



研究論文

## 國內長者於匹克球運動之參與經驗與接受度探討

徐甫嘉 陸清達 \*王玲玲  
亞洲大學 資訊傳播學系

### 摘要

「匹克球」(Pickleball)是近年於美國發展快速之新興運動，它是混合網球、羽毛球和桌球的一種球拍運動。在身體的活動度上，匹克球適合各年齡層。相較於羽毛球及網球，匹克球更適合完全沒有運動經驗的人，只需短短學習時間即可上場比賽，尤其是打過網球、桌球、羽球的人更可輕易上手。本研究透過與 24 位年齡較為年長之匹克球球友的半結構式質性深度一對一訪談方式，了解他們參與匹克球運動的經驗與接受度。研究結果發現，匹克球打起來簡單容易且有競賽成就感，受傷風險低，所需耗材花費也低；由於引進台灣時間不長、教練不多、不易找到球友，且場地少、相關球具的購買選擇性也不多；極為願意推薦朋友來打匹克球，並認為該運動非常適合向退休的中老年人推廣，也希望多一點年輕人加入可讓匹克球運動更有活力。研究成果可增加國內民眾對匹克球運動之認識，所整理出的建議也可提供相關業者作為推廣該運動之參考。

關鍵詞：匹克球、新興運動、球拍運動、深度訪談

### 1. 前言

匹克球(pickleball)起源於 1965 年美國西雅圖(International Federation of Pickleball, 2018)，發明人普裡查德(Joel Pritchard)等參考了網球、桌球與羽毛球的遊戲規則，在自家後院的羽球場與家人、鄰居、朋友開始了這個新的運動。匹克球名字的由來是因為普裡查德家裡有一隻狗經常會去追逐匹克球，所以就以這隻狗的名字 pickle (醃黃瓜)命名。最早在美國有些匹克球比賽的獎品就是一瓶醃黃瓜。

在身體的活動度上，匹克球適合各年齡層(Leach & Colgate, 1982; Wasem, 1994)。相較於羽毛球及網球，匹克球更適合完全沒有運動經驗的人，只需短短學習時間即可上場比賽，尤其是打過網球、桌球、羽球的人更可輕易上手。在匹克球發源地的美國，不僅全國各地經常舉辦大大小小匹克球賽事，近年來更舉辦獎金豐厚的美國公開賽以吸引世界各地匹克球好手參與，此外加拿大、英國、日本、新加坡、中國大陸也正如火如荼地推展中。匹克球儼然已成為現今球類歷史中發展最快的運動。

目前匹克球運動發展以國際匹克球聯合會(International Federation of Pickleball, 2018)為主導，此為非營利組織，成立主要目的不僅是要將匹克球引入世界各國，還要推動國際奧林匹克委員會(International Olympic Committee, IOC)，將匹克球運動列為奧運項目。已有美國、加拿大、西班牙、印度、英國、法國、荷蘭等國之協會加入國際匹克球聯合會，致力於匹克球運動的全球發展。

台灣於 2015 年 11 月由中華民國匹克球協會及大邁整合行銷有限公司共同引入匹克球運動，大邁公司並推出自有匹克球品牌 Cultec，致力推廣及贊助中華民國匹克球協會相關活動。於 2015 年 11 月成立的「中華民國匹克球協會」，其宗旨是將匹克球推廣至全體國民，並倡導銀髮族安全運動理念，使銀髮族可以出外打球，培養良好運動習慣，提升生活品質。協會舉辦許多社區及校園匹克球運動，以及各項賽事、座談、教練培訓等活動，並在中、小學、大專院校、地方社區、球館快速推廣匹克球運動，已有多所學校將匹克球運動納入正式課程及學生社團。另外，中華民國匹克球協會也與各國匹克球協會交流訪問，促進亞洲地區匹克球運動之推廣。

匹克球這一新興運動，在美國受到許多中老年人的喜愛。被引進台灣後，尚未廣為人知、普遍流行。本研究擬以質性訪談方式，邀請五十歲以上匹克球球友做深入的一對一訪談，以了解年長者參與此新興運動的情形及遭遇的困難。研究成果可增加一般民眾對匹克球運動之認識，以及提供相關業者於銀髮族推廣該運動之參考。

## 2. 文獻探討

本節首先針對休閒運動、國內運動產業發展、國人休閒運動參與狀況等三個項目做相關文獻之探討，最後做匹克球運動規則之介紹。

### 2.1 休閒運動

許義雄(2013)指出休閒的意義非常多元，具有(1)自由參加；(2)空閒時間；(3)滿足感；(4)恢復精力；(5)促進家庭和諧、社會健康等特性的活動都屬於休閒活動的範圍。鄧建中(2002)對休閒的定義提出以下四個特點：(1)休閒與工作是相對立的，工作以外的活動才能稱作休閒活動；(2)休閒之活動、時間與項目可完全由個人自由選擇；(3)休閒目的是為了享受愉悅心理狀態；(4)休閒是超脫日常生活的一種理念和精神，並付諸於行動。

李昭儀(2009)認為休閒運動是指透過運動手段以達到休閒目的之活動，主要以身體運動為主，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。沈易利(1998)定義休閒運動為：除工作、上學約束時間及吃飯、睡覺、盥洗等日常生活必行之事外，可以任由自己支配的時間，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性，達到身心健康，紓解壓力為目的之運動。高俊雄(2013)從三種概念來解釋與定義休閒運動：(1)運用剩餘時間或自由時間選擇從事運動相關的活動；(2)從參與運動過程中得到優質的休閒體驗；(3)從參與運動過程中去實現個人在休閒生活中的夢想。

于健、陳函妤(2015)歸納出休閒運動具有以下三個特質：(1)休閒運動是動態性與體能性的休閒活動，強調健康體能和娛樂性質，不包括專業競技與職業表演性的運動；(2)從事休閒運動的個體具有完全自由意志在其可支配的時間內選擇運動項目；(3)從事休閒運動具有特定目的，包括生理性、心理性或其他目的，且目的因人而異。因此構成休閒運動的主要因素可歸納為：不含競技職業、符合自由意志、對個人擁有正向目的性。

利志明(2000)將休閒運動分類為：體能性、競技性、健身性、健美性、親子性、娛樂性等各種室內或室外、陸地、空中或水中均可進行之六大類運動項目。王天威(2005)則將休閒運動分類為：球類運動、戶外運動、娛樂運動、水中暨水上運動、舞蹈暨健身性運動、防衛運動等六大類。

本研究所探討之匹克球運動，則是具有「球類」、「娛樂性」、「體能性」、「競技性」、「室內室外兼具」等特性之休閒運動。年長者因體能上的限制，不適合太過激烈的活動，所以大多偏向比較不劇烈的休閒活動，以滿足空間、時間的排遣（張光達，1999）。匹克球運動是屬於耐心的活動，不是氣力和蠻力的競技，是毅力和耐力的角逐，加上簡單易學的擊球技巧，非常適合各年齡層參與，因此在國外受到許多退休族群的喜愛。

## 2.2 國內運動產業發展

伴隨民生的進步，民眾越來越重視休閒運動。尤其台灣邁向高齡社會，隨著民眾壽命延長，文明病也愈顯嚴重，近年來在政府倡導全民運動的政策下，銀髮族群的休閒運動機會大增，運動不再是年輕族群的專利。另外在台灣少子化人口結構下，幼兒的健全成長更受到家長的重視，因此民間也越來越多幼兒體能推廣課程。資訊爆炸下的世界，幾乎人人可以簡單地從任何地方搜尋到所要的體能課程或運動學習相關資訊，這也大幅增加了運動產業者的市場向上發展動機。據經濟部統計處統計（表 1），運動產業總產值從民國 2011 年 357 億新台幣，至 2017 年達 440 億元（經濟部統計處，2016；經濟部統計處，2018）連續 6 年成長，其中室內健身器材因受惠全球運動健身觀念盛行，加上廠商積極研發新產品並拓展高階產品之市占及通路，至 2017 年產值達 201 億元。由此可知，運動產業已在台灣日漸蓬勃發展。

表 1. 近年體育用品業產值（資料來源：經濟部統計處）

| 體育用品   | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|
| 總產值(億) | 357  | 377  | 390  | 417  | 418  | 427  | 440  |

## 2.3 國人休閒運動參與狀況

歐正中(2006)將影響民眾參與休閒運動的主要因素分為六項，分別是教育程度、經濟所得、工作有無、性別、世代差異、居住地區，研究結果指出，「教育程度」、「經濟所得」、「性別」等因素影響民眾休閒運動參與程度差異最大，「工作有無」、「世代差異」、「居住地區」等影響參與程度差



異較小。「學歷」及「收入」愈高者愈常參與休閒活動；反之，兩者愈低者愈少參與。有工作者參與程度大於無工作者。男性參與程度大於女性。X 世代（民國 39 年至 53 年出生）參與程度則大於 B 世代（民國 54 年至 68 年出生）。居住都市地區者參與程度大於居住鄉鎮地區者。

根據「i 運動資訊平台」所提出的全台運動市調指出（蓋洛普徵信股份有限公司，2017），民眾參與運動的比例自 2006 年的 76.9%，以幾乎逐年漸進上升的趨勢，至 2017 年達 85.3%，12 年來民眾參與運動的比例成長了 8.4%；同時自 2008 年以來每年均維持八成以上的高運動比例，顯示運動人口有穩定增加的趨勢。

## 2.4 匹克球運動規則

匹克球和羽球的運動場地大小相同(Davis, 1976)。使用的球大小如網球（圖 1），為硬塑料製成的薄殼中空球，有 26 個直徑約 1 公分的孔，直徑約 7 至 7.6 公分，重量在 21 公克至 29 公克之間。球拍形狀如較大的桌球拍，最初是木製拍，目前有較輕的玻璃纖維、混合材料和碳纖維拍，尺寸長寬和不可超過 60.96 公分。為了提供匹克球友更多的消費選擇性，業者將匹克球拍拍面置入圖案設計（圖 2），以增加消費者購買意願，這也是匹克球拍的特色之一。



圖 1. 匹克球（圖片來源：台灣 Cultec 官網）



圖 2. 匹克球球拍（圖片來源：台灣 Cultec 官網）

比賽時以發球方得分。發球必須是在腰下擊球，雙方必須在球於自己場地內落地一次之後才可凌空攔擊對方來球。擊球規則中，禁止在網前 7 英尺區域內凌空截擊對方來球，如此有助於減輕在網前過強的扣殺，也可減輕新手的壓力。無論是正反拍的落地擊球或截擊，皆以握「菜刀式」的刀拍法持拍，手腕保持穩定不動，拍面固定朝上，球拍高度不要過高，位置介於腰及肋骨之間。基礎

擊球有正、反手擊球，正手擊球時，掌心及拍面朝上，連續向上擊球；反手擊球時，掌心朝下、拍面朝上，拍緣與身體約呈平行，連續向上擊球。

標準匹克球運動球場的尺寸應為寬 20 英尺 (6.10 米)、長 44 英尺 (13.41 米) 的長方形 (圖 3)，適用於單打和雙打比賽。總比賽面積 (含界線) 為 34 英尺 x 64 英尺。「底線」是球場兩邊平行於網的線，俗稱「發球線」。「邊線」是球場兩端垂直於網的線，超過邊線擊球不算犯規，甚至球可以從網子側方飛過。「中心線」於網中央垂直平分至底線。由球網至非截擊線七呎內 (含線寬) 為禁區，俗稱「kitchen」，踩入此區不能截擊來球，只能像「炒菜」一樣的姿勢打小球。



圖 3. 匹克球運動場地 (圖片來源：中華民國匹克球協會授權)

匹克球運動所使用球網之淨長度 (從一邊的邊線延伸到另一邊的邊線) 應至少為 20 英尺 (6.1 米)、淨寬度至少為 2.5 英尺 (0.8 米)。球網應懸掛在球場的中央，場邊的高度應為 36 英寸 (0.914 米)，球場中心的高度應為 34 英寸 (0.86 米)。

目前台灣僅有協會所推廣之台中北區國民運動中心及台中北屯區普那羽球館兩處設有標準的匹克球場，因此許多球友自購球網，搭架在戶外空地或學校機關開放球場從事匹克球運動，或是在羽球場將羽球網高度降下來打匹克球，但因匹克球容易四處飛彈，故還需在球場四周設置圍網或圍欄（圖 4）。



圖 4. 匹克球運動場地圍欄（圖片來源：中華民國匹克球協會授權）

### 3. 研究方法

本研究採用半結構式之質性深度訪談方式（林金定等人，2005），訪談前先設計出訪談大綱，作為訪談的架構，以引導受訪者根據大綱主題回答。透過與受訪者之一對一交談，了解他們參與或從事匹克球運動之相關經驗以及心得。

因中華民國匹克球協會之推廣處設置在羽球館內，故訪談主要在羽球館進行，又因本研究以年長者為對象，其主要打球時間多在上午 9:00 至 12:00，故本研究以此時段出現之球友為主要受訪對象。本研究之訪談對象包含：

- (1) 目前持續做匹克球運動者；
- (2) 目前未持續做匹克球運動者。

本研究之訪談大綱包含以下主題：

- (1) 個人資料：年齡、性別、學歷、職業；
- (2) 平時運動習慣（運動項目、運動時間、運動地點）；
- (3) 羽球、桌球或網球運動喜好情況；
- (4) 認識匹克球運動之管道；

- (5) 持續或未持續匹克球運動之原因；
- (6) 學習匹克球運動之主要阻礙；
- (7) 匹克球運動之優、缺點；
- (8) 參與匹克球相關活動之經驗；
- (9) 使用匹克球球具之經驗；
- (10) 推薦匹克球運動之意願；
- (11) 提高匹克球運動曝光率之方法。

本研究於訪談進行前，首先取得受訪者之同意，於訪談過程全程錄音。以一對一交談方式，依所擬定之訪談大綱作為主軸引導出受訪者的觀點或想法。訪談結束後做逐字稿之繕打與整理，最後再做資料分析與歸納（林金定等人，2005）。研究步驟如下所述：

- (1) 逐字稿撰寫：先擬定訪談大綱，並將訪談對象分為持續匹克球運動者及未持續匹克球運動者，藉由錄音方式記錄訪談內容，再將訪談的口語資料撰寫成文字稿資料；
- (2) 資料分類：將逐字稿資料根據受訪者個人資料、運動習慣、匹克球喜好程度、匹克球球具使用經驗、匹克球活動參與經驗等訪談大綱之問題項目，加以分類、組織，並刪除與訪談無關之內容；
- (3) 資料摘要：將分類後之訪談紀錄濃縮成摘要表，並根據訪談大綱所擬定之問題驗證研究結果，針對其研究結果加入對話記錄之摘要補充；
- (4) 資料分析：統計受訪者相關資料，將其歸納整理成表格，並以持續匹克球運動及未持續匹克球運動之受訪者接觸匹克球運動情形分別做研究結果分析，形成初步的結論；
- (5) 結論歸納：將所獲得的初步結果，歸納整理出結論，並根據持續及未持續匹克球運動受訪者之資料分析結果，提出建議作為匹克球運動推廣業者之參考。

#### 4. 研究結果

本研究總共訪談了 24 位 50 歲以上曾參與匹克球運動的球友，其中有 16 位目前仍持續匹克球運動、8 位未持續匹克球運動。訪談日期從 2018 年 1 月 8 日至 5 月 4 日，每位訪談時間約 30 至 50 分鐘，訪談地點以球館為主。

16 位持續匹克球運動之受訪者的個人背景資料詳如表 2 所列。共有 9 位男士、7 位女士；年齡介於 50 至 66 歲之間，平均年齡為 58 歲；教育程度涵蓋從高職至博士畢業；9 位仍在職、3 位已退休、4 位家管。8 位未持續匹克球運動之受訪者的個人背景資料詳如表 3 所列。8 位受訪者中有 5 位男士、3 位女士；年齡介於 54 至 64 歲之間，平均年齡為 59 歲；教育程度涵蓋從高職至大學畢業；3 位仍在職、3 位已退休、2 位家管。24 位受訪者中，在職人數佔一半，平均年齡為 58 歲，其中男性 14 位、女性 10 位。以下分別針對目前持續匹克球運動之 16 位受訪者及未持續匹克球運動之 8 位受訪者所做之訪談結果分析，做內容之統整歸納。



表 2. 受訪者背景資料

| 受訪者 | 性別 | 年齡 | 職業    | 教育程度 |
|-----|----|----|-------|------|
| A   | 男  | 66 | 退休公務員 | 大學   |
| B   | 男  | 54 | 教師    | 大學   |
| C   | 男  | 61 | 退休軍官  | 陸軍官校 |
| D   | 男  | 62 | 牙醫    | 碩士   |
| E   | 女  | 52 | 家管    | 五專   |
| F   | 女  | 50 | 會計    | 四技二專 |
| G   | 男  | 55 | 公務員   | 大學   |
| H   | 男  | 56 | 木工    | 高職   |
| I   | 女  | 57 | 家管    | 科大   |
| J   | 男  | 65 | 退休教師  | 博士   |
| K   | 男  | 58 | 貿易商   | 科大   |
| L   | 女  | 52 | 家管    | 四技二專 |
| M   | 女  | 53 | 公務員   | 大學   |
| N   | 男  | 58 | 食品冷凍商 | 高職   |
| O   | 女  | 55 | 家管    | 大學   |
| P   | 女  | 56 | 房仲業務員 | 五專   |

表 3. 受訪者背景資料

| 受訪者 | 性別 | 年齡 | 職業    | 教育程度 |
|-----|----|----|-------|------|
| Q   | 男  | 64 | 建築商   | 大學   |
| R   | 女  | 57 | 家管    | 護專   |
| S   | 男  | 55 | 保險業務員 | 四技二專 |
| T   | 男  | 54 | 補教業人士 | 五專   |
| U   | 男  | 62 | 退休軍官  | 陸軍官校 |
| V   | 女  | 60 | 家管    | 高職   |
| W   | 女  | 61 | 退休公務員 | 大學   |
| X   | 男  | 62 | 退休公務員 | 大學   |

**平時運動習慣：**24 位曾接觸匹克球運動之受訪者中，有半數以上為羽球球友，其次為網球球友。平均一次運動時間多為 1 至 3 小時，多集中在上午 9 點至 12 點的時段運動。

**羽球、桌球或網球運動喜好情況：**多數受訪者所喜愛的運動為羽球，其次為網球，少部分為桌球、游泳、有氧舞蹈、慢跑等。由於羽球、網球與匹克球運動接近，因此羽球、網球愛好者很容易接受匹克球運動。尤其匹克球與網球擊球技巧最為相近，網球球友為了避免運動過於劇烈及體力消耗過多，亦會兼打匹克球。

**認識匹克球運動之管道：**持續匹克球運動之 16 位受訪者主要獲取匹克球資訊來源為：(1)朋友介紹；(2)家人介紹；(3)網路資訊；(4)戶外參訪。未持續匹克球運動之 8 位受訪者獲取匹克球資訊來源為：(1)朋友介紹；(2)家人介紹。兩類受訪者主要多是從朋友介紹而接觸匹克球運動。



**持續或未持續匹克球運動之原因：**受訪者持續匹克球運動原因為：(1)上手容易；(2)易有成就感；(3)不會太劇烈；(4)促進身體健康；(5)增進社交活動。未持續原因為：(1)球友少；(2)打球時段少。

**參與匹克球運動之障礙：**兩類受訪者皆認為匹克球球友少、教練少、場地少是參與匹克球運動之障礙，其中球友少是最主要因素。持續匹克球運動受訪者不會因打球時段受到限制而放棄匹克球運動，反之，未持續匹克球受訪者會因打球時段限制而放棄匹克球運動。未持續匹克球運動受訪者並不在意是否有專業匹克球場地，而持續匹克球運動受訪者卻非常注重。

**認為匹克球運動之優、缺點：**兩類受訪者皆認為匹克球運動具有以下之優點：(1)上手容易；(2)趣味性高；(3)耗材費低；(4)適合各年齡層；(5)受傷風險低。其中以匹克球上手容易最吸引受訪者青睞。對於匹克球運動之缺點，持續匹克球運動之受訪者提出以下幾點：(1)球友少；(2)球拍款式少；(3)場地少。未持續匹克球運動之受訪者的看法則是：(1)球友少；(2)教練少；(3)打球時段少。其中以匹克球球友少為共同認為之最主要缺點。

**參與匹克球相關活動之經驗：**兩類受訪者中參加過匹克球比賽者大多認為匹克球裁判專業不足，有失比賽公平性。目前匹克球裁判素質尚待加強，匹克球協會必須列為優先改善項目，以提高球友參加匹克球比賽之意願。

**使用匹克球球具之經驗：**對於 Cultec 之匹克球球具使用經驗，兩類受訪者皆認為匹克球木拍重量過重，甚至與網球球拍重量接近，對於新接觸匹克球運動之球友而言，常因過於倚賴手腕擊球，而造成痠痛不適感。持續匹克球運動之受訪者大多認為室外用匹克球品質不佳、球拍款式及價位選擇太少，若能增加提供個人化製作服務，可以提高球具購買意願；目前國內外少有匹克球球具廠商提供個人化服務，此提議雖然在實施上較為困難，但不失為吸引匹克球同好的特色之一。另外，受訪者普遍認為較之羽球及網球，匹克球所需的耗材費用，明顯比該兩項球類運動為低。

**推薦匹克球運動之意願：**兩類受訪者多認同匹克球運動非常適合在台灣推廣，也非常願意推薦給親朋好友。其共同原因為：(1)上手容易；(2)耗材費用低；(3)較不耗費大量體力；(4)具有運動成就感；(5)可促進身體健康。

**建議提升匹克球運動曝光率之方法：**綜合兩類受訪者所提出增加匹克球運動曝光率方法，總共包含：(1)建置匹克球官方網站；(2)向團體機關進行推廣；(3)建置專屬匹克球場地；(4)增加各球館匹克球場地之時段；(5)置入體育課程於大學或營利綜合體育館；(6)邀請台灣運動明星形象代言匹克球運動。

## 5. 結論與建議

大多數受訪者因為朋友的推薦而接觸匹克球，由此而增加彼此的互動及生活話題，也使他們在運動過程中增加了競爭的成就感。匹克球運動過程建立的成就感與自信心，為受訪者持續打匹克球的關鍵之一，同時也藉由打匹克球過程中產生的情緒反映，增加了生活中的樂趣或釋放工作壓力。經研究結果顯示，受訪者持續匹克球運動之主要原因為：(1)上手容易；(2)有成就感；(3)不會太劇烈；(4)促進身體健康；(5)增進社交活動。受訪者未持續之原因為：(1)球友太少；(2)因場地限制以致打球時段不足。由於匹克球運動引入台灣時間不長，綜合多數受訪者意見，普遍認為匹克球運動發展阻礙是因為球友太少、教練及專業裁判不足、球場不夠、球具選擇性偏低等，由此可知，雖然匹克球運動在台灣具有快速發展之潛能，但就目前推廣成效而言，仍有許多可努力改進之空間。

以下根據訪談結果所整理出之建議，提供匹克球推廣業者作為參考：

- (1) 增加培養專業匹克球教練，並增設匹克球零打駐點，經由教練推廣以增加匹克球知名度。
- (2) 匹克球與桌球、網球擊球技巧相似，故可訓練桌球、網球教練，並將其培育成裁判隊長，由隊長帶領訓練更多的專業裁判團隊，以利推廣匹克球，也讓匹克球競賽更為專業。
- (3) 可與營利綜合體育館合作，利用體育館的多樣體育課程，以優惠價格置入匹克球運動課程。
- (4) 贊助學校匹克球球具，協助增加匹克球運動課程及成立匹克球社團。
- (5) 可以團體為單位來推廣匹克球運動，藉由其上手容易及具有運動成就感之優勢，吸引新球友，以解決目前球友太少及其所產生之社交關係倦怠感。
- (6) 球拍製作以輕質材料為主。由於經濟因素考量，可增加球拍不同價位，以讓球友能有更多選擇。
- (7) 增加球拍設計款式及個人化製作。
- (8) 室外用匹克球之品質較差，建議可請教練做室外匹克球之耐打測試。
- (9) 建置匹克球協會官方網站，以便統整各種資訊（包含匹克球運動教學示範、比賽規則說明、最新活動公告等），提供球友方便瀏覽查詢。
- (10) 邀請台灣運動明星形象代言匹克球運動。

## 參考文獻

1. Davis, R. (1976). Pickle ball. *Journal of Physical Education and Recreation*, 47(6), 48. Retrieved December 17, 2018, from <https://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00971170.1976.10614226?journalCode=ujrd19#.WvflZC5uapq>
2. International Federation of Pickleball (2018). History of pickleball and the IFP. Retrieved December 17, 2018, from <http://ifpickleball.org/ifp-pickleball-net>
3. Leach, J. & Colgate, J. A. (1982). Pickle-ball for all ages. *Journal of Physical Education and Recreation*, 53(6), 84-86. Retrieved December 17, 2018, from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07303084.1982.10629442>

4. Wasem, J. (1994). Pickleball: a comprehensive skills test. *A Journal for Physical and Sport Educators*, 7(4), 21-25. Retrieved December 17, 2018, from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08924562.1994.10591973?src=recsys>
5. 王天威(2005)。台北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，台北市。
6. 利志明(2000)。談休閒活動的定義、功能及積極涵義。《國立台灣體育學院休閒運動學系系刊》，(3)，55-62。
7. 李昭儀(2009)。桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之相關研究。臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，台北市。
8. 沈易利(1998)。《台灣省民休閒運動參與和需求之研究》。台中：霧峰出版社。
9. 林金定、嚴嘉楓、陳美花(2005)。質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析。《身心障礙研究季刊》，3(2)，122-136。
10. 高俊雄(2013)。大專劍道選手打擊生物力學分析。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，台北市。
11. 張光達(1999)。運動休閒滿意研究論文之比較分析。《大專體育》，(45)，69-78。
12. 許義雄(2013)。銀髮族參與滾球運動效益影響之研究—以臺北市士林區滾球委員會成員為例。康寧大學休閒管理研究所碩士論文，台南市。
13. 于健、陳函妤(2015)。雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動滿意度之相關研究。《管理資訊計算》，4(1)，317-333。
14. 經濟部統計處(2016)。體育用品業產值可望連續三年突破 4 百億元。2018 年 12 月 17 日取自 [https://www.moea.gov.tw/Mns/dos/bulletin/Bulletin.aspx?kind=9&html=1&menu\\_id=18808&bull\\_id=2600](https://www.moea.gov.tw/Mns/dos/bulletin/Bulletin.aspx?kind=9&html=1&menu_id=18808&bull_id=2600)
15. 經濟部統計處(2018)。106 年製造業之隱形冠軍—連年成長表現突出。2018 年 12 月 17 日取自 [https://www.moea.gov.tw/Mns/dos/bulletin/Bulletin.aspx?kind=9&html=1&menu\\_id=18808&bull\\_id=5047](https://www.moea.gov.tw/Mns/dos/bulletin/Bulletin.aspx?kind=9&html=1&menu_id=18808&bull_id=5047)
16. 蓋洛普徵信股份有限公司(2017)。中華民國 106 年運動現況調查。2018 年 12 月 17 日取自 [https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS08/TIS0801M\\_01V1.aspx?MENU\\_CD=M07&ITEM\\_CD=T01&MENU\\_PRG\\_CD=12&LEFT\\_MENU\\_ACTIVE\\_ID=26](https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS08/TIS0801M_01V1.aspx?MENU_CD=M07&ITEM_CD=T01&MENU_PRG_CD=12&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=26)
17. 歐正中(2006)。臺灣地區民眾休閒活動參與之研究。國立臺北大學社會學系碩士論文，台北市。
18. 鄧建中(2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文，台中市。



# Exploring Pickleball Participation and Acceptance of Older Adults in Taiwan

Hsu, F.-C., Lu, C.-T.,\*Wang, L.-L.  
Department of Information Communication, Asia University

## Abstract

Pickleball, which combines elements of tennis, badminton and ping pong, is a new sport that has quickly become popular in recent years in the United States. It is a racquet sport for all ages. Compared to badminton and tennis, it is more suitable for people who have no sport experience. It takes only a short time to learn, especially for those who have played tennis, ping pong or badminton before. This study was conducted using a semi-structured, qualitative, in-depth one-to-one interview with 24 older adults. Their experiences with and views of pickleball as a sport were recorded and analyzed. The results show that pickleball is easy to learn and the risk of injury is low; the cost of the required consumables is low; it is not easy to find fellow pickleball players and there are few venues to play; it is very suitable for retirees, but young people are also welcome. The research results can be used to broaden awareness of the sport and serve as references for the promotion of the sport in Taiwan.

Keywords: pickleball, new sport, racquet sport, in-depth interview