

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/3/4~6/30 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 * 3/4(三)正式上課 |
| 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) | |
| 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：3/4 開課當天，學期繳費者可當天繳費，月繳者教練每個月會發學費袋給孩子。 |
| 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 3/4(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)

