

嘉義市 112 年度網球特攻職工運動健身班實施辦法

- 一、目的：為促進嘉義市職工朋友，藉由本活動接觸網球運動培養興趣，使其由「潛在性運動人口」進而發展成自發性規律運動。
- 二、主辦單位：嘉義市體育會網球委員會。
- 三、參加對象：嘉義市 23 歲以上市民，為網球初學或無接觸過者，均可免費報名參加。
- 四、活動地點：嘉義市立紅土網球場(嘉義市體育路 4 號)
雨備方案：如遇雨天移至嘉義市立體育場大廳。
- 五、活動內容：實地介紹網球基本動作及基本規則，再逐步訓練各項擊球技術，最終能達到網球休閒活動。
- 六、經費來源：統由教育部體育署支應
- 七、報名方式：自即日起至 2 月 28 日前截止，掃描下方 QRcode 填寫線上表單(需填寫:學生姓名/身份證字號/出生年月日/地址/電話/服務單位/職稱)，完成後請加入楊教練 LINE 確認報名。
聯絡電話：0966-361105 楊教練、0932-863860 朱教練
(若該班次未達 30 人報名則不開班)。
- 八、活動時間：3 月 6 日起至 5 月 5 日止 (每週一及週五 19:30~21:00 實施)

	活動日期	活動時間	名額	報名 截止日	
網球特攻運動健身班	3 月 6.10.13.17. 20.24.27.31 日	19:30—21:00	40 人	自即日起至 2 月 28 日前截止	
網球特攻運動健身班	4 月 7.10.14.17. 21.24.28 日	19:30—21:00			

網球特攻運動健身班	5 月 5 日	19:30—21:00			
-----------	---------	-------------	--	--	--

九、備註：

- (一) 請學員自備球拍，穿著輕便運動服及運動鞋〈請勿穿著慢跑鞋〉，並確實進行熱身活動，避免運動傷害。
- (二) 如患有先天心血管疾病等或身體不適合運動者，切勿報名參加本活動，否則後果應自行負責。
- (三) 活動當日如有身體不適請立即反映，並停止運動，以免發生意外。
- (四) 請於 3 月 6 日活動日當天提早 **15 分鐘**至網球場辦理學員報到手續。
(左:線上報名表單、右:楊教練 LINE 聯絡方式或 ID:yang881105)

