台南市醫師公會 2026 匹克球體驗營

▲活動主旨

為倡導親善醫學界同仁之身心健康，促進會員間之情誼交流，並為參與全國醫師盃匹克球錦標賽之預備，特別籌辦本次「匹克球（Pickleball）體驗營」。匹克球為近年國際迅速發展之新興運動，結合了網球、羽球與桌球的特點，兼具趣味性、易學性與適度運動量，極適合平日公務繁忙、少有時間進行高強度運動的醫師同仁，期盼藉此活動活絡公會氣氛，推廣健康生活體育風氣。

▲活動概括

一、主辦單位：社團法人台南市醫師公會。

二、活動時間：民國 115 年 9 月 5 日（星期六）18:30 － 22:00(預計租用 4 面球場)

三、活動地點：羽克打球聚會所(台南市永康市區塩行里中正五街 26 之 12 號)

四、報名時間：自 115 年 6 月 22 日(一)上午 9：00 起至額滿截止。

五、參加人數：預計報名 20 位會員醫師(已有球拍的人直接帶過去，沒有球拍的人將依球拍免費提供數量上限規劃)，同時為明年三月雲林縣醫師公會將舉辦聯誼賽預作準備。

六、報名方式採網路報名 https://www.surveycake.com/s/N422M

七、2026 公會匹克球體驗營群組(報名成功後請加入群組)連結如下
https://line.me/R/ti/g/SM5d5MHs2c

▲活動流程與課表

本次課程特聘 3 名 PPR 專業等級教練進行分組指導，確保每位醫師學員皆能獲得高質量的教學與體驗。

1. 18：30 － 19：00 報到與相見歡、領取裝備與分組說明
2. 19：00 － 19：15 熱身運動：關節操與動態伸展，預防運動傷害
3. 19：15 － 19：45 短丁克教學 (Dink)：基礎網前截擊控球與手感培養
4. 19：45 － 20：00 短丁克競賽遊戲：趣味小組計分賽，提升精準度
5. 20：00 － 20：10 休息時間（補充水分、教練指導交流）
6. 20：10 － 20：40 發球與接發球教學：發球規則、站位與底線擊球要領
7. 20：40 － 21：00 發球競賽遊戲：發球目標落點挑戰賽
8. 21：00 － 21：10 休息時間（交流與戰術討論）
9. 21：10 － 21：30 簡易截擊教學：網前防守與進攻基本技巧
10. 21：30 － 21：40 比賽規則講解：計分方式、非截擊區（廚房區）規則說明
11. 21：40 － 22：00

自由對打時間 (Free Play)：實戰分組對抗，體驗比賽樂趣

▲活動組長：晉慶眼科診所 /蘇晉慶醫師 0911-677180

福委會召委 ：林士敦醫師

社團法人台南市醫師公會 理事長賴俊良 敬邀 115/06/17