

<2019 中研院桌球社桌球訓練班招生>

一、招生目的：推動院內文康活動，提倡正當娛樂，促進身心健康，及鼓舞工作士氣並同時推展桌球運動。

二、招生對象：中研院同仁及眷屬(含眷屬學生)，均可報名參加。

三、報名日期：即日起報名。

四、報名方式：請洽中研院桌球社張育榮幹事

e-mail：yjchang@iis.sinica.edu.tw

電話: 27883799 ext. 2457

五、班別：一對一成長班及一對二或對三團體班

六、場地：中研院場地

七、教練：中華民國桌球協會合格證照有教學經驗之 B 級桌球教練。

八、教學費用：視成長班、團體班或眷屬就讀年級之不同再行審議。

九、桌球社訓練班特色：

每一基本動作由教練先以電子郵件傳送教學 video 影像為基礎，學員可重複播放，以空拍、心象、模擬練習協調完整性的動作，加深學習效果，教練再進行實務上的講解，並為基本動作訓練，易懂易學。訓練中有標準基本動作視訊影片為範本，教練與學員易達成訓練上的共識，技術目標同一，訓練效果顯著。

十、課程內容：

(一)、基本基礎動作訓練

1、握拍方法的講解與練習

2、正手正擊、反手推球練習

3、正、反手搓球對打練習

4、抽上旋球練習

5、拉下旋球練習

6、枱內撥、挑球練習

7、接發球的講解與練習

8、步伐的移動講解與練習

9、正反手扣殺球的講解與練習

10、左推右攻擺速練習

11、重心轉換、動作發力之講解與練習

12、綜合練習

(二)、技術結合:

A、基本訓練

1. 正手下旋球拉弧圈
2. 反手拉球
3. 近台球切、撥、擺短
4. 左推右攻擺速
5. 正手三分之二抬兩點攻
6. 三點正手拉球
7. 推、側、撲擺速攻

B、多球訓練:

1. 正手中抬兩點拉
2. 正手三點快攻
3. 反手兩點推攻
4. 左推右攻擺速
5. 撥、推、側、撲第二回合變正手拉

C、技術結合練習:

1. 反手之相持轉攻防
2. 正手撥起轉不定點擺速
3. 側身下旋拉起接撲正手

D、球接發球練習

E、前三板:發球搶攻、接發球搶攻練習

◆上列課程進度，得隨時依多數學員需求情形調整之。

