

113學年下學期吉林國小桌球隊 招生簡章

敬愛的家長您好：

吉林國小為推廣桌球運動，協助培養孩子對桌球的興趣及能力，奠定一生休閒的基礎。運動不僅可以提昇體能促進身體健康，增進反應靈敏度並能減緩視力的退化。

(一)招收對象：本校一~三年級男女生、四年級女生，對運動有興趣者。

(二)開課時間：**2025年2月11日(二)開學日正式上課。**

(三)球員訓練時間：新加入低年級球員能否參加晨練(7:40~8:30)，由教練另行通知。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:40~8:30	二~六年級	二~六年級	體育班球員	二~六年級	二~六年級
12:00~13:30	球室用膳自習		球室用膳自習	球室用膳自習	球室用膳自習
13:30~15:30	一~二年級		一~六年級	一~二年級	一~四年級
16:00~18:00	一~六年級	一~六年級	一~六年級	一~六年級	一~六年級

(四)訓練方式：由本校球隊專業教練授課。

(五)訓練費用：

- 新加入優惠每月 2700 元，用以支付教練鐘點費、練習球及校外比賽相關之費用。(一學期約 4.5 個月，初次參加，期初繳費，收到繳費通知單再繳費)**
- 加訂營養午餐者，在桌球室用餐(每週一、三、四、五 12:00 ~ 13:30 有教練照顧用餐)。(營養午餐需額外收費)

(六)注意事項：(球室備有冷氣設備，為舒適的訓練環境)

- 參訓時除攜帶球拍外，請自備水壺(學校有飲水機供應)、擦汗毛巾及替換衣物，穿著排汗運動服，穿著運動鞋。
- 本校隊為[運動競技團隊]，以競技體育、培養努力不懈的運動家精神為目標取向。
- 無球拍者請提前告知，以便教練統一購買。
- 退費規定：依「臺北市教育局社團管理規章」辦理。

打桌球的好處：

- ◆ **生理**: 健身、增強敏捷性、良好生活習慣、增進體適能。
- ◆ **心理**: 培養專注力、挫折容忍度、抒壓、提供成就感、培養終身運動習慣。

如有疑問歡迎來電洽詢桌球教練：廖教練 0930-655-709、邱教練 0932-791-214

體育組長：黃郁雯 25219196-823

113學年下學期吉林國小桌球隊新生報名表

班別	年 班	學生姓名	家長簽名
請勾選中午「營養午餐用餐」時段： 家長聯絡電話： _____			
<input type="checkbox"/> 星期一 <input type="checkbox"/> 星期三 <input type="checkbox"/> 星期四 <input type="checkbox"/> 星期五			
請勾選「可參加」的練習時段：(可複選時段) 每周勾選時段至少需 8 小時			
<input type="checkbox"/> 星期一：下午 1:30~3:50 <input type="checkbox"/> 下午 4:00~6:10			
<input type="checkbox"/> 星期二：下午 4:00~6:10			
<input type="checkbox"/> 星期三：下午 1:30~3:50 <input type="checkbox"/> 下午 4:00~6:10			
<input type="checkbox"/> 星期四：下午 1:30~3:50 <input type="checkbox"/> 下午 4:00~6:10			
<input type="checkbox"/> 星期五：下午 1:30~3:50 <input type="checkbox"/> 下午 4:00~6:10			

本調查表請於**2月17日前**繳交至學務處體育組黃組長或桌球室廖教練/邱教練 113/02/06

注意力 UP！學習力就 UP！UP！



參加桌球校隊的優勢

提高專注力、保健視力、學習獨立、培養意志力、增進效率、文武雙全
桌球運動對速度、爆發力與肌耐力的要求都很高，因此不只可以鍛鍊肩肘、手部和下肢等部位，還能活絡大腦。

視力保健

打桌球時，既要"手急"，更要"眼快"，桌球的來回速度快，來球落點近或遠、左或右、旋轉或不轉，為了做出準確的判斷大多通過眼睛來獲得訊息。這樣一來，眼球便處在高速的運動中，並與大腦進行快速反應，血液循環增強，眼神經機能提高會使眼睛的疲勞消除或減輕。對於學業負擔重、長時間近距離看書、看電視的孩子來說，打桌球不僅可以運動還可以有效地改善眼睛睫狀肌的功能。對於維護視力、預防近(弱)視有相當的效果。

興趣培養

教育專家指出，想要提高孩子的注意力，最好的辦法就是培養孩子的興趣。
而為孩子找興趣不難，難的是找一個能持久的興趣。

自我管理能力

孩子注意力不集中，某部分是因為自我約束能力不好，管不住自己。自我管理能提高孩子的自我約束力，能增強孩子的獨立意識，更有助於孩子注意力提高。而懂得自我管理的孩子，更能夠有效的分配自己的時間。

紀律意識

從事兒童注意力研究和分析的心理學專家說：『孩子的紀律意識和注意力的集中，確實存在一定的關係』，紀律性高的孩子，做事往往較有效率，因為孩子想遵守規範，所以會集中注意力完成任務。

