

# 新興運動 匹克球



關愛同行會  
Mutual Caring

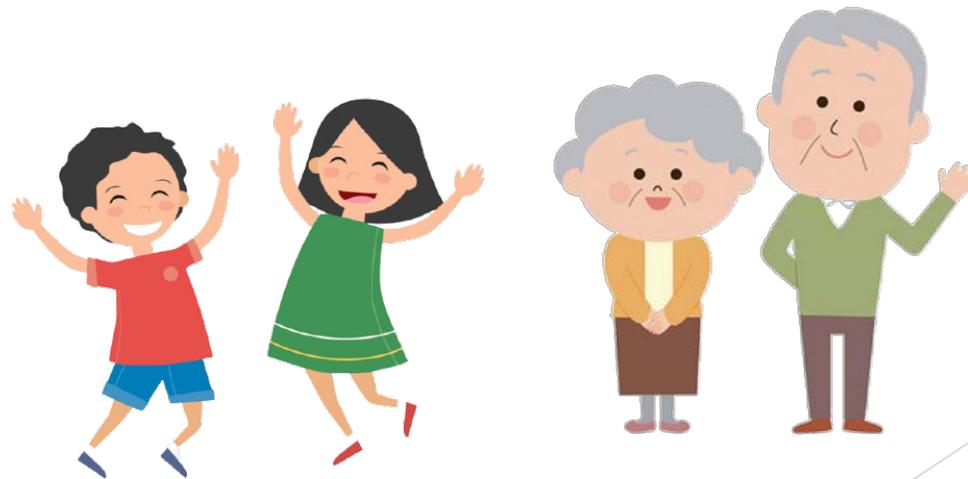
# 匹克球來源：

起源於1965年美國西雅圖一個小鎮，有一個家庭一天閒來無事，找來兩塊木板用小球玩起來，後來參考網球玩法，再加入羽毛球計分等遊戲規則。他更邀請朋友鄰居來玩，便開始了匹克球這項有趣容易又安全的運動。匹克球Pickle ball名字由來更有趣，由於發明人家裡有小狗，每次當玩球時打失，小狗Pickle便追回來，因此發明人使用小狗名字Pickle，作為Pickle ball匹克球的命名。



## 玩法：

- ▶ 玩匹克球整體運動量，速度和力量都較網球或羽毛球小，需要場地亦較細，適合段練身體靈活性，活動對象是6歲以上人士便可參與，主要以2人單打或4人雙打形式進行，而技巧與規則，則近似網球及羽毛球，並不太複雜。
- ▶ 主要用具:木制球拍，中空膠球 (見附圖)



## 目標：

- ▶ 匹克球是集競技性，觀賞性和娛樂性的新興運動項目，匹克球的整體運動量、速度和力量比網球或羽毛球較小，較適合不太適宜作運動量大或小運動人士，特別長者或小朋友，技巧與規則近似網球和羽毛球，趣味性不亞於網球和羽毛球，在台灣及東南亞等亞洲區，亦相當受歡迎，今次介紹匹克球，不單技術性及競爭性較低，場地的要求亦較小，比賽時的樂趣相對又較大，希望透過本次活動，培養對匹克球的興趣。



## 對參加者好處：

- ▶ 匹克球屬於有氧運動，能促進心肺功能，強化體內新陳代謝，靈活性走動，能加強腳肌力大小腿肌肉，提升手、眼、腳協調性，而且是需要握拍的運動，所以由手指至上半身肌肉關節等也得到鍛練。



## 教學形式：

- ▶ 每一名教練對大約 12 名學生，課程將為期約 10 星期，每星期一至兩堂 (待定)，課程逢星期五 (待定)，每堂 2 小時。讓學生了解學習匹克球的基本技巧，培養學習對匹克球的興趣。

