

屏東縣立明正國民中學

115年度匹克球育樂研 習營

活動日期：115年6月4日（四） | 地點：本校光電排球場



什麼是匹克球？

匹克球發源於美國西雅圖，融合了**網球**、**羽球**與**桌球**的基本概念，規則簡單、學習容易，場地僅需羽球場大小。兩支球拍、一顆球即可開打，成為全球城市運動新寵。

推廣全民運動

呼應政府全民運動政策，培養民眾對匹克球的認識與興趣，將運動帶入日常生活。

深耕在地社區

因應台灣高齡化社會，提供老少咸宜的休閒運動選擇，提升生活品質與健康。

國際多元視野

美國紐約州逾500所學校設有匹克球課程，接軌國際體育教育趨勢。

永續便利發展

沿用現有羽球場地，碳纖維球拍輕巧耐用，無需昂貴設備，隨時可練習。



研習梯次安排



i 報名截止：請於 **6月3日 (三) 17:00前** 向體育組 **王登基組長** 完成報名，額滿截止。請於上課時間 **10分鐘前** 抵達場地預備。



課程教學內容

在專業教練帶領下，一小時內掌握匹克球核心技能，從基礎到進階循序漸進。

→ 基礎技術

握拍、發球、接球、移動步法，快速建立正確動作概念。

→ 進階打法

旋球、切球、隨球上網、發動攻擊、網前技術等多元策略。

→ 實戰整合

分組實際比賽，學習計分規則，將技能融入真實賽況。

☑ 預期效益：提升本校教職員工身心靈健康，增進對匹克球的認識與參與熱忱。