

# 中和國小 113 學年度 暑假 學校自辦【桌球社團】 招生說明

## ● 上課日期：

第一梯次 114 年 7 月 1 日(二)~7 月 11 日(五)共 9 天，分上午班及下午班兩時段。

第二梯次 114 年 7 月 14 日(一)~7 月 25 日(五)共 10 天，分上午班及下午班兩時段。

## ● 上課地點：信義樓地下 1 樓 桌球教室

## ● 師資安排：許睿豪教練、張育誠教練（兩位教練一同上課指導學生）

編號	課程名稱	課程時間	每班人數	年級	費用	備註
1	桌球 A 班(上午班)	7/1(二)~7/11(五) 上午 09:00-12:00	16-24	1-6	2702	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 培養學生專注力為首要目標，搭配各種擊拍練習，從桌球知識、基本動作與學習態度，帶領學員逐步建立信心，愛上桌球運動。</li> <li>● 以正反手結合反應力及球感的控制為訓練重點，學生透過課程訓練與姿勢修正下，讓打球姿勢可以更加協調。(依學生學習程度與狀況進行調整)</li> <li>● 每班若未達 16 人，不予成班。</li> <li>● 【上課 9 次】2702 元=學費 2571 元+耗材費 100 元+冷氣費 31 元</li> <li>● 【上課 10 次】2992 元=學費 2857 元+耗材費 100 元+冷氣費 35 元</li> </ul>
2	桌球 B 班(下午班)	7/1(二)~7/11(五) 下午 01:30-04:30	16-24	1-6	2702	
3	桌球 C 班(上午班)	7/14(一)~7/25(五) 上午 09:00-12:00	16-24	1-6	2992	
4	桌球 D 班(下午班)	7/14(一)~7/25(五) 下午 01:30-04:30	16-24	1-6	2992	

## ● 退費制度：中途退出須由家長提出書面申請，學費退費標準依「新北市公立國民小學辦理課後社團實施要點」辦理（耗材費、冷氣費不予退費）。

## ● 配合事項：

1. 上課請穿適合運動的服裝、鞋子、毛巾、水壺，需自備桌球拍，如需代購球拍，請在群組裡與教練聯繫。
2. 學生上下課請家長親自至 1 號門校門口接送，或請告知教練學生上下課情況，以便教練提醒學生注意上下課安全。  
成班後會設有一個 Line 群組，邀請家長加入，方便訊息傳達與請假事宜。
3. 參加本社團課程應遵守教師指導，若屢勸不聽或影響到其他同學上課安全或秩序者，經勸導改善無效者得予以退班，以維護其他學生受教品質。
4. 請注意!!!參加本校自辦的桌球社團，無法報名委外協會的「營隊課前照顧班」、「營隊中午照顧班」、「營隊課後照顧班」。

## ● 報名時間與方式：

05/12(一)	校網公告招生訊息（紙本簡章併於學校委外的「藝能活動班」招生內） 發下紙本簡章
05/16(五) 9:30 至 16:00 止	線上測試(僅供熟悉操作流程，非正式報名結果。)
05/17(六) 9:30 至 05/20(二) 16:00 止	1. 正式線上報名(含候補線上報名) 註:每班別超過 24 名正取名額後，即列入候補順位。
05/22(四)18:00 後	下午 6 點後，於校網公告各班別正取學生名單。
05/26(一)發繳費通知單	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發下繳費通知單，於期限內線上或至銀行、超商繳費，繳費期限至 6 月 1 日(日)止。</li> <li>2. 請妥善保存家長收執聯至課程結束。</li> <li>3. 未繳費的繳費單需交回學務處，未在期限內繳費，視同放棄。</li> </ol>

## ● 課程規劃（下一頁）

# 授課計畫書

一、 課程名稱： 113 學年度暑假【桌球社團】

二、 授課老師： 許睿豪教練、張育誠教練

三、 上課星期/時間：

第一梯次 114 年 7 月 1 日(二)~7 月 11 日(五)共 9 天，分上午 A 班及下午 B 班兩時段。

※萬一有颱風來襲而停課，會在 7/28 至 8/1 那週補課。

四、 上課次數：預計 9 次。

五、 參加年級：一 至 六 年級。

六、 課程內容：如下表。

(依學生程度差異教程會略有不同，程度較好學生會適時調整課程進度。)

桌球可培養學員專注力，搭配各種擊拍練習，從桌球知識、基本動作、球場禮儀及態度，帶領學員逐步建立基礎及信心，愛上桌球運動。課程預計會讓學員學習到正反手基本動作及發球，依照能力及學員年齡帶入旋球課程。

次數	課 程 內 容	
1	向上擊球、球拍基本握法（基礎動作指導）	
2	對牆擊球、反手推球（基礎動作指導）	
3	正反手多球練習（基礎動作指導）	
4	發球及腳步練習（基礎動作指導）	
5	反手、正手對打（基礎動作指導）	
6	基本功練習、左推右攻（基礎動作指導）	
7	基本功練習、比賽規則講解（基礎動作指導）	
8	基本功練習、發球接發球練習、升降賽（基礎動作指導）	
9	大循環比賽	
上課需請學生攜帶的物品		上課請穿適合運動的服裝、鞋子、毛巾、水壺，需自備桌球拍。如需代購球拍，請在群組裡與教練聯繫。
其他注意事項		學生上下課，請家長親自至 1 號門校門口接送，或請告知教練學生上下課情況，以便教練提醒學生注意上下課安全。 成班後會設有一個 Line 群組，邀請家長加入，方便訊息傳達與請假事宜。

# 授課計畫書

一、 課程名稱： 113 學年度暑假【桌球社團】

二、 授課老師： 許睿豪教練、張育誠教練

三、 上課星期/時間：

第二梯次 114 年 7 月 14 日(一)~7 月 25 日(五)共 10 天，分上午 C 班及下午 D 班兩時段。

※萬一有颱風來襲而停課，會在 7/28 至 8/1 那週補課。

四、 上課次數：預計 10 次。

五、 參加年級：一 至 六 年級。

六、 課程內容：如下表。

(依學生程度差異教程會略有不同，程度較好學生會適時調整課程進度。)

桌球可培養學員專注力，搭配各種擊拍練習，從桌球知識、基本動作、球場禮儀及態度，帶領學員逐步建立基礎及信心，愛上桌球運動。課程預計會讓學員學習到正反手基本動作及發球，依照能力及學員年齡帶入旋球課程。

次數	課 程 內 容	
1	向上擊球、球拍基本握法（基礎動作指導）	
2	對牆擊球、反手推球（基礎動作指導）	
3	正反手多球練習（基礎動作指導）	
4	發球及腳步練習（基礎動作指導）	
5	反手、正手對打（基礎動作指導）	
6	基本功練習、左推右攻（基礎動作指導）	
7	基本功練習、比賽規則講解（基礎動作指導）	
8	基本功練習、發球接發球練習、升降賽（基礎動作指導）	
9	基本功練習、下旋發球及接球（基礎動作指導）	
10	大循環比賽	
上課需請學生攜帶的物品		上課請穿適合運動的服裝、鞋子、毛巾、水壺，需自備桌球拍。如需代購球拍，請在群組裡與教練聯繫。
其他注意事項		學生上下課，請家長親自至 1 號門校門口接送，或請告知教練學生上下課情況，以便教練提醒學生注意上下課安全。 成班後會設有一個 Line 群組，邀請家長加入，方便訊息傳達與請假事宜。