**103年桃園縣體育季系列活動-桌球免費體驗課程**

**實施辦法**

1. 主 旨：推廣桌球運動普遍性及宣傳專業運動知識，達到全

民身心健康，提倡桌球運動風氣，宣導「樂在運動，

活的健康」理念。

1. 主辦單位：桃園縣政府、教育部體育署
2. 承辦單位：桃園縣體育會桌球委員會
3. 協辦單位：龜山鄉公所
4. 活動日期：103年10月4日、10月5日、10月18日、10月19日(上午9

 時30分至上午11時30分)，共計4堂課。

1. 活動地點：桃園縣立體育館（巨蛋）地下二樓
2. 參加資格：凡設籍桃園縣內之喜好桌球運動民眾皆可報名。
3. 報名方式 (免費報名)：

 (一)E-MAIL報名：E-MAIL信箱ty010@mail.tcs.tyc.edu.tw。

 (二)傳真報名：傳真號碼 03-3352023。

 (三)報名後請務必電話確認03-3194510#106。

九、桌球運動的好處:

提高專注力訓練神經及感官系統反應，使長久坐在辦公室的現代人活動眼球，消除疲勞、轉轉腰、揮動手臂，使銀髮族舒展筋骨遠離50肩，同時透過課程拓展人際關係，以桌球會友是個不錯的選擇呦！

1. 活動辦法：
2. 活動組別：每梯次以40人為限，未滿10人不開課。(課程師資:4位專業證照教練，依實際報名人數調整師生比，約1:10)
3. 每梯安排具專業證照教練駐場教學，提升學習興趣及球技水平。

(三) 分組進行對抗，增進學習效果。

(四) 學員需自備球拍，並穿著運動服及運動鞋。

**103年桃園縣體育季-桌球免費體驗營報名表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 參加者姓名 | 出 生 | 身分證字號 |
| 年 | 月 | 日 |
|  |  |  |  |  |
| MAIL：手機: 住宅電話:  |