

匹克球 Pickleball

任教科別：體育科 姓名：吳明龍



匹克球 (Pickleball) 是用球拍擊球的一種運動，是從美國西雅圖的本不里奇島興起的。說它是網球、羽毛球和乒乓球的混合運動，由兩個人發明的。「匹克」球的名稱來自發明人之一的一條狗；在開始發明試打的時候，那條名為匹克的狗常常叨著球跑。。匹克球結合了羽球、桌球與網球的形制、規格、打法與算法的一種球拍型運動(三合一的運動)。

匹克球在美國已經成為中學體育課經常的運動項目，在年輕人和老年人中已經逐漸普遍。只是在紐約州，就有 500 多所學校將匹克球設為課程。美國每年在許多地方有匹克球的市、州和全國的比賽。美國有匹克球全國聯誼會。



好，你现在开始对这个游戏有点感觉

什麼是匹克球 (PICKLEBALL)?



1 球網近似網球，
場地大小如同羽球場地。



2 對戰方式像乒乓球，但遠遠
超越了乒乓球競技的樂趣。



3 一個猶如揮舞加大桌球拍形狀的擊球運動，
適合各年齡層及各運動水平的運動員。



4 相較於其他球類運動，規則更為簡單，
學習也相對容易，各年齡層皆能快速上手比賽。



5 匹克球中空穿孔構造可增加風阻降低球速，球員無須激烈球場來回，
大大減低運動傷害風險，比起許多 球類運動更加安全。



6 匹克球比賽用球為塑料製成，堅硬耐打，耗損率非常低，
球員不用再為高耗球率所苦，屬於低耗損高娛樂的競技活動。



7 在身體年齡低限制的優勢下，無論老少皆可參與比賽，
大大增加了昔日運動社交的樂趣。



掃QR CODE 匹克球精彩搶先看

詳細匹克球相關諮詢請洽

中華民國匹克球協會

TLE: 04-23395402



f 中華民國匹克球協會 | 搜尋

一 匹克球 - 特色

在身體的活動量和活動度上，匹克球比羽毛球和乒乓球的活動度和活動量大，所以在鍛煉身體上比羽毛球和乒乓球好。匹克球的活動量和運動量比網球為小，打不太動網球的人就適宜於打匹克球作為經常運動的鍛煉項目。匹克球適宜於各種年齡。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」），或者打乒乓球、羽毛球的人，想尋找更為激烈些的運動項目，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，poormen's tennis」。

二， 匹克球 - 魅力

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！

三， 匹克球 - 安全性

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。

四， 匹克球 - 場地

匹克球的場地和羽毛球的場地完全相同。使用的球大小如網球，為硬塑料製成的薄殼中空球，有 26 個直徑約 1 厘米的孔。橫握的球拍形如較大的乒乓球拍，最初是木製的，目前有較輕的玻璃纖維、混合材料和碳纖維板的。

五， 匹克球 - 規則

匹克球的規則和網球的規則類似，但是只是發球方可得分（和羽毛球類似）。此外，發球必須是在下手（腰下）擊球；雙方都必須在球於自己場地內落地一次之後才可以凌空攔擊對方來球。匹克球的設計是使所有在場的人都能積極活動。匹克球是球落點的競技，是耐心的競技；它不是氣力和蠻力的競技。擊球規則中，禁止在網前 7 英尺區域內凌空截擊對方來球，有助於減輕在網前過強的扣殺。

六， 匹克球 - 器材







七，比賽規則

匹克球是在與羽毛球大小相同的球場採用簡單球拍將有特殊穿孔緩慢移動的球越過網球球網玩耍的一種遊戲。發球員要以下投手勢發球，球不可在我方球場反彈，要從腰部以下發球，球不可出界並且要在斜對方球場落地。只有發球時當對手失手（無法把球彈回或將球打出界線等）後，發球方才可得分。發球員得分後繼續發球，但要從球場的不同邊交替發球，直到發球員失誤。那一方得分 11 分，至少領先了 2 分就是勝方。例如，如果雙方都持有 10 分，那麼要繼續打，直到一方領先 2 分。

雙彈規則：發球後，球一定要在每一方落地反彈一次才可攔截空中球，否則算失誤。

非凌空區：球員不能站在非凌空區內打凌空球。

八，結論

在身體的活動量和活動度上，匹克球比羽毛球和桌球的活動度和活動量大，所以在鍛鍊身體上比羽毛球和桌球好。匹克球的活動量和運動量比網球為小，打不太動網球的人就適宜於打匹克球作為經常運動的鍛鍊項目。匹克球適宜於各種年齡。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」），或者打桌球、羽毛球的人，想尋找更為激烈些的運動項目，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」。

匹克球的規則和網球的規則類似，但是只是發球方可得分。此外，發球必須是在下手（腰下）擊球；雙方都必須在球於自己場地內落地一次之後才可以凌空攔擊對方來球。匹克球的設計是使所有在場的人都能積極活動。匹克球是球落點的競技，是耐心的競技；它不是氣力和蠻力的競技。擊球規則中，禁止在網前 7 英尺區域內凌空截擊對方來球，有助於減輕在網前過強的扣殺。

匹克球在美國已經成為中學體育課經常的運動項目，在年輕人和老年人中已經逐漸普遍。只是在紐約州，就有 500 多所學校將匹克球設為課程。美國每年在許多地方有匹克球的市、州和全國的比賽。美國有匹克球全國聯誼會。

參考資料

1. 中華民國匹克球協會
2. 網路 <https://zh.wikipedia.org/wiki/>