

# 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)。

## 壹、 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。

## 貳、 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。

## 參、 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

#### **肆、 報名方式**

✧ 填寫報名表單:(如附件)

並 Email 寄送至 [persist.t@gmail.com](mailto:persist.t@gmail.com) , 亦可現場填寫報名表

#### **伍、 報名日期**

**即日起至 112 年 6 月 16 日(五)16:00 止**

#### **陸、 繳費方式:**

現場繳費或轉帳(玉山銀行代碼 808 帳號 0853-940-022595)

## 柒、 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
<b>本期優惠</b>		
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。

## 捌、 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。

## 玖、 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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 攻防轉換</li> <li>● 攻防節奏轉換練習</li> </ul>	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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 下旋銜接上旋練習</li> <li>● 拉球選球練習</li> </ul>	1. 熱身、基本功訓練 2. 進攻腳步練習	
3	7/08(六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 接發球搶攻練習</li> <li>● 接發球控制練習</li> </ul>	1. 熱身、基本功訓練 2. 接發球啟動步練習	
4	7/15(六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 防守主動加壓練習</li> <li>● 切球及反進攻練習</li> </ul>	1. 熱身、基本功訓練 2. 前後步練習	
5	7/29(六)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 反手上旋拉球練習</li> <li>● 反手落點控制練習</li> </ul>	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。

## 壹拾、 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。](#)



[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	<input type="checkbox"/> 左手 <input type="checkbox"/> 右手 打法:				
TAIN 積分					
是否為乒夢 舊學員	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
聯絡方式	電話	手機:	E-mail		
	LINE ID				
繳費方式	<input type="checkbox"/> 個人報名 <input type="checkbox"/> 兩人同行，同行者:_____				
	<input type="checkbox"/> 現場繳費 <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 左手 <input type="checkbox"/> 右手 打法:				
最喜歡的訓練計畫					
是否有意願參加下一期課程	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
訓練心得					
內容					
本期課堂中最大收穫					

可提供照片

