大埔體育會　運動世家網球學院 合辦

成人匹克球班 Pickleball Course

學院介紹：
運動世家網球學院」憑藉自 2017 年起在網球領域累積的深厚根基與專業熱誠，現正將這份教學動力延伸至新興運動領域——匹克球 (Pickleball)。

我們秉持著「發掘潛能、廣闊視野」的宗旨，正式推出專為不同程度學員設計的匹克球課程，讓這項結合網球、羽毛球與乒乓球特色的運動，成為你展現活力的全新舞台。

編號 Code	活動名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	會員 Member	非會員 Non Member	資格 Age
PA1	成人初階班	2,9,16,23,30/12	三 Wed	09:00-11:00	5	$1,500	$1,520	18歲或以上

對象：　18歲或以上（ * 適合完全沒有匹克球或球類經驗的人士。）

同學需自備球拍上堂 (如有需要, 教練可於第一堂借用球拍)

課程內容：

目標： 從零到一的技術突破，課程由淺入深，確保學員能穩定地進行對打與比賽：

基礎技術： 學習正確的握拍法、基本步法及發球規則。

擊球技巧： 重點訓練正手及反手擊球、 輕擊球（Dinking）、第三拍放小球（Third Shot Drop）、第三拍抽擊 （3rd shot drive）以及截擊（Volley）等技術。

戰術運用： 學習於底線及非截擊區（Non-Volley Zone / Kitchen）的站位策略、攻防轉換及雙打溝通技巧。

實戰演練： 透過模擬比賽了解計分方法（匹克球獨特的計分制）與比賽禮儀。

名額：　12人 （師生比例會維持於1：6）

小班教學： 為了確保每位學員都能獲得教練的即時修正與足夠的擊球次數，師生比例會維持於1：6。
（以上的師生比例能確保學員在短時間內掌握動作，避免因錯誤姿勢導致的運動損傷）。

服裝：　學員只需穿著合適的運動服及室內運動鞋即可參加

導師：　由運動世家網球學院資深網球教練團隊任教，教練均持有國際或本地認可的匹克球教練證書。

地點：　大埔體育會李福林體育館主場館

報名：　填妥表格連同費用交回本會詢問處便可

備註：　請參閱訓練班注意事項

HomeSporter Tennis Academy
運動世家網球學院

如因黑色暴雨、8號或以上颱風訊號而取消之課堂，一律退款處理。