

# 臺北市立民生國民中學 105 年度網球夏令營實施計畫

一、依據：臺北市政府教育局 104 年 3 月 27 日北市教中字第 10433653100 號函辦理。

二、目的：

1. 透過課程教學增進學生對網球規則的了解，養成的能力。
2. 從網球運動中，培養體力、耐力與分組合作，並增進對人體構造的認識與了解。

三、主辦單位：臺北市政府教育局

四、承辦單位：臺北市立民生國民中學

五、參加對象：臺北市各公私立國中小學生（五年級～八年級），名額以 30 人為限，以本校學生優先錄取，並依報名先後順序錄取，額滿為止。

六、活動時間：105 年 7 月 19 日（二）至 7 月 21 日（四），08：20～11：20

七、活動地點：臺北市立民生國民中學（臺北市松山區新東街 30 巷 1 號）

八、活動內容：採取分組進行網球教學。

（一）、7 月 19 日（週二）課程大綱：

時間	活 動 內 容		地 點	主持人
08：20	集合、點名、報到		活動中心 1 樓	陳建廷校長
08：45	=始 業 式=		活動中心 3 樓	
進行分組教學（每堂課為 45 分鐘）				
09：00 }	講師	課程與職掌	地點	講師
	楊義平	握拍及揮拍姿勢、球感練習(上拍與下拍)	活動中心 3 樓	
09：45		握拍及揮拍姿勢、球感練習(上拍與下拍)	活動中心 1 樓	
09：45 }	講師	課程與職掌	地點	
	楊義平	正手拍擊球練習、反手拍擊球練習	活動中心 3 樓	
10：30		正手拍擊球練習、反手拍擊球練習	活動中心 1 樓	
10：30 }	講師	課程與職掌	地點	
	楊義平	發球、截擊等戰術觀念指導	活動中心 3 樓	
11：20		發球、截擊等戰術觀念指導	活動中心 1 樓	
11：20	=當日課程結束=			

（二）、7 月 20 日（週三）課程大綱：

時間	活 動 內 容		地 點	主持人
08：20	集合、點名、報到		活動中心 1 樓	訓育組
08：45	=暖身運動=		活動中心 3 樓	

進行分組教學（每堂課為 45 分鐘）				講師	
時間	講師	課程與職掌	地點		
09：00	楊義平	課程複習、正反手拍移位擊球	活動中心 3 樓		
09：45					
09：45	楊義平	腳步練習、移位中擊球	活動中心 3 樓		
10：30					
10：30	楊義平	來回抽球練習、發球及擊球練習	活動中心 3 樓		
11：20					
11：20	=當日課程結束=				訓育組

(三)、7 月 21 日(週四)課程大綱：

時間	活 動 內 容		地 點	主持人	
08：20	集合、點名、報到		活動中心 1 樓	訓育組	
08：45	=暖身運動=		活動中心 3 樓		
進行分組教學（每堂課為 45 分鐘）				講師	
時間	講師	課程與職掌	地點		
09：00	楊義平	課程複習、網球規則與解說	活動中心 3 樓		
09：45					
09：45	楊義平	模擬比賽、對打練習	活動中心 3 樓		
10：30					
10：30	=綜合座談，結業式=				訓育組
11：20					

(四)師資介紹：

	講師	性別	個人簡歷
1	楊義平	男	臺灣師範大學體育系畢業，現為民生國中體育教師。 代表臺北市參加全國運動會獲團體組亞軍、代表師大參加全國大專運動會獲甲組團體冠軍、國際性青少年網球錦標賽汶萊站獲上下半年雙打冠軍、台北站雙打亞軍。 曾擔任明德國中網球隊與新興國中網球隊教練，帶領校隊屢獲佳績。

九、報名方式：

- (一) 團體報名：繳交報名表、家長同意書向各校訓育組報名(家長同意書請留原校備查)，各校彙整後請於 105 年 7 月 18 日(一)下午兩點前繳交報名資料以聯絡箱(162) 以聯絡箱(162)、e-mail(楊致中組長：andy761111@hotmail.com)、或傳真(Fax：2760-2519，請註明”轉交訓育組”字樣)送本校學務處。
- (二) 個人報名：繳交報名表、家長同意書至本校學務處，可請本校警衛室代為轉交，或以傳真(請註明”轉交訓育組”字樣)或 e-mail 方式報名(聯絡信箱同團體報名)。報名截止後，將再個別通知錄取學生之家長，並公告錄取名單於本校校網。
- (三) 費用：每人於報到時一併繳交 20 元保險費(含 50 萬意外險及實支實付 6 萬元)，其他相關費用由本校夏令營預算項下支應。

十、活動注意事項：

- (一) 欲參加者請自備網球拍、毛巾與飲用水，穿著輕便運動服與球鞋，並考量個人身體健康狀況再進行報名(請自行攜帶健保卡)。
- (二) 報到時間：7 月 19 日(二)上午 08：20 前至活動中心一樓報到。
- (三) 研習期間不得無故缺席或遲到早退，並聽從教師指導；報名錄取後，若不克參加，家長需於 7 月 18 日(一)下午四點前以電話或書面請假(訓育組：2765-3433 轉 201)。未依規定請假者，將通知原校學務處知悉。

十一、全程參與者，將頒發研習證書。

十二、本計畫陳 鈞長核准，並報局核可後實施，修正時亦同。

# 臺北市立民生國民中學 105 年度網球夏令營

## 個人報名表暨家長同意書

茲同意敝子弟(學生姓名)\_\_\_\_\_參加本校  
網球夏令營活動，並遵守活動所有規定。

\_\_\_\_\_國民中/小學\_\_\_\_\_年級\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號

學生姓名：\_\_\_\_\_

出生年月日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

身分證字號：\_\_\_\_\_

性別：男 女

家長簽章：\_\_\_\_\_

住 址：\_\_\_\_\_

緊急聯絡電話：(H)\_\_\_\_\_

緊急聯絡電話：(行動)\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

中 華 民 國 105 年 月 日

