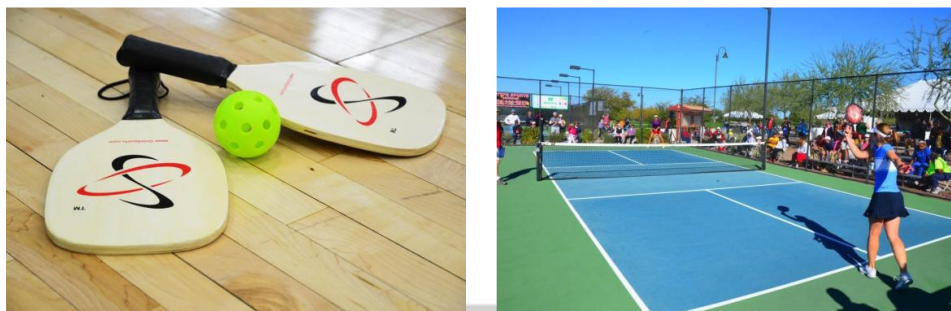


中華民國匹克球協會 106 年匹克球研習會(北區)

一、何謂匹克球：



- 匹克球是用球拍擊球的一種運動，於 1965 年從美國西雅圖的本不里奇島所興起。匹克球結合了羽球、桌球與網球的形制、規格、打法與算分法的一種球拍型運動(三合一的運動)。
- 匹克球的球場界線與大小規格和羽球場地幾近相同，算分法也與舊制的羽球規定相似；所使用的球拍是比桌球球拍在大一些的平滑拍子(不能有軟膠墊)，長約 40 公分寬約 20 公分；所使用的球則是一種比網球稍大的塑膠球；球場使用的球往高度如同網球往約 90 公分左右；在打法與技巧上更類似網球。
- 而匹克球的運動量比網球為小，打球較不吃力，不是氣力和蠻力的競技，一學立即上手，堪稱老少咸宜、適合各種年齡層。尤其是過去打網球、但是目前失去了繼續打網球的條件(有人戲稱匹克球是「老人的網球，seniors tennis」)，匹克球就是極好的選擇。此外，由於匹克球要求的場地、器材比網球的便宜，所以有人戲稱匹克球是「窮人的網球，poor men's tennis」。
- 匹克球的魅力在於：趣味性高、難度適中、規則簡單易懂、耗材低、球場使用彈性大，加上球體大飛行速度慢，容易打得到；在匹克球的世界裡，年紀不是阻礙，只要願意嘗試，相信可以獲得您無法想像的快樂！
- 匹克球安全嗎？ 匹克球所適用的球是中空穿孔的構造，此構造可增加風阻、降低球速；球員不需於球場上激烈來回，可降低運動傷害風險，比起其他球類運動更加安全。
- 匹克球中文簡介：▶ <https://goo.gl/z1D0eV>
- 匹克球規則下載：▶ <https://goo.gl/dFxBR2>

二、主辦單位：國立臺北護理健康大學

三、承辦單位：中華民國匹克球協會、大邁整合行銷有限公司

四、協辦單位：亞洲大學

五、研習辦法：

(一) 地點：台北市北投區明德路 365 號 (國立臺北護理健康大學體育館)

(二) 時間：106 年 09 月 08 日(星期五) 13:30~16:30

(三) 內容：如課程表所示。

六、研習對象：對匹克球運動有興趣者，不限年齡與國籍皆可報名。

七、人數限制：需滿 50 位才舉辦；若未達 50 人則會另行協調或退費。

八、報名方式：線上填寫 google 表單，網址：<https://goo.gl/Qsc2nr>

* **因報名時須填寫繳費帳號，故請先繳費後報名。**

九、活動費用：

➤ A 套餐：800 元〈即贈送匹克球木拍一組(兩球兩拍；價值 1,000 元)〉。

➤ B 套餐：2,500 元〈即贈送匹克球纖維拍一支(兩球一拍；價值 4,200 元)〉。

* **兩費用皆不提供餐點**

* **參與活動可用 500 元加購市價 1,200 元“CULTEC 匹克球背包”一只。**

十、匯款方式：

(一) 電匯方式

➤ 電匯抬頭：中華民國匹克球協會

➤ 銀行名稱：三信商業銀行 北屯分行

➤ 電匯帳號：13-2-0075912

(二) ATM 轉帳方式

➤ 銀行代號：147

➤ 帳號：13-2-0075912

十一、報名截止：106 年 09 月 03 日(星期日)前截止報名。

* **因報名時須填寫繳費帳號，故請先繳費後報名。**

十二、聯絡資訊：中華民國匹克球協會 秘書長林家賢先生

聯絡電話：(04)2339-5402

手機：0934-175696

E-mail：t10003183@gmail.com

本會 FB 粉絲專頁：<http://www.pickleball.tw>

本會官方 LINE ID：@ ctpa

十三、全程參與者頒發研習證明(時數 3 小時)。

活動時程表

時間	課程名稱	內容
13:00~13:30	報到	
13:30~13:40	熱身	低手傳接與腳法
13:40~14:00	匹克球基本認識 (甚麼是匹克球)	1. 起源特色 2. 匹克球的特性 3. 各國發展概況
14:00~14:20	匹克球初體驗	1. 持拍介紹 2. 對空及球練習
14:20~14:30 休息時間		
14:30~15:10	基本擊球技巧介紹與操作	1. 擊球技術提要 2. 教練示範教學 3. 學員操作練習
15:10~15:20 休息時間		
15:20~15:40	規則與算分法介紹	1. 認識場地 2. 發球截擊與雙反彈規定 3. 計分與叫分
15:40~16:30	分組比賽	1. 熟悉比賽規則 2. 站位與簡易策略

中華民國匹克球協會
Chinese Taipei Pickleball Association

活動小叮嚀！

各位愛好匹克球朋友，大家好！

首先，歡迎大家參加中華民國匹克球協會所舉辦的研習會！

本活動說明如下：

(一) 服裝方面：在當天的研習過程中，因大部分活動為動態性，很有可能會弄髒你的衣服，所以在服裝方面，請穿著感覺舒適、活動自在的輕便衣服。

請勿穿著緊身衣褲，以免造成活動上的不便。

(二) 鞋子方面：穿著適合活動、舒適且具包覆性的鞋子，如慢跑鞋或運動鞋等。

請勿穿著拖鞋、涼鞋。

(三) 頭髮及飾品：活動進行過程中，所有尖銳物品（如筆、髮簪等）以及項鍊、手錶、耳環、戒指等飾品都應拿下來，避免操作課程時發生意外傷害。

(四) 飲水：場地無提供飲水，請自備水壺（或礦泉水瓶罐）帶到課程場地，以符合環保。

請勿於場地內喝飲料，或將飲料、食物攜帶進入場地，以免滋生蚊蟲或蒼蠅，破壞場地環境清潔。

(五) 可準備毛巾及備用衣物做更換。

(六) 如果你的身體狀況有特別要注意的地方，請務必事先告知活動主辦單位/活動老師或教練，並將此狀況註明在個人健康狀況調查表上，我們會請該授課講師特別注意，並在活動進行過程中做適當的調整或協助。

3. 提醒您：以下為「健康狀況調查表」，請於活動前填寫完成，並於活動當日將「健康狀況調查表」繳交給主辦單位，請務必詳細閱讀及據實填寫，謝謝您的合作及報名。

《下載中華民國匹克球協會-健康狀況調查表：<https://goo.gl/MERkct>》

祝 順心 Chinese Taipei Pickleball Association

中華民國匹克球協會 敬上



中華民國匹克球協會
Chinese Taipei Pickleball Association

連絡電話：(04)2422-9311

手機：0934-175696 (林家賢 秘書長)

聯絡地址：台中市北屯區山西路三段177號

FB粉絲專頁：<http://www.pickleball.tw>

官方LINE ID：@ ctpa

歡迎加入協會官方 LINE (ID：@ctpaa)，以便收到協會之最新消息及活動！

※ 如有問題也可一對一聯繫我們哦~~~

中華民國匹克球協會-風險管理健康狀況調查表

個人基本資料

姓名：(請以正楷書寫) _____ 血型：_____ 性別：男 女

LINE ID：_____

電話號碼：_____

E-mail：_____

健康狀況資料

1. 您有任何生理條件(指身體上，包括暫時或永久性)的限制或健康問題嗎？

有，請說明：_____

沒有

2. 您目前有以下的病史或症狀嗎？

心臟疾病或心臟病 心絞痛、心悸音或心臟雜音 胸痛／胸悶 中風

血壓過高或有高血壓 有心臟疾病、高血壓、中風的家族病史 中暑或熱疾病

背部、頸部、腳部、手部、膝蓋病狀 糖尿病 氣喘 癲癇

藥物過敏 蚊蟲反應過敏 其它_____

若您有勾選以上任一項目，請您說明：

1. 您最近這半年曾受過傷、手術或有懷孕嗎？ 有 沒有

若有，請說明：_____

4. 請您列出其它我們需要注意的事項：

※請問經過評估後您認為自己是否可以參加匹克球體驗課程？ 是 否

本人同意並授權本協會使用或複製所有關於本人參與課程期間被拍攝之照片、影片、錄音等資料，作為教學及研究之用途。

(不同意，請勾選) 不同意

以上『健康狀況調查表』已詳細填寫，且以上內容是可信任及完整正確的。

參加者簽章：_____

監護人或家長簽章(若參加者未滿二十歲)：_____

日期：____年____月____日

4. 備註:本協會提供風險管理健康狀況調查表，僅提供授課教練事先理解參與者身心狀況，該資訊不做其它用途使用。