真心建議每個孩子

至少能學習一項才藝~動或靜均可

學習才藝的最佳時機是國小階段

如果您沒有為您的寶貝安排才藝課

**虎林國小課後桌球班是很好的選擇**

每週可以練習五天，回家不用再複習！

＊親子天下28期【愈玩愈聰明:乒乓球、羽球、網球】

桌球因為落點多元，進行速度快，每一分鐘，必須產生很多次反應，充分刺激腦神經。對視力專注力也有很大的幫助

＊天下雜誌494期【愛運動 孩子更聰明】

運動除了健身，也能益腦。愈來愈多研究證明，愛運動的孩子，記憶力、整合力和應變能力也愈好。運動養成的團隊合作、忍受挫折、耐心、領導等特質，更是人生不可或缺的技能。

**◎**低年級課業少，是**學習才藝的最佳時機**，幫孩子培養一項健康快樂的專長！

**◎**不論求學或就業，有一項才藝與人互動，**生活有趣又可增強自信心**

**◎**出社會後能加入桌球社團，**享受健康快樂的休閒生活**！

**◎**亦有本校幼兒園大班的學生，**善用本校資源~放學後加入課後桌球班**！

報名方式

1. 電話報名:桌球運動專業教練 黃教練 0910-695100

 或5381820分機831、834

2.新生報到當天報名

**內容及報名表於背面**

**新竹市虎林國小桌球課後班低年級報名表**

親愛的家長您好：

 本學期的桌球課後班將在8/30(五)開始上課，感謝家長們長期的支持與肯定，本球隊有多名教練，協助指導練習，詳細內容如下表。桌球運動速度快、變化多，可訓練學生的視力、體能、反應、挫折容忍力、敏捷度及思考判斷能力，並可結交益友、拓展人際關係，培養團隊精神。本校球隊希望推廣學童運動觀念，進而協助學校發掘選手，組織桌球隊，為虎林在全國的賽場上爭光，敬請家長能夠支持。

專任運動教練黃煜軒敬上

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 段 | 費用（元） | 說明 |
| 12:40-17:30(加入校隊可到18:30) | 2000 | * 12:40-14:00為寫作業時間(教練義務陪伴)。

 14:00-17:30為桌球技術訓練(中間休息20分)。* 定期評量前一天、學校特殊活動、學生出賽期間及

 天氣等不可抗力因素停止訓練。＊ 星期二練習時間為16:00-17:30。 ＊ 訓練師生比約1:10＊ 因採月費，如要請假或提前離開請事先告知，無法 全程參與訓練恕不退費。＊ 桌球拍1.自備(請務必到桌球專用店購買) 2.可請教練代訂。 |
| 教學內容 | 協調訓練、球感訓練、體能遊戲、揮拍練習、正反手擊球、左推右攻、推側、切球等桌球基本功訓練加上實戰訓練。 |
| 指導老師 | 黃煜軒0910-695100、洪偉嘉、郭淑華、邱明村 |

………………………填妥後請撕下來繳回學務處……………………………

新竹市香山區虎林國民小學桌球課後班回條

我同意 年 班 學生: 參加桌球課後班，並自行負責安排孩子放學。

家長簽名: 連絡電話: