108 年度大專體總匹克球委員會匹克球研習會

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

二、主辦單位：中華民國大專院校體育總會匹克球委員會-國立彰化師範大學

三、承辦單位：中華民國匹克球協會

四、指導單位：教育部體育署、中華民國大專院校體育總會

五、研習資訊：

1. 北部場

(一) 地點：真理大學體育館(新北市淡水區真理街 32 號)

(二) 時間：6/1(六) 13:00~16:00

(三) 主講教練：沈書毅　教練。

2. 中部場

(一) 地點：北區國民運動中心羽球場(台中市北區崇德路一段 55 號)

(二) 時間：5/20(一) 09:00~12:00

(三) 主講教練：沈書毅　教練。

3. 南部場

(一) 地點：小港高中

(二) 時間：5/29(三) 13:00~16:00

(三) 主講教練：孫維孝　教練。

六、研習對象：大專院校體育室主管及體育教師。

七、人數限制：每校以報名兩人為限。

八、報名方式：線上填寫 google 表單，網址：https://reurl.cc/YqAva

九、活動費用：本活動免費參加。

十、報名截止：

1.北部場：108 年 05 月 24 日(星期五)前截止報名。

2.中部場：108 年 05 月 13 日(星期一)前截止報名。

3.南部場：108 年 05 月 22 日(星期三)前截止報名。

十一、　報名相關問題聯絡資訊：

中華民國匹克球協會

聯絡電話：(04)2422-9311

E-mail：pickleball.tw@gmail.com

十二、　全程參與者須發研習證明(時數 3 小時)。

活動時程表(北部場)

時間	課程名稱	內容
12:50~13:00	報到	
13:00~13:20	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
13:20~13:50	匹克球初體驗	1. 持拍介紹 2. 對空擊球練習 3. 認識場地
13:50~14:00 休息時間		
14:00~14:50	基本擊球技巧介紹與操作& 基本規則與算分法介紹	1. 擊球技術提要 2. 基本規則 3. 基本計分與叫分 4. 學員操作練習
14:50~15:00 休息時間		
15:00~15:30	分組交流賽	分組進行交流比賽
15:30~16:00	體育課開課經驗分享 暨綜合座談	

活動時程表(中部場)

時間	課程名稱	內容
08:50~09:00	報到	
09:00~09:20	匹克球基本認識 (甚麼是匹克球)	4. 起源特色 5. 匹克球的特性 6. 各國發展概況
09:20~09:50	匹克球初體驗	4. 持拍介紹 5. 對空擊球練習 6. 認識場地
09:50~10:00 休息時間		
10:00~10:50	基本擊球技巧介紹與操作& 基本規則與算分法介紹	5. 擊球技術提要 6. 基本規則 7. 基本計分與叫分 8. 學員操作練習
10:50~11:00 休息時間		
11:00~11:30	分組交流賽	分組進行交流比賽
11:30~12:00	體育課開課經驗分享 暨綜合座談	

活動時程表(南部場)

時間	課程名稱	內容
12:50~13:00	報到	
13:00~13:20	匹克球基本認識 (甚麼是匹克球)	7. 起源特色 8. 匹克球的特性 9. 各國發展概況
13:20~13:50	匹克球初體驗	7. 持拍介紹 8. 對空擊球練習 9. 認識場地
13:50~14:00 休息時間		
14:00~14:50	基本擊球技巧介紹與操作& 基本規則與算分法介紹	9. 擊球技術提要 10. 基本規則 11. 基本計分與叫分 12. 學員操作練習
14:50~15:00 休息時間		
15:00~15:30	分組交流賽	分組進行交流比賽
15:30~16:00	體育課開課經驗分享 暨綜合座談	

活 動 小 叮 嚀 ！

各位老師，大家好！
首先，歡迎大家參加大專體總匹克球委員會所舉辦的研習會！
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。