彰化市民生國小桌球進階訓練團隊甄選

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（由前亞奧運桌球國手蘇仙菁與世大運國家隊教練彰師大副教授劉羿德顧問所帶領的教練團共同指導），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，幫助民生學子們提升自信心，並有助於未來升學加分的關鍵，本學期開始，我們每週先規劃五個訓練時段，提供給民生學子任選及參加訓練，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技術能力。

✽每週選擇四個時段或五個時段者：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。

**✽108年/9月〜109年/1月規劃訓練時間如下：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時段A | 每週三中午12：30〜下午2：00(謝教練) | 備 註 |
| 時段B | 每週四下午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人以上才開班；上限15人，超過15人則進行甄選  ✽9/18(三)開始上課和訓練活動 |
| 時段C | 每週四下午5：30〜7：00(陳教練) |
| 時段D | 每週五下午4：00〜5：30(陳教練) |
| 時段E | 每週五下午5：30〜7：00(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：首月9/18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進行繳費。 |
| 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  或五個時段 | 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，屆時開課、甄選、訓練、繳費細節，教練會與您聯繫。

✽諮詢和連絡電話：0908-276677(樂氏堡專線)

# 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 | 每週三中午12：30〜下午2：00(謝教練) | | |
| * 時段B | 每週四下午4：00〜5：30(陳教練) | | |
| * 時段C | 每週四下午5：30〜7：00(陳教練) | | |
| * 時段D | 每週五下午4：00〜5：30(陳教練) | | |
| * 時段E | 每週五下午5：30〜7：00(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。 | | | |