115 年度基隆市學生桌球夏令營實施計畫

壹、目的：

為推廣本市桌球運動風氣，培養學生規律運動習慣，藉以提升體適能及身體反應力與協調性，以增進學生桌球基本技術與能力，同時培養運動家精神與團隊合作態度，促進學生身心健康發展，於暑假期間有正當休閒活動的選擇。

貳、辦理期間：115 年 7 月 1 日至 7 月 3 日止，共三日。

參、辦理地點：基隆市立信義國中體育館桌球教室

肆、招收對象：本市國小、國中及高中熱愛桌球的學生，報名人數上限 40 人。

伍、報名費用：免收報名費用。

（本活動不提供餐點，如需訂餐，可協助代購每日 100 元/餐。）

陸、報名方式：

一、活動簡章可於本校網站【最新公告】下載列印。

二、報名表請於 115 年 6 月 20 日前完成上網填報【相關表件請一併完成上傳，或傳真至本校學務處，傳真電話 02-2465-4891】，依報名先後順序錄取。

網址 https://docs.google.com/forms/d/1MbpdjLjnS47hcG-Y3j9FZG0am72PDfqYx57hmYjcRdE/edit

柒、課程表：

日期	時間	課程	主講人
7月1日 （星期三）	9：00～ 16：00	1. 開訓典禮 2. 桌球禮儀觀念宣導、及桌球規則講解 3. 熱身運動(伸展操、握拍法、揮空拍) 4. 發平球、反手推自拋自打講解示範與練習 5. 整理場地，團體討論，今日課程結束	教練團
7月2日 （星期四）	9：00～ 16：00	1. 熱身運動(伸展操、跳揮拍、發球練習) 2. 擊球講解示範及練習 3. 反手推講解示範動作及練習 4. 綜合練習 5. 整理場地，團體討論，今日課程結束	教練團
7月3日 （星期五）	9：00～ 16：00	1. 熱身運動(慢跑、並步交叉步、發球練習) 2. 正手攻動作講解示範及自拋自打練習 3. 正手攻、反手推練習 4. 綜合練習、分組比賽 5. 整理場地，團體討論，閉幕典禮	教練團

捌、注意事項：

一、請參加學生自備桌球專業學習訓練用球拍並攜帶水壺、毛巾、替換衣物。

二、參加夏令營學生交通，請自行負責，注意安全。

三、為避免發生危險及運動傷害，請穿著運動上衣、運動褲及運動鞋，如未穿著合適服裝，為考量學生安全，得暫停其後續課程活動。

四、考量學生安全，若有以下情形之一者，不宜報名：患有精神疾病、心血管疾病、氣喘、癲癇、脊椎側彎、重度肢體障礙或其他因疾病不適合參與戶外或高強度運動者。

附件一

115 年度基隆市學生桌球夏令營報名表

姓名		身分證字號											
性別	□ 男 □女	出生年月日	年 月 日										
就讀學校		班別	科(系) 年 班										
通訊住址	□□□		學生電話(無可免填)										
家長姓名		家長電話											
辦理時間	115 年 7 月 1 日~3 日，每日 9-16 時，共計 3 天。												
訂餐需求	如需訂餐，可協助代購，每日 100 元/餐。 □ 7/1 □ 7/2 □ 7/3，合計＿＿＿＿元		□ 無										
備註	1.身分證僅為辦理保險使用。 2.如遇特殊情況，停課與否將依本校網頁(最新消息)公布訊息為主，且不另補課。 3.報名網址： https://docs.google.com/forms/d/1MbpdjLjnS47hcG-Y3j9FZG0am72PDfqYx57hmYjcRdE/edit												

----------同 意 書----------

茲同意學生＿＿＿＿＿＿＿＿參加 115 年度基隆市學生桌球夏令營。

此 致 基隆市立信義國民中學

同意人：

與學生之關係：

連絡電話：

中 華 民 國 年 月 日

附件二

肖像權使用同意書

本人同意由基隆市立信義國中所舉辦的【115 年度基隆市學生桌球夏令營】活動上，授權基隆市政府及其所屬單位拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像(包含照片及動態影像)，本人並同意基隆市政府及其所屬單位就上述攝影著作（內含授權之肖像）享有完整之著作權，並得以各種管道或印刷方式呈現授權內容之全部或部分並可公開發表，及著作權法賦予著作人所擁有之權益。

立同意書人： (請親自簽名)

身分證字號：

連絡電話：

(立同意書人若未滿 20 歲，須同時請法定代理人填寫下列欄位)

法定代理人： (請親自簽名)

身份證字號：

連絡電話：

中　　華　　民　　國　　年　　月　　日

主辦單位：基隆市政府
執行單位：基隆市立信義國中 02-24652199 轉 21
連 絡 人：黃世安 教練