

## 臺北市松山區敦化國民小學 桌球校園隊 招生說明

壹、招生對象：本校一至三年級學生。

貳、報名日期：請留意每學年度第1學期開學後團隊招生公告

參、報名方式：自行下載及填寫報名表後交至學務處。

肆、訓練時間：

➤ 週一、二、三、四、五	晨光時間	07:40 ~ 08:40
➤ 週一、二、四、五	放學後	16:15 ~ 17:45
➤ 週三	下午	13:30 ~ 15:30
➤ 週六	上午	09:00 ~ 12:00

伍、開課：依每學年度招生公告而定。

陸、地點：本校至忠樓B1桌球教室。

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，每學期費用約13,000元，依實際課程時數等核算為準

玖、其他事項：請自備球拍，亦可請教練代購。

### 練習桌球的好處

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，中低年級隊員預計招收**32至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、校團隊招收之學生，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、桌球隊屬學校校園隊，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，亦請配合參加。