

# 【台北】匹克球 5 日實戰營

## 招生開課資訊

上課日期：成人班：2026年7月13日至2026年7月17日。

兒童班：2026年7月20日至2026年7月24日。

上課時間：一到五晚間 18:30-20:30。

上課時數：總計10小時。

上課地點：國立臺北大學民生校區戶外球場。

招生人數：本班24人滿班，本組保留增額或不足額取消之權利。

課程費用：免報名費，5人(含)以上團體報名可享優惠價4,500元，115/6/20前報名享早鳥優惠4,800元，原價5,500元。

## 師資簡介

### 陳秋丹 老師

學歷	台北市立體育學院運動科學研究所碩士畢		
專長	<ul style="list-style-type: none"><li>匹克球基礎與進階技術教學</li><li>雙打戰術運用與比賽觀念建立</li><li>樂齡運動指導與體能協調訓練</li><li>桌球專項轉銜匹克球技巧整合</li></ul>	資格	<ul style="list-style-type: none"><li>PPR Level 1-P 專業匹克球教練證照</li><li>中華民國匹克球丙級教練證</li></ul>
經歷	<ul style="list-style-type: none"><li>1996 年亞特蘭大奧運桌球國手</li><li>1998 年曼谷亞運桌球國手</li><li>2024 年馬克盃 50+ 4.5 級混合雙打殿軍</li><li>2025 年獅子會元智盃 壯年組團體賽冠軍 ( GAMMA PICKLEBALL TAIWAN 隊 )</li><li>2025 年埔里地理中心盃 壯年公開組團體賽亞軍 ( GAMMA PICKLEBALL TAIWAN 隊 )</li><li>2025 年古都圓山慈善盃 50+ 公開組混合雙打冠軍</li><li>2025 年古都圓山慈善盃 50+ 女子雙打冠軍</li><li>2025 年台北匹克球公開賽 50+4.5 混雙冠軍</li><li>2026 年獅子會元智盃 壯年組團體賽冠軍 ( GAMMA PICKLEBALL TAIWAN 隊 )</li></ul>		
教學特色	陳秋丹老師擁有國手級運動背景，結合多年競技經驗與匹克球實戰歷練，教學風格細膩且具系統性。課程內容從基礎動作、球感建立，到雙打站位、節奏控制與比賽戰術皆完整規劃，能依不同程度學員進行客製化指導。無論是初學入門、樂齡運動推廣，或希望提升比賽能力的進階球友，都能在課程中有效提升穩定度、觀念與實戰應用能力。		

三峽推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66455

服務時間：PM13:30-21:30

## 課程大綱

近年來風靡全球的匹克球，結合羽球、網球與桌球特色，以低門檻、高互動、易上手的特性，成為最受歡迎的新興運動之一。無論是從未接觸過球類運動的新手，或想重新建立正確基礎與技巧的學員，都能透過本課程循序漸進進入匹克球的世界。

教學採小班制進行，每面場地配置專業教練指導，確保每位學員皆能獲得充分練習與即時修正。透過高互動、高參與的學習方式，即使零基礎也能在短時間內建立自信，享受匹克球帶來的運動樂趣與成就感。

### 【課程特色】

- 從零到實戰，完整系統教學
- 小班制，高互動高學習效率
- 技術 + 比賽並重，不只會打更會用
- 最後一天競賽，直接驗收成果！

### 【師資配置 - 總教練統籌・助教分組指導】

課程採「總教練 + 助教」教學，由總教練負責整體課程規劃、技術示範與學習進度掌握，助教協助分組練習、動作觀察與個別指導。透過明確分工與分流教學，確保教學品質與學習安全，使每位學員在課堂中皆能獲得適切引導，提升學習成效。

※實際授課進度與順序將視學員學習狀況調整，若遇氣候不佳擇日補課，補課時間另行通知。

階段	課程重點	學習目標
DAY1	基礎入門	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 球感訓練</li> <li>● 握拍方式講解</li> <li>● 短丁克 ( Dink ) 基礎教學</li> </ul>
DAY2	規則與進階基礎	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 場地認識</li> <li>● 比賽規則 &amp; 計分方式</li> <li>● 截擊 ( Volley ) 教學</li> </ul>
DAY3	技術整合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 截擊停球訓練 ( 雙人 )</li> <li>● 發球教學</li> <li>● 綜合對打練習</li> </ul>
DAY4	實戰應用	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kitchen 區控制訓練</li> <li>● 發球強化</li> <li>● 發球趣味遊戲</li> <li>● 綜合實戰比賽</li> </ul>
DAY5	戰術與成果驗收	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 進攻策略講解 ( 如何製造攻擊機會 )</li> <li>● 分組競賽 ( 含獎品 )</li> <li>● QA 問答時間</li> <li>● 結業式</li> </ul>

## 報名方式

報名期間：即日起至 **115.7.6 (一)** 截止，額滿提前截止。

### 報名方式

- 網路報名：本組網站(<https://dce.ntpu.edu.tw/>)線上系統報名並登錄個人資料。
- 現場報名：請於辦公時間 (週一至週五 09:00~21:30) 至本組報名。

### 報名資格

- 成人班：國一以上至成人，上課請穿輕鬆具彈性服裝，自備球拍、室內鞋、毛巾水壺。
- 兒童班：小二至小六生，上課請穿輕鬆具彈性服裝，自備球拍、室內鞋、毛巾水壺。

### 報名人數達開課標準

將以E-MAIL及電話併行之方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用繳交一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

學費繳交方式(繳費產生之手續費需由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)

- (1) 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- (2) 至郵局填寫跨行匯款單。
- (3) 持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

**※課程通知均以電子郵件E-MAIL寄發為優先，報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號**

### 學費優惠資格

- (1) 5人(含)以上團體報名可享優惠價4,500元，一起團報者，若其中有人取消報名，須依實際繳費人數，重新計算優惠方式及應繳學費金額；再補足應繳差額學費後，方得入學。
- (2) 115/6/20前報名享早鳥優惠4,800元。

**※優惠僅能擇一使用。報名時需主動告知優惠身分，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請**

## 注意事項

一、本組蒐集之個人資料，僅作為個人資料特定目的 109 教育或訓練行政及 158 學生(員)(含畢、結業生)資料管理，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，亦不會公布任何 資訊，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您的個人資料 安全。

二、您所留存的個人資料，將提供給「國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組」作為課程報名、學籍管理、課務活動、教學活動、課程資訊與電子報等的聯繫通知，並做為協助改善本校網站服務、維護系統與資料庫安全與正常運作使用。

三、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。

四、本課程為非學分班，缺課不超過全期三分之一者，將發給本校結業證明，不授予學位證書。結業證明本組僅保留半年，逾期須付費申請。

五、退費及相關規定

1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾 全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開 課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者 不予退費。

2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。

3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費 办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。

六、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。因應新冠疫情考量，本組將視實際情形採「同步或非同步遠距教學授課」，並適當調整課程、時間及教學方 式之權利。課前請先評估硬體設備是否符合遠距軟體需求，若硬體設備不符需求，將不另行退費，退費申請亦按相關規定進行辦理。

七、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。

八、為維護已繳費學員之權益，上課期間嚴禁試聽或冒名頂替，違者將拍照存證並循法律途徑處理。另請尊重智慧財產權，教師教材及教學課本未經授權不得擅自重製、轉印或散布。

九、本課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素，停課標準依據當日行政院人事行政總處 公佈之新北市停課公告，補課事宜將於停課日後下次上課時通知。

十、患有或疑似患有 SARS、COVID-19 或其他法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個 人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得 申請全額退費， 課間則依比例申請退費。

十一、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課 情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。

十二、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。

十三、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡章內容若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。

推廣教育組

聯繫電話：(02)8674-1111#66455

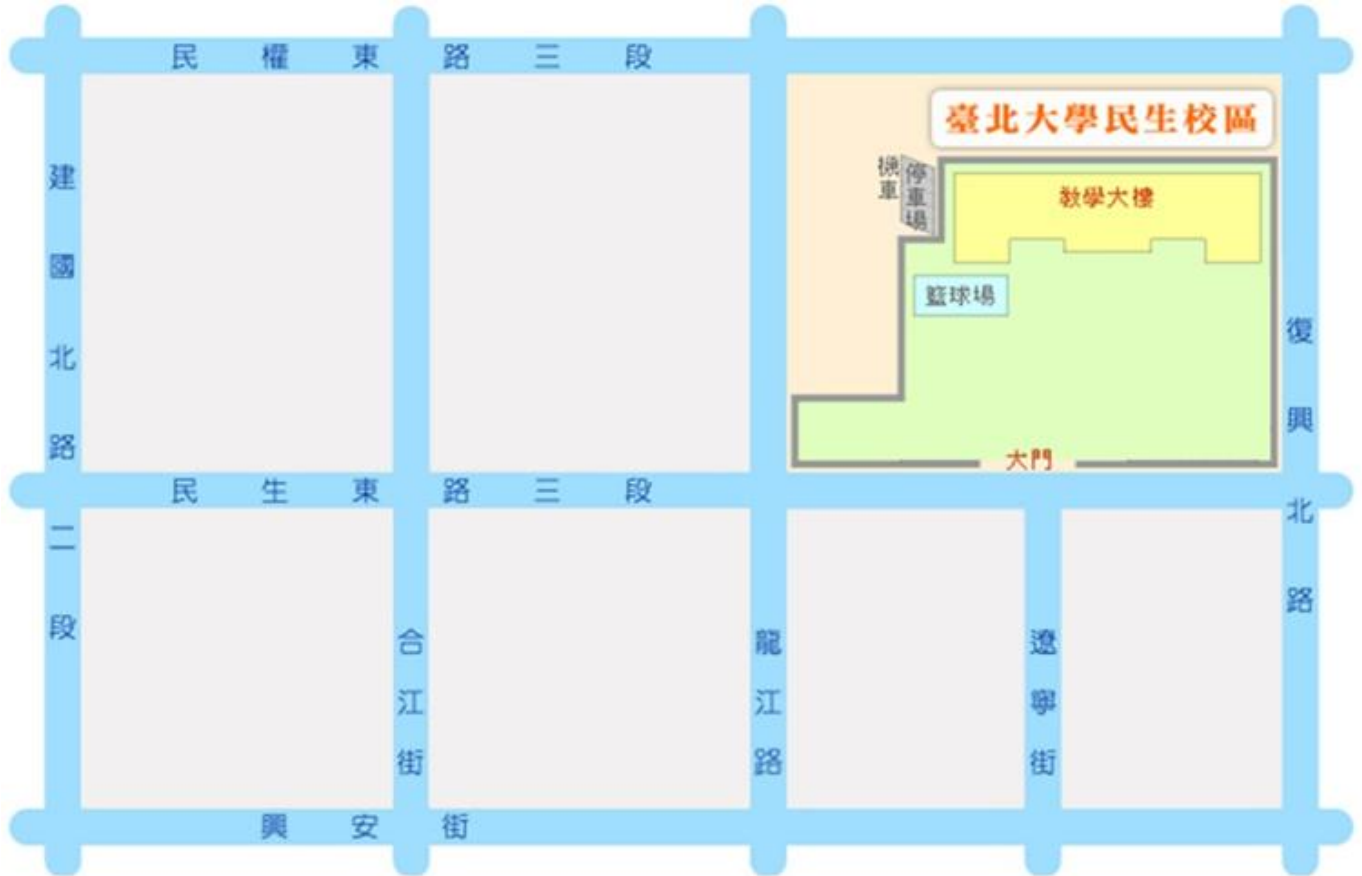
服務時間：PM13:30-21:30

## 交通資訊

### 國立臺北大學民生校區

地址：10491臺北市中山區江山里民生東路三段67號

請查閱本校交通與地圖資訊：<https://new.ntpu.edu.tw/about/map-directions>



### 公車路線

- 一、 臺北大學 (臺北校區) 12、277、286 副、298、298 區、5、505、612、612 區、643、680、民生幹線、紅 57

### 捷運路線

- 一、 捷運文湖線 (棕線) 中山國中站沿復興北路往南步行約 300 公尺在民生東路右轉，繼續步行約 200 公尺抵達臺北大學。
- 二、 捷運松山線 (綠線) 南京復興站 1 號出口出站，右轉沿遼寧街往北步行約 600 公尺，穿越民生東路後抵達臺北大學。
- 三、 捷運中和線 (橘線) 行天宮站 1 號出口出站，穿越松江路後沿民生東路往東步行約 900 公尺抵達臺北大學。