彰化市民生國小桌球進階訓練團隊課程

值此多元的教育趨勢，除了學術能力以外，擁有一項特殊專長，是非常重要的。為了習得專長能力，則必須從小扎根，「桌球」是民生國小所發展的重點學校特色之一，並邀請最具專業的（前亞奧運桌球國手蘇仙菁）所帶領的「樂氏堡桌球教育團隊」來指導，期許民生學子能從中習得自律、堅毅、堅持的品德，以及專業的桌球技巧，未來能在全縣性或全國性的賽事中取得佳績，幫助孩子們提升自信心，並有助於未來升學加分的關鍵，本學期開始，我們每週規劃五個訓練時段，提供給大家任選參加訓練，亦請參考教練團規劃以下的專業建議：

✽每週選擇一〜二個時段者：主要培養孩子終身運動習慣和基本的桌球技巧。

✽每週選擇三個時段者：能夠有效培養孩子面對桌球比賽的基本技術能力。

✽每週選擇四個時段以上者：可以培養孩子堅毅的抗壓性，穩健的桌球技術，並能結合比賽中戰術的應用要領，堅持累積兩年以上的訓練量，將可以在全縣性的比賽中大展身手，爭取佳績，為自身及學校爭光。

✽課程特別福利:凡參加三個時段訓練者並在課中品德良好,對桌球比賽有高度的熱忱,可(免費)參加週二中午12:30~1:20的培訓加強班,義務教練(黃教練)!教育盃比賽前,會進行校內桌球技術選拔,每組別(中低高年級,男隊女隊)分別的前六名,將代表民生國小參加全縣桌球賽事!

**✽109年/2/14〜6/30規劃訓練時間如下：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時段A | 每週二下午4：00〜5：30 (黃教練) | 備 註 |
| 時段B | 每週三中午12：30〜下午2：00(黃教練) | ✽訓練場地：民生國小桌球專用教室✽招收人數：每個時段8人以上才開班；上限15人，超過15人則進行甄選✽2/14(五)開始上課 |
| 時段C | 每週四下午4：00〜5：30(陳教練) |
| 時段D | 每週四下午5：30〜7：00(陳教練) |
| 時段E | 每週五下午4：00〜5：30(陳教練) |

**✽收費標準及方式：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 每週一個時段 | 一學期3000元 | ✽評量週停課，每學期共15堂課。✽每個月以四週計，遇到國定假日停課，並提供當月補課的機制。 ✽收費方式：2/14開課當天，學期繳費者可當天繳費，月繳者教練每個月會發收費袋給孩子,二月份學費折半。 |
| 每週兩個時段 | 每個月1500元 |
| 每週三個時段 | 每個月2200元 |
| 每週四個時段以上 | 每個月2800元 |

✽招收對象:一~六年級(有無經驗者皆可報名)

✽上課須知：請穿著運動服、桌球鞋、帶水壺、毛巾、桌球拍(請勿到書局或迪卡龍購買，會影響學習成效，請到體育用品店買專業用桌球拍或請教練代購550元〜3000元間的專業用桌球拍，約市售的六折價）。

✽報名方式：即日起可以向民生國小學務處陳明珠組長填寫報名表，於2/14(五)直接到桌球室

 正式上課!若報名人數超過15人,由教練團進行甄選。

✽諮詢和連絡電話：0908-276677(樂氏堡桌球教育團隊的專線與line)

# 民生國小桌球進階訓練團隊報名表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **班 級** | **學生姓名** | **連絡電話** | **家長簽名** |
|  年 班 |  | 父：母： |  |
| **報 名 參 加 的 時 段 (請打ˇ)** |
| * 時段A
 | 每週二下午4：00〜下午5：30(黃教練) |
| * 時段B
 | 每週三中午12：30〜下午2：00(黃教練) |
| * 時段C
 | 每週四下午4：00〜5：30(陳教練) |
| * 時段D
 | 每週四下午5：30〜7：00(陳教練) |
| * 時段E
 | 每週五下午4：00〜5：30(陳教練) |
| ✽訓練場地：民生國小桌球專用教室。✽招收人數：每個時段8人以上開班，超過15人則進行甄選。✽評量週,運動會,畢業典禮停課，每學期共15堂課。✽每個月以四週計，國定假日停課，並提供當月補課的機制。 |