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「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。

更重要的是，桌球項目是全身性的運動，能促進眼球運動，預防近視，增強手眼協調，敏捷力，進而增加大腦的含氧量，提高學生「在各方面的學習力」。

我們每週規劃四個訓練時段，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：(因桌球項目是全身性的運動也需要累積較長的訓練時間來看見學習成效，每周至

少參加兩個時段以上最佳) 。

✽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)參加週二或五中午12:30~1:20的培訓加強班!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)分別的前五名，將代表民生國小參加全縣桌球賽事!

**✽110/3/2〜110/6/30規劃訓練時間如下：請於第二頁勾選**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時段A | 每週二下午4：00〜5：30 (黃教練) | ✽招收對象:一~六年級(有.無經驗者，皆可報名，報名即可參加) |
| 時段B | 每週三中午12：30〜2：00(黃教練) | ✽招收人數：每個時段6人以上開班；上限15人，超過15人加派教練  ✽3/2(二)正式上課,每學期共15堂課  ✽訓練場地：民生國小桌球專用教室 |
| 時段C | 每週四下午4：00〜5：30(黃教練) |
| 時段D | 每週五下午4：00〜5：30(黃教練) |
|  |  |

**✽收費標準及方式：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 每週一個時段 | 一學期3000元 | ✽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：3/2開課當週，現場繳3000學費給教練。  ✽月繳者,教練每個月會發學費袋給孩子。 |
| 每週兩個時段 | 一學期6000元  (可分兩期繳費) |
| 每週三個時段 | 月繳2200元 |
| 每週四個時段 | 月繳2800元 |

✽報名方式：即日起向民生國小學務處陳明珠組長填寫報名表，並加入樂氏堡的LINE，告知我們您孩子的姓名與是否代購球拍或球鞋，於3/2(二)開課當周，按照您勾選的時段，至桌球室上課與繳費!

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

✽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!代購桌球鞋850-）。

# 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4：00〜5：30(黃教練) | | |
| * 時段B | 每週三中午12：30〜2：00(黃教練) | | |
| * 時段C | 每週四下午4：00〜5：30(黃教練) | | |
| * 時段D | 每週五下午4：00〜5：30(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6人以上開班，若未達開班人數會以簡訊通知您。  ✽評量週,運動會,畢業典禮斟酌性停課，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。 | | | |