106 年度「嘉義縣網球選手養成班」實施計畫

一、 主旨：基層網球運動推廣計畫的發展希望能以更全面性的方式，長期儲值推廣網球運動培養新生代網球選手，使其具備讀書以外的第二專長，並具有更具有更寬廣的前途。

二、指導單位:嘉義縣政府、嘉義縣體育會

三、主辦單位:嘉義縣體育會網球委員會

四、協辦單位:嘉義縣體育場

五、承辦單位:嘉義縣體育會網球委員會

六、實施對象：嘉義縣各級國小二至五年級學生。(可接受長期培訓者)

七、活動/訓練場地：嘉義縣立網球場第四球場
(嘉義縣朴子市四維路 1 段 460 之 1)。

八、實施日期、時間：106 年 10 月 2 日~12 月 29 日。
(每週一、三、五下午 7:00 時至 9:00 時)

九、報名費：器材費 500 元整。(教練費由嘉義縣體育會網委會支付)

十、 使用設備：

十一、活動/訓練內容：

(1)網球/生活教育，網球規則與網球史講解。
(2)網球基本動作訓練：球感練習，正手拍擊球、反手拍擊球。
(3)網球進階訓練：正手拍/反手拍移位擊球、截擊、發球、接發球。
(4)網球體能訓練：速度、敏捷、耐力、柔軟度、腳步移位。
(5)比賽練習訓練。

十二、報名期限：即日起至額滿為止。

十三、本計畫經各主管單位核示後實施，修正時亦同。

十四、請查照轉知所屬各級國小。

---

106 年度「嘉義縣網球選手養成班」報名表

姓　　名	出生日期	聯絡電話	住　　址

報名電話 0910838538(陳總幹事)　　0922866400(劉副總幹事)

FAX:05-3791699　　信箱:q120789640@yahoo.com.tw