

健康快樂—高智爾球

授課教師 張仁智

教師簡介 台北市立南港高工畢業，曾在上海經營過一家中小型資訊工作室。喜歡在與人接觸時去感受生命互動的細微之處，熱愛大自然和球類運動。2015 年考取美國高智爾球總會四級裁判資格、現任新北市高智爾球推廣協會理事、雙北市高智爾球推廣志工、2014 年全國第一屆中華盃高智爾球全國八強球隊隊長、2015 年宜蘭縣高智爾球邀請賽第二名球隊隊長。

課程理念 現代人的身體健康大多數都屬於亞健康，主要的原因不外乎是營養過盛、不喜歡運動、長時間沉迷在 3C 產品的虛擬世界裡，再來最重要的原因就是沒有一種溫和的球類運動，能適合中老年人來參與。而從美國所引進的高智爾球運動，其運動量及運動方式溫和、有趣，最適合退休的人群參與，也可以透過每週的適度運動，活絡筋骨、舒展身心、結交知己，更可以在長期的參與中重新感受到青春活力，找回年輕時的自我及自信。

授課方式 課堂上先簡化高智爾球的起源、流傳、目前參與的國家及地區、遊戲規則、戰術、戰略概述，並且設計戶外打球課程。

課程大綱

週次	單元主題	週次	單元主題
1	高智爾球的來歷與發展	10	高智爾球高階策略
2	規則與基本擊球方法介紹	11	高智爾球高階策略
3	戶外活動：禮儀風範與團隊精神	12	高智爾球高階策略
4	戶外活動：擊準與佈局訓練	13	高智爾球三人制比賽介紹
5	高智爾球初階策略	14	高智爾球二人制比賽介紹
6	高智爾球進階策略	15	高智爾球一人制比賽介紹
7	高智爾球高階策略	16	高智爾球花式比賽教學
8	高智爾球高階策略	17	高智爾球正式比賽驗收
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

學員條件 性別、年齡及學經歷不拘、無重大疾病者皆可。

招生人數 25 人為上限。

學分費 3 學分，3000 元，報名酌收場地維護及冷氣費 100 元。

備註 戶外活動時學員須自備飲用水、遮陽帽、手帕、毛巾或太陽眼鏡。