

桃園市國民中學及國民小學「匹克球」教師增能研習

實施計畫

壹、依據：學校衛生法及施行細則，學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。

貳、目的：

- 一、為推展桃園市匹克球運動，促進全市市民參與及市民健康。
- 二、為讓匹克球運動推廣於國民中小學體育課程或社團。

參、簡介：

- 一、匹克球的場地如同羽毛球場的規格大小，球網高度約與網球網相同高度，使用宛如加大的桌球拍，球體是比網球稍大而帶有多個孔洞的中空塑膠球，打法近似網球的對戰方式，可落地擊球或直接在空中截擊。
- 二、匹克球又稱為老人網球，是最適合銀髮族的球類運動，它是一種有趣、容易上手又老少合宜的新潮運動。
- 三、英國運動醫學雜誌發布一項持續做了 15 年的調查，其中，最有助於長壽的運動是持拍運動項目，持拍運動可降低綜合死亡風險 47%和心血管疾病死亡風險 56%。匹克球是結合了羽球、網球與桌球特色的一種持拍型運動。

肆、辦理單位：

- 一、指導單位：桃園市政府教育局
- 二、主辦單位：桃園市大溪國中
- 三、協辦單位：桃園市體育總會匹克球委員會籌備會

伍、實施內容：本研習分為二梯次，分別是初階研習及進階研習。

一、研習日期與地點：

(一)初階研習：114 年 3 月 26 日（星期三）13:30-15:30。

(二)進階研習：114 年 4 月 23 日（星期三）13:30-15:30。

(三)研習地點：桃園市大溪國中（桃園市大溪區民權東路 210 號([Google 地圖請點此](#)))。

二、報名方式：

(一)參加對象：對匹克球有興趣之本市各國中或國小教師，預定每梯次名額 40 名，額滿截止報名。

(二)初階研習請於 114 年 3 月 25 日(星期二)前至桃園市教師研習系統報名。進階研習請於 114 年 4 月 22 日(星期二)前至桃園市教師研習系統報名。

(三)全程參與研習者，將依桃園市教師研習系統規定核發研習時數，每梯次各 2 小時。

(四)聯絡人員及電話：平鎮國中學務主任陳隆介 0925-368309 或大溪國中學務處主任陳秋梅 03-3882024 分機 311。

三、報名費用：免費。

四、課程內容：如下附課程表。

陸、經費來源：無。

柒、差假事宜：研習時間請准予工作人員及教師所屬學校請惠予參與教師於課務自理原則下，以公(差)假登記出席。

捌、績效指標及預期成果

一、提昇本市健體領域教師及非體育專長教師教學增能總計至少達 40 人次。

二、提供匹克球教學增能，在創意教學設計與實作上參與、體驗、激發，能應用於教學現場。

三、參加研習人員於返校後，可將研習課程應用於體育課教學上。

四、增加教師對匹克球運動認識與匹克球球類運動推廣。

玖、研習注意事項

一、研習會場配合環保政策不提供紙杯，請與會人員自行攜帶杯子或水壺。

二、參加人員請自備毛巾，並穿著運動服、球鞋。

三、匹克球球拍請盡量自備，協辦學校僅提供少數匹克球球拍及匹克球可以借用。

拾、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

桃園市國民中學及國民小學「匹克球」教師增能研習

課程表

研習日期：114年3月26日（星期三）

時間 \ 課程	內容	備註
13:10-13:30	報到	大溪國中行政團隊
13:30-15:30	匹克球運動融入體育課程 實際操作：規則解說、擊球、發球等技術	桃園市體育總會匹克球委員會籌備會

研習日期：114年4月23日（星期三）

時間 \ 課程	內容	備註
13:10-13:30	報到	大溪國中行政團隊
13:30-15:30	匹克球運動融入體育課程 實際操作：規則解說、對打	桃園市體育總會匹克球委員會籌備會