

臺北市政府教育局115年度國民小學學生暑期桌球體驗營實施計畫

一、活動目的：為落實企業社會責任，臺北捷運將桌球場域營收化作實質力量，回饋桌球基層體育發展，與教育局共同合作，推廣國小學童桌球技能，讓桌球運動在校園扎根。

二、主辦機關：臺北市政府教育局、臺北大眾捷運股份有限公司

三、承辦學校：臺北市中山區長安國民小學

四、活動名稱：「乒」向下一站：教育局×臺北捷運桌球體驗營隊

五、活動對象：115學年度國小3年級至6年級臺北市在籍學生。

(需具有基礎之學生)

六、活動時間：115年7月1日(三)至7月14日(二)。

七、活動地點：長安國小大智樓3樓桌球教室。

八、實施方式：每梯次10天，共2梯次，分為上、下午各1梯次。

九、課程規劃：分為上、下午班2梯次，詳如課程規劃表(附件一)，2梯次課程內容相同。

十、活動費用：經錄取者，免繳交課程費用。

十一、活動人數：每梯次人數 30 人，2梯次共招收60名學生。

(每梯次含一般生25名，經濟弱勢學生5名)

十二、報名方式：

(一) 請於報名截止日前登入 Google 表單報名，

每人限報名1班。

(報名網址：<https://forms.gle/ZJNmMmy7FGgpKnBXA>)

(二) 報名時間自115年6月9日(二)上午10:00起至

115年6月12日(五)中午12:00截止。

(三) 若報名人數超過招生人數，以公開抽籤方式錄取；若每梯次經濟弱勢學生未招滿5名，由一般生備取順序替補。錄取名單發文至錄取學生之學校，並於6月16日(二)下午16:00前公告於長安國小學校網站最新消息。

(四) 經濟弱勢學生，係指低收、中低收、家庭突遭變故持有證明文



件。

- (五) 倘有報名資訊填報不實或繳交資料不全者，視同未完成報名作業；若有冒名或造假情事，本局有權逕行取消報名資格。
- (六) 報名時請一併上傳肖像權同意書（附件2）至 Google 表單。
- (七) 若有相關問題請洽：陸南宇組長，手機：0987-253463，電話：02-25617600分機124。

十三、攜帶用具：請學生攜帶數位學生證（或在學證明）、桌球拍、水壺、穿著運動服（另準備1件運動服替換）、桌球鞋或運動鞋及毛巾。

十四、注意事項：

- (一) 學生營隊活動僅限學生本人參加，為保護智慧財產權，上課期間請勿錄影。
- (二) 營隊期間請學員依照學校指示活動範圍進出，學校其他教學區域不對外開放。
- (三) 營隊活動須全程參加，報名前請家長審慎考量，未出席營隊活動者恕無法提供補課。
- (四) 請家長準時在校門口接送學生上下課，學生接送安全由家長及學生負責。
- (五) 若課程活動期間遇天災等不可抗力原因（如颱風假），將遵循臺北市政府放假等相關公告，當日活動予以取消，不另補課。
- (六) 本計畫若有未盡事宜，本局保留修改後公告權利。

附件一：課程規劃表
(一)【上午 A 班】

節次 天數 日期 時間		第1天	第2天	第3天	第4天	第5天
		7/1(三)	7/2(四)	7/3(五)	7/6(一)	7/7(二)
報到	08:20-08:30	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到
一	08:30-09:30	開訓典禮	熱身時間	熱身時間	熱身時間	熱身時間
		熱身時間 1.發球介紹 (上旋球) 2.反手推擋	1.發球練習 (上旋球) 2.正手攻擊 (扣球介紹)	正手攻擊 (拉球、扣球 綜合練習)	推擋側身攻 練習	1.發球介紹 (下旋球) 2.反手搓(切)球
二	09:30-10:30	1.反手推擋 2.反手攻擊	正手攻擊 (扣球練習)	結合技術練習: 左推右攻	推擋側身攻 綜合練習	反手對搓(切) 練習
三	10:30-11:30	發上旋球與 反手推擋、 反手攻擊 結合練習	正手攻擊 (拉球介紹)	結合技術練習: 左推右攻 (兩左兩右)	1.單打比賽 2.練習比賽	結合技術練習: 反手對搓(切) 下旋球練習與 正手攻擊(拉球)
節次 天數 日期 時間		第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
		7/8(三)	7/9(四)	7/10(五)	7/13(一)	7/14(二)
報到	08:20-08:30	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到
一	08:30-09:30	熱身時間	熱身時間	熱身時間	熱身時間	熱身時間
		發左側旋球 (下旋球)練習 vs. 反手搓球	正手拉球 (前衝弧圈球)	防守技術 (攻擊對反手 防守練習)	發右側旋球 (下旋球)練習 vs. 反手搓球	發側旋球綜合 練習(發左側旋 球及右側旋球)
二	09:30-10:30	發左側旋球 (上旋球)練習 vs. 反手推擋	正手拉球 (高吊弧圈球)	防守技術 (攻擊對正手 防守練習)	發右側旋球 (上旋球)練習 vs. 反手推擋	1.雙打比賽介紹 2.練習比賽
三	10:30-11:30	發左側旋球 綜合練習(發 左側下旋球及 左側上旋球)	正手拉球 綜合練習 (前衝弧圈球與 高吊弧圈球)	防守技術 綜合練習 (攻擊對正手位 與反手位防守 練習)	發右側旋球 綜合練習(發 右側下旋球及 右側上旋球)	總結練習及 討論 結訓典禮 頒發結訓證書 珍重再見

(二)【下午 B 班】

天數 節次		第1天	第2天	第3天	第4天	第5天
日期 時間		7/1(三)	7/2(四)	7/3(五)	7/6(一)	7/7(二)
報到	12:50-13:00	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到
一	13:00-14:00	開訓典禮	熱身時間	熱身時間	熱身時間	熱身時間
		熱身時間 1.發球介紹 (上旋球) 2.反手推擋	1.發球練習 (上旋球) 2.正手攻擊 (扣球介紹)	正手攻擊 (拉球、扣球 綜合練習)	推擋側身攻 練習	1.發球介紹 (下旋球) 2.反手搓(切)球
二	14:00-15:00	1.反手推擋 2.反手攻擊	正手攻擊 (扣球練習)	結合技術練習: 左推右攻	推擋側身攻 綜合練習	反手對搓(切) 練習
三	15:00-16:00	發上旋球與 反手推擋、 反手攻擊 結合練習	正手攻擊 (拉球介紹)	結合技術練習: 左推右攻 (兩左兩右)	1.單打比賽 2.練習比賽	結合技術練習: 反手對搓(切) 下旋球練習與 正手攻擊(拉球)
天數 節次		第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
日期 時間		7/8(三)	7/9(四)	7/10(五)	7/13(一)	7/14(二)
報到	12:50-13:00	學員報到	學員報到	學員報到	學員報到	11:00 學員報到
一	13:00-14:00	熱身時間	熱身時間	熱身時間	熱身時間	熱身時間
		發左側旋球 (下旋球)練習 vs. 反手搓球	正手拉球 (前衝弧圈球)	防守技術 (攻擊對反手 防守練習)	發右側旋球 (下旋球)練習 vs. 反手搓球	發側旋球綜合 練習(發左側旋球 及右側旋球)
二	14:00-15:00	發左側旋球 (上旋球)練習 vs. 反手推擋	正手拉球 (高吊弧圈球)	防守技術 (攻擊對正手 防守練習)	發右側旋球 (上旋球)練習 vs. 反手推擋	1.雙打比賽介紹 2.練習比賽
三	15:00-16:00	發左側旋球 綜合練習(發 左側下旋球及 左側上旋球)	正手拉球 綜合練習 (前衝弧圈球與 高吊弧圈球)	防守技術 綜合練習 (攻擊對正手位 與反手位防守 練習)	發右側旋球 綜合練習(發 右側下旋球及 右側上旋球)	總結練習及 討論 結訓典禮 頒發結訓證書 珍重再見

肖像權同意書

本人_____同意由臺北市政府教育局(下稱教育局)及臺北大眾捷運股份有限公司(下稱臺北捷運)舉辦**115年度國民小學學生暑期桌球體驗營**之活動上，授權拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像(包含照片及動態影像)，本人並同意教育局及臺北捷運就上述攝影著作(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：

(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)

監護人： (請親自簽名)

身份證字號：

連絡電話：

中 華 民 國 115 年 6 月 日