

臺北市敦化國小 111 學年度桌球隊低年級新生招生說明

壹、招生對象：本校一、二、三年級男女學生。

貳、報名日期：即日起至 2 月 20 日止。

參、報名方式：於 2 月 14 日前將回條繳交至學務處體育組。

肆、練習時間：

- | | |
|------------------|---------------|
| ➤ 週一、二、三、四、五 早自修 | 07:40 ~ 08:40 |
| ➤ 週一、二、四、五 課後 | 16:15 ~ 17:45 |
| ➤ 週三 下午 | 13:30 ~ 15:30 |
| ➤ 週六 上午 | 09:00 ~ 12:00 |

伍、開課時間：2/15、2/16 兩日試打，2/20（一）正式上課

陸、上課地點：本校至忠樓桌球教室 B1F。

柒、師資：外聘專業教練---小班教學，師生比約 1:10。

捌、費用：依本校球隊管理辦法核計收費，一學期費用粗估約 13,000 元。

另球拍、球鞋請自備(可請教練代購)。

打桌球的好處

生理：健身、敏捷性、良好生活習慣、增進體適能。

心理：培養專注力、挫折容忍力、抒壓、調節精神狀態、提供成就感、克服困難、
培養終身運動興趣。

因此，在大多數家長為子女安排課輔或其他才藝學習之際，為孩子選擇桌球運動既可開發肢體智能，又可滿足基本運動量，一舉數得。且運動醫學研究顯示最能促進腦部發育與聰明的運動是桌球。另外，桌球運動同時也是眼科醫師建議視力不良患者採用的優質復健活動。

拾、注意事項：

一、限於訓練人力，低年級隊員預計招收 **32~40 人**。若報名人數超額，以舊生為優先，新生則依甄選結果錄取。甄選項目包含體能、敏捷度等，相關事宜於家長說明會告知。

二、本簡章招生之團隊學生，其目的為培養校隊選手，期望從低年級開始訓練，將來以代表學校參加各項比賽活動為主。

三、桌球隊屬學校代表團隊，集合校內外教育資源培訓本校學生，除代表學校對外比賽外，亦具推廣基層運動風氣之功能，因此加入本團隊之學生請勿無故中途退隊，中途退隊不退費。

四、桌球隊若有寒暑假集訓，請配合參加。

報名回條(請於 2 月 14 日前繳交給桌球隊教練或學務處體育組)

學生班級： _____ ；座號： _____ ；姓名： _____

家長手機： _____ ；家長簽章 _____