

中央研究院員工康樂活動社團—桌球社

社團簡介	國外有一句名言：“A sound mind is housed in a sound body”意思是心理要健全身體務必要健康，因此適當的運動格外重要，而桌球等持拍運動在醫師眼中被列為「長壽運動排行榜」之第一名。此外，由於桌球所需的空間不大、設備也不貴、又不需要太多專業訓練，所以男女老少都可以投入。 桌球也是本院非常普及的運動，經常打球的同仁估計應該有200人以上。平時大家在各所場地上運動，每周三晚上是桌球社在體育館的固定練習時段，週四晚上為社課時間。 一年一度的「所際盃」屬於全院性的康樂活動，是以帶動大家身心健康為宗旨，大家以球會友，一起享受快樂打球之美好時光。	
社團活動	時間：每週三晚上6點至8點 地點：體育館桌球室(先借用兩張，有需求再借第三張桌子) 活動性質： 1. 至少保留1桌以練習為主，原則上會有人帶著打基本動作。其他桌比賽，人多可以2桌都比賽。 2. 時間允許的話，來的人至少可以打過一輪基本動作正手定點、反手定點、正反手拉球定點，確保足夠的熱身以及基本動作練習。 3. 比賽桌—比賽(單打、雙打，看人數) 4. 練習桌—1對1練習為主，四人打對角，盡量做到控制落點以及完整揮擊。人數允許，可以一方派球，做多球練習。	
社課招生 (110年第1期 初級班)	時間：每週四下午5點至8點 地點：體育館桌球室 課程內容:從基礎動作教學開始，包含球感練習、腳步、正反手拍、發球、對打以及切球等課程。 上課時數:採1對1教學，每位學員上課30分鐘，1期10堂課。 社課費用:10堂課學費3,750元(學員需負擔教練入館及場地費)	
社團幹事	康豹老師	E-mail: mhprkatz@gate.sinica.edu.tw