**乒夢進階訓練班第三期報名簡章**

 提倡桌球運動，提供桌球愛好者享有寬敞舒適的場地，揮灑汗水，找回當年小選手時的熱血，跟著同班學員系統訓練。課程中教練會在一旁指導、安排課程，學員互相對打練習，課程結束後可免費報名參加一場乒夢積分賽。為鼓勵大家能持續訓練，漸進式學習，參與至少4堂訓練課並完成訓練心得，將會有獎勵點數(200點)。

1. **報名參加對象**
* 桌球愛好者。
* 無年齡限制。
* 有桌球基礎者，並能流暢對打。
1. **參加條件(以下條件擇一)**
* 桌球積分達1300分以上。

(TAIN台灣桌球積分<https://tain.tw/players>)

* 館內教練推薦。
* 入班小測驗：需會發下旋，互相對打一正一反能流暢連續對打15顆以上。
1. **開班限制**
* 開班條件:報名參加人數未滿5人則不開班。
* 課程時間會依國定假日或館內活動作調整
1. **報名方式**
* 填寫報名表單:(如附件)

並Email寄送至persist.t@gmail.com，亦可現場填寫報名表

1. **報名日期**

**即日起至112年6月16日(五)16:00止**

1. **繳費方式:**

現場繳費或轉帳(玉山銀行代碼808帳號0853-940-022595)

1. **課程費用**

可使用乒夢Ocard集點會員，集點/扣點

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *一期五堂**每堂2小時* | 個人報名 | 兩人同行 |
| 新生 | 3800元/人 | 3600元/人 |
| 舊生複訓 | 3600元/人 | 3400元/人 |
| ***本期優惠*** |
| *加購一對一課程* | 單堂950 限最多5堂 |

※參與至少4堂訓練課並完成訓練心得，獎勵會員點數**200**點。

※團練同伴間互相練習，個練針對性加強。

※需在報名時確認完成加購。

**退費標準:**

* **因非不可抗拒之因素而申請退費者，將影響下一期課報名資格，請謹慎思考報名。**
1. **獎勵制度**

為鼓勵大家能持續訓練，漸進式學習，參與至少4堂訓練課並完成訓練心得，獎勵會員點數200點。

1. **課程內容** 週六晚上18:00~20:00，上課時間共計2小時

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 上課日期 | 第三期 教學主題大綱 | 18:00:19:30 | 19:30-20:00 |
| 1 | 6/17(六) | * 攻防轉換
* 攻防節奏轉換練習
 | 1. 熱身、基本功訓練2. 左右併步練習 | 結合上課主題內容，加強單項技術。-多球訓練-多球單練-戰術應用-實戰比賽 |
| 2 | 7/01(六) | * 下旋銜接上旋練習
* 拉球選球練習
 | 1. 熱身、基本功訓練2. 進攻腳步練習 |
| 3 | 7/08(六) | * 接發球搶攻練習
* 接發球控制練習
 | 1. 熱身、基本功訓練2. 接發球啟動步練習 |
| 4 | 7/15(六) | * 防守主動加壓練習
* 切球及反進攻練習
 | 1. 熱身、基本功訓練2. 前後步練習 |
| 5 | 7/29(六) | * 反手上旋拉球練習
* 反手落點控制練習
 | 1. 熱身、基本功訓練2. 單步練習 |
| * **上課時間遇館內活動會提前通知，變更上課時間**
* **師資陣容:乒夢教練團(劉教練、林教練、林教練、周教練、蔣教練)。**
* **單堂授課一位教練，師生比:至多1:6。**
 |

 ※課程內容會依每位學員程度作調整。

 ※適當加入多球反覆訓練，熟悉動作。

 ※實際上課日期依國定假日或場館活動作調整。

1. **其他**

活動地址:乒夢桌球館(新北市蘆洲區集賢路411號3樓)

聯絡方式:乒夢官方LINE，電話:02-28480587

乒夢官網: [乒 夢 Persist – 來吧！一起拚個夢，拾起球拍感受這每個角落都充滿創意的夢想基地。](https://www.persist.tw/)

乒夢LINE: **** Ocard集點: 

[線上報名表單](https://www.surveycake.com/s/rvWRo) <https://www.surveycake.com/s/rvWRo>

附件一

**乒夢進階訓練班第三期開班報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性別 |  | 編號 |  |
| 持拍打法  |  左手 右手 打法: |
| TAIN積分 |  |
| 是否為乒夢舊學員 |  是 否 |
| 聯絡方式 | 電話 | 手機: | E-mail |  |
| LINE ID |  |
| 繳費方式 |  個人報名  兩人同行，同行者:­\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  現場繳費  銀行轉帳，轉帳後五碼:­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_。(玉山銀行代碼808帳號0853-940-022595) |
| 想加強練習的技術 |  |

附件二

**乒夢進階訓練班第三期訓練心得**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | 性別 |  | 編號 |  |
| 持拍打法  |  左手 右手 打法: |
| 最喜歡的訓練計畫 |  |
| 是否有意願參加下一期課程 |  是 否 |
| 訓練心得 |
| 內容 |   可提供照片 |
| 本期課堂中最大收穫 |  |