

# 國立體育大學

## 2026暑假學生初級匹克球體驗營 活動簡章

### 1. 活動簡介

本暑假初級匹克球營隊，專為國小四至六年級學生設計，課程內容以基礎入門為主，適合零基礎或初學者參加。透過循序漸進的教學方式，帶領學員學習正確握拍、基本擊球動作、發球與接球技巧，並認識簡易比賽規則與場上觀念。課程結合分組練習與趣味遊戲，提升學生的反應能力、協調性與專注力，同時培養運動精神與團隊合作能力。讓學生在安全、有趣的學習環境中，建立運動自信，享受匹克球帶來的樂趣與成就感。

### 2. 招生對象

國小四年級~六年級學生、歡迎暑假回台的國小學童參加。

師生比 1:6~8 名,預計招收20名學童(額滿即截止)。

**\* 滿10人即開班 \***

### 3. 師資說明:

1. 本次活動老師皆為本校大學部畢業之學生。
2. 皆有一年以上教學經驗。
3. 教學老師具備匹克球教練證照。
4. 班級配有一位行政老師、兩位教學老師及一位機動老師。

### 4. 特色課程:

#### ★零基礎也能上手 | 完整入門教學

課程依照學生程度循序漸進安排，從認識球具與場地開始，學習正確握拍方式、基本擊球動作、發球與接球技巧，建立清楚的動作概念與穩定基礎，讓初學者也能安心學習、逐步進步。

#### ★遊戲化學習設計 | 邊玩邊成長

將技術訓練融入遊戲與挑戰活動中，透過分站闖關、反應遊戲與小組合作任務，讓孩子在快樂互動中自然學會動作技巧，提升參與感與專注力，避免枯燥單調的練習模式。

#### ★小組實戰對抗 | 培養比賽能力

安排小組對打與簡易比賽情境，讓學生實際運用所學技巧，學習場上站位、基本戰術與團隊配合，培養臨場判斷能力與運動思考能力。

#### ★體能強化訓練 | 提升運動表現

設計適合國小四至六年級學生的基礎體能課程，包括敏捷反應、協調訓練與核心穩定動作，幫助提升身體控制能力與運動表現，同時建立良好的暖身與運動安全觀念。

## ★成果挑戰賽 | 展現學習成果

在課程中強調運動精神、尊重對手、遵守規則與團隊合作，透過團體活動與合作任務，培養孩子正向態度與責任感，讓運動不只是技能學習，更是品格成長的過程。

### 5. 活動時間：

8/17(一)~8/21(五)，共五天。

### 6. 活動費用：12000元/五天。

- 9折優惠：**\* 舊生。**
  - 4人(含)以上同行。
  - 國立體大校友子女(須提供校友證)。
  - 長庚體系教職員子女。
- 85折優惠：**\* 國立體大在職教職員工子女。**

### 7. 活動地點：

333 桃園市龜山區文化一路250號 國立體育大學 室外網球場或網球館

(導航：國立體育大學室外網球場或網球館)

### 8. 報名方式：

填寫Google表單- <https://forms.gle/1PMLfMqVp159zX8H6>

### 9. 報名電話：

(03)397-4142或 (03)328-3201轉8106、8111林璟雯老師、葛至畚老師

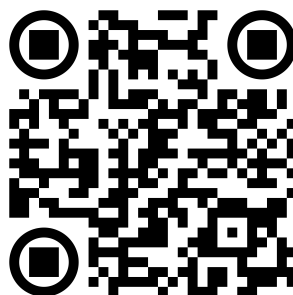
### 10. 備註：

相關資料可至FB社團「國立體育大學-運動i學習-安親/育樂/程式」

或加入LINE官方詢問( ID :@ntsucamp )



官方LINE



Facebook

# 2026暑假學生初級匹克球活動課表

時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
08:30-09:00	報到				
09:00-09:50	破冰遊戲 (認識新朋友)	小小啟動員 (爆發力)	匹克球計分講解與 對戰	小小核心員 (核心肌力)	匹克球體適能 (技能複習)
10:00-10:50	小小反應快腳 (移動能力)	匹克球體適能 (技能複習)	小小反應員 (手眼協調)	匹克球體適能 (技能複習)	小小體能員 (整合運用)
11:00-11:50	認識匹克球 (教室上課)	匹克球規則介紹 (教室上課)	匹克球規則複習 (教室上課)	接/發球練習	匹克球對戰 2
12:00-12:40	午餐及餐桌禮儀教學時間				
12:40-13:10	午休時間				
13:10-14:00	匹克球入門技巧 1 (握拍與擊球)	匹克球入門技巧 2 (丁克球與抽球)	匹克球入門技巧 3 (接/發球)	匹克球對戰 1	匹克球對戰 3
14:10-15:00					
15:10-15:40	匹克球九宮格 (移動能力)	地盤爭奪戰 (移動與反應)	過河任務 (低網擊球)	打怪獸 (控制方向)	歡樂結業式
15:40-16:00	伸展	伸展	伸展	伸展	
16:00-17:00	回溫暖的家~				

♥名額有限, 欲報從速♥