

# 東區復興國小課後社團

社團名稱：桌球 A、C 班

指導老師：余麒麟

聯絡電話：0929998791

LINE ID：

社團簡介：桌球這項運動，男女老少皆適宜，相比於籃球和足球而言，消耗的體力較少，其次，運動工具小巧靈動，攜帶方便，另外。桌球運動也可以帶給小朋友諸多好處。

例如：

1. 打球時，雙眼以球為目標，不停地上下調節運動，可以改善睫狀肌的緊張狀態，使其放鬆和收縮；眼外肌也可以不斷活動，促進眼球組織的血液循環，提高眼睛視敏度，消除眼睛疲勞，從而起到預防近視的作用。
2. 能夠很好地提升協調性，桌球運動是調動全身細胞的運動，眼手腳的配合無時不在。
3. 桌球對打充滿樂趣，桌球運動，對面站著不同的對手，小朋友必須不斷調動身體，在競爭中取得先機，戰勝對手，特別是實力相的對壘，更是全神貫注，你來我往，不相上下，其樂融融。

照片：

