

彈性課程－匹克球





: 甚麼是「匹克球」? (Pickleball)



課程內容

- 起源
- 場地
- 球與球拍
- 規則
- 擊球技巧
- 發展方向及適合對象



球

- ✓重量:22~26.5克之間
- ✓圓形孔洞設計主要用來減少風阻



室內球(26孔)



室外球(40孔)

球拍



- ✓ 重量:沒有限制
- ✓ 拍面長度(A):不得超過17英吋(43.18公分)
- ✓ 長、寬和(B + C):不得超過24英吋(60.96公分)的上限

$A < 17$ 英吋(43.18公分)
 $B + C < 24$ 英吋(60.96公分)

擊球技巧:匹克3+1

1.短小球

- ⑩ 又稱“丁克球”，為匹克球的精隨
- ⑩ 網前的落地擊球

2.落地擊球

- ⑩ 用於接發球及截擊區後的長球回擊

3.截擊

- ⑩ 球未落地前的擊球
- ⑩ 搶分的重要技巧

1.發球

- ⑩ 球賽的起點
- ⑩ 打球必要技能



培養終身運動習慣



校外賽 校參

