。

(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<br>年、班 | 姓名                                                                                                                         | 身份證字號 | 出生年月日(民國) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 校名：<br>年級：  |                                                                                                                            |       | 年 月 日     |
| 梯次選擇        | <input type="checkbox"/> 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)<br><input type="checkbox"/> 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      | <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！                                              |       |           |
| 繳費情形        | 金融機構：台北富邦銀行公庫處 金融機構代號：0122102<br>入帳帳號：16050651900007(共14碼)<br>戶名：臺北市立陽明高級中學特種基金保管款<br>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