



國立屏東科技大學

National Pingtung University of Science and Technology

115 年國立屏東科技大學 網球夏令營計畫

宗旨： 為推廣網球運動風氣，培養學童良好運動習慣與網球興趣，提升基礎體能與運動參與度，進而扎根網球運動人才培育。

目的： 為推廣網球運動風氣，培養學童良好運動習慣與網球興趣，提升基礎體能與運動參與度，進而扎根網球運動人才培育。

參加對象： 國小至國中學生(6-15 歲)

主辦單位： 國立屏東科技大學體育室

承辦單位： 國立屏東科技大學網球隊

報名日期： 即日起至 115 年 06 月 25 日止(已報名並完成繳費者為先，額滿為止)

報名方式： 屏東科技大學體育室(屏東縣內埔鄉老埤村學府路 1 號)

1. 現場繳件

(1) 至本校體育室填寫報名表及繳費

(2) 連絡電話：0975310294 李榮尚老師

辦理日期：

(7 月)

第一週 | 07/06 (一) - 07/10 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第二週 | 07/13 (一) - 07/17 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第三週 | 07/20 (一) - 07/24 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第四週 | 07/27 (一) - 07/31 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

(8 月)

第五週 | 08/03 (一) - 08/07 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第六週 | 08/10 (一) - 08/14 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第七週 | 08/17 (一) - 08/21 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

第八週 | 08/24 (一) - 08/28 (五) A 班 9:00 - 12:00 B 班 14:00 - 17:00

費用與開班說明：

1. 每梯次提供以下兩種課程方案

◆四天班（週一至週四） | 每班費用 2,400 元。

◆五天班（週一至週五） | 每班費用 3,000 元。

2. 每日皆為半日課程；五天班週五課程延續同班安排。

3. 每班滿 4 人始得開班；若未達開班人數，將全額退費。

4. 活動期間可協助代訂午餐，餐費另計；每餐約 100~130 元，依實際訂餐金額計算，並於每週五統一結算收費。

活動內容：

(1) 網球基本動作訓練：

培養學員正確握拍、基本站姿、揮拍動作與步伐移動技巧，建立良好網球基礎能力與身體協調性。

(2) 正反手擊球練習：

透過正手拍、反手拍、多球訓練與定點擊球練習，提升擊球穩定度、控球能力與擊球節奏感。

(3) 發球與接發球訓練：

指導學員學習基礎發球動作、拋球技巧與接發球觀念，建立比賽中基本攻守能力。

(4) 步伐與敏捷反應訓練：

結合折返跑、敏捷梯、協調訓練與場地移動練習，提升學員反應速度、移動能力與場上平衡感。

(5) 網球實戰與趣味競賽：

透過分組對打、小型比賽與趣味闖關活動，讓學員實際運用所學技巧，增加比賽經驗與學習樂趣。

(6) 網球規則與運動精神學習：

介紹基本網球規則、計分方式與比賽禮儀，培養學員運動家精神、團隊合作態度與良好品格。

(7) 專業教學與安全訓練環境：

由本校專業網球教練與校隊選手協助指導，提供完善器材與安全訓練環境，讓學員在快樂且安全的環境中學習網球。

115 年國立屏東科技大學網球夏令營計畫

A 班:9:00~12:00

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00~9:10	報到、整隊、暖身活動				
9:10~9:30	球感訓練營 (拋接球與控球遊戲)	球拍平衡王挑戰	反應接球大作戰	控球定點挑戰	球感積分競賽
9:30~9:50	小小職業選手養成(握拍、預備姿勢、揮拍動作)	揮拍節奏訓練	基礎步伐與移位練習	擊球節奏控制	基礎技術綜合驗收
9:50~10:00	休息				
10:00~10:20	正手擊球基礎與揮拍路徑訓練	反手擊球穩定訓練	正反手連續擊球	定點落點控制訓練	擊球穩定度測驗
10:20~10:40	網球步伐敏捷訓練	側向移位與回位練習	敏捷梯反應訓練	場地移動與平衡訓練	綜合移位挑戰賽
10:40~11:00	迷你網球對打	發球與接發球體驗	小組來回球挑戰	雙打合作練習	趣味循環對抗賽
11:00~11:10	休息				
11:10~11:30	球感積分挑戰賽	發球九宮格挑戰	擊球準度王競賽	團隊合作接力賽	夏令營成果發表賽
11:30~11:50	趣味步伐障礙賽	敏捷反應闖關	球拍控球接力賽	網球知識小遊戲	網球歡樂明星賽
11:50~12:00	收操、賦歸				

B 班:14:00~17:00

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
14:00~14:10	報到、整隊、暖身活動				
14:10~14:30	球感訓練營 (拋接球與控球遊戲)	球拍平衡王挑戰	反應接球大作戰	控球定點挑戰	球感積分競賽
14:30~14:50	小小職業選手養成(握拍、預備姿勢、揮拍動作)	揮拍節奏訓練	基礎步伐與移位練習	擊球節奏控制	基礎技術綜合驗收
14:50~15:00	休息				
15:00~15:20	正手擊球基礎與揮拍路徑訓練	反手擊球穩定訓練	正反手連續擊球	定點落點控制訓練	擊球穩定度測驗
15:20~15:40	網球步伐敏捷訓練	側向移位與回位練習	敏捷梯反應訓練	場地移動與平衡訓練	綜合移位挑戰賽
15:40~16:00	迷你網球對打	發球與接發球體驗	小組來回球挑戰	雙打合作練習	趣味循環對抗賽
16:00~16:10	休息				

16:10~16:30	球感積分挑戰賽	發球九宮格挑戰	擊球準度王競賽	團隊合作接力賽	夏令營成果發表賽
16:30~16:50	趣味步伐障礙賽	敏捷反應闖關	球拍控球接力賽	網球知識小遊戲	網球歡樂明星賽
16:50~17:00	收操、賦歸				

- 訓練內容以趣味方式進行，依學員程度適度調整。
- 活動地點：國立屏東科技大學體育館。

注意事項：

1. 早晚溫差及天氣變化，請為學員準備禦寒衣物及雨具。
2. 活動期間請學員穿著**運動服裝及運動鞋**(請勿穿著涼鞋)。
3. 為提倡環保，請自行攜帶**環保杯或水壺**，本校設有飲水機。
4. 午餐可協助代訂便當，餐費另計。
5. 請學員自備**網球拍(可代購)**、毛巾及個人所需運動用品。
6. 報到當天請至國立屏東科技大學**體育館**辦理報到，請準時到達。
7. 請家長協助評估學員身體狀況是否適合參加活動。
8. 活動期間請家長或委託親友接送學員以維護安全。
9. 本活動將為學員加保險。
10. 課程規範：
 - ✓ 請依照各班上課日期、時間及地點出席，本校不另通知。
 - ✓ 本活動為團體教學，因個人因素請假，恕不另行補課。
 - ✓ 本活動謝絕旁(試)聽及攜伴參加，以免影響上課秩序及學員權益。
 - ✓ 為維護安全，活動期間參加人員請服從教練或助教教導。
 - ✓ 因課程教練需提早安排，開課後不接受轉梯次。
11. 停課與順延規定：
 - ✓ 依照政府機關行政辦公日曆表，逢民俗節日或其他休假日(含彈性休假)停課，課程順延。
 - ✓ 遇颱風、豪雨、地震等不可抗拒之重大天災，是否上課，均依照人事行政總處或市府規定，本校不另通知，課程順延。

115 年國立屏東科技大學網球夏令營報名表

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日		身分證字號	
就讀學校/年級		LINE ID	
緊急聯絡人		緊急聯絡電話	
午間留班照顧 (12:00 - 14:00)	<input type="checkbox"/> 需要，費用\$200 元 <input type="checkbox"/> 不需要	代訂午餐	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
課程梯次	<p style="text-align: center;">第一梯次 (7月)</p> <p>第一週 07/06 (一) - 07/10 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p> <p>第二週 07/13 (一) - 07/17 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p> <p>第三週 07/20 (一) - 07/24 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p> <p>第四週 07/27 (一) - 07/31 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p> <p style="text-align: center;">第二梯次 (8月)</p> <p>第五週 08/03 (一) - 08/07 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p> <p>第六週 08/10 (一) - 08/14 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p> <p>第七週 08/17 (一) - 08/21 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p> <p>第八週 08/24 (一) - 08/28 (五) 五天 <input type="checkbox"/> 四天 <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> A 班 09:00 - 12:00 <input type="checkbox"/> B 班 14:00 - 17:00</p>		
代購球拍	<input type="checkbox"/> 是，費用 1-3 年級\$1500 元、4 年級以上\$2500 元 <input type="checkbox"/> 否。		
孩童健康與特殊注意事項	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 其他說明：		
注意事項	請將報名表及報名費一併繳交後，才算完成報名手續。		

● 現場繳件：

- (1) 至本校體育室填寫報名表及繳費
- (2) 連絡電話：0975310294 李榮尚老師