

假日桌球班



健康週末生活，由桌球開始！加入我們的桌球班，不僅可以享受運動的樂趣，更能提升身體素質，提高你的專注力和戰術思維，訓練協調反應力，現在就來挑戰自我，誠摯歡迎國小以上及成人加入我們的假日桌球班！

上課時間

113年8月17日至113年10月19日
每週六下午14:00-15:30
共十堂，合計15小時

上課地點

臺北市立大學博愛校區
中正堂B1桌球教室

課程費用

4000元
(三人以上成班)

報名方式

一律採網路報名
<https://cee.utaipei.edu.tw/>
或下方掃描QR code到臺北市立大學進修推廣處網頁報名，以及查看課程資訊。
連絡電話：2311-3040 #1522 李小姐
傳真：2312-1359

進修推廣處網頁



課程特色

- 專業指導：專業技巧幫助學員建立正確擊球姿勢、球路控制等。
- 個別指導：根據學員能力與需求量身訂製教學計畫。
- 技巧訓練：包括正確握拍方式、移動技巧、策略戰術等。
- 實戰演練：讓學員在真實場景中應用所學，提升比賽中的應變能力。
- 身心平衡：桌球是一項需要集中注意力和平衡身心的運動，因此課程中會提供相應的訓練方法。
- 團隊合作：有些課程會有團隊方式進行，培養團隊精神與合作能力。

陳弼瀚老師

教學經歷：
吉林國小桌球校隊
長安國中桌球隊
YMCA夏令營
桌球球館
吉林國小桌球社團
蘆洲國小桌球社團
私人1對1教練

