

單元名稱	匹克球初體驗	適用年級	五年級	班級人數	23 人
教材來源	自 編	地 點	操 場	授課時間	40 分鐘
教學目標	1. 認識匹克球的起源、基本規則與安全觀念。 2. 學習匹克球的握拍、發球與接球基本技巧。 3. 培養合作精神與團隊競賽態度。 4. 增進反應速度與協調能力。				
教學資源	匹克球拍與球若干、錐筒、羽球網（可調整高度）、哨子、計分板、白板/講解圖卡				
【第一節】匹克球入門 ◆ 熱身活動（10 分鐘） 動態暖身（如：手腳關節操、跳躍、躲避球小遊戲） ◆ 認識匹克球（5 分鐘） 介紹匹克球的起源（美國家庭發明）、結合網球、羽球、乒乓球的特色。 基本規則簡介： 發球需斜對角、落地一次後才可回擊 不可扣殺於無截擊區（靠近網前的 7 呎區域） 單打與雙打皆可 ◆ 技術練習一：握拍與揮拍（10 分鐘） 正確握拍方式（握手式握法） 空揮模擬揮拍動作（正手、反手） ◆ 技術練習二：基本發球（10 分鐘） 示範並練習「由下而上的發球」 學生分組練習，老師巡視指導 ◆ 技術練習三：接球練習（5 分鐘） 兩人一組互傳球，強調控球與協調 ◆ 小結與回饋（5 分鐘） 複習今日學習內容 問答互動檢核理解情況 【第二節】匹克球遊戲與比賽 ◆ 熱身活動（5 分鐘） 傳球接力小遊戲 ◆ 技術複習與進階練習（10 分鐘） 發球 + 接發球連貫動作 初步過網練習，2 人對打 ◆ 小組比賽練習（20 分鐘） 模擬迷你場地比賽（半場使用羽球場區） 2 對 2 小組循環賽 計分採 5 分制快速賽制（或限時 3 分鐘） ◆ 統整與分享（5 分鐘） 學生心得分享：今日的表現、困難與趣事 教師點評與鼓勵、強調團隊合作與公平競賽精神					