

領域/科目	健康與體育		設計者	楊竣宇
實施年級	四年級		教學時間	40 分鐘
單元名稱	匹克球運動介紹與球感練習			
設計理念	一.近年來國內推廣許多國際休閒活動，也帶動了更多人投入不同國家特色運動，透過課程中讓更多人了解匹克球運動。 二.國內面對不同病毒的肆虐流行，諸多確診個案因身體免疫力與抵抗力不足導致無法對抗病毒下，以透過匹克球運動增強學生自我免疫力，來增強抵抗病毒的危害。 三.讓學生學習如何準確的擊球，進而學會正確的控拍動作，使大部分的匹克球技巧做出有效的練習，擊球是對打的第一動作，所以必須熟練擊球的技術，以利於運動過程的流暢性。			
設計依據				
學習重點	學 習 表 現	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3b- II -1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	領 域 核 心 素 養	●A1 身心素質 與 自我精進 ●B2 科技資訊 與 媒體素養 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
	學 習 內 容	Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
教學設備	1.匹克球拍數支 3.匹克球網 2.匹克球數個			

學習目標		
1. 操作匹克球正確手持握拍方式。 2. 了解匹克球運動由來。 3. 學習拍面控制，能夠做出連續拍球要領。 4. 能夠做出連續正反拍球交替換要領。		
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
一. <u>開始</u> 點名、暖身運動 1. 伸展操，加強手腕、關節...並針對該項目特性，局部加強。 2. 利用全身動態活動達到有效熱身。	5 分鐘	● 確實掌握學生人數與每位同學身體之狀況。
二. <u>引起動機</u> 1. 匹克球是結合了羽球、網球與桌球特色的一種球拍型運動。場地如羽毛球場大小，似網球球網其球網高度，似放大版的桌球拍，打法近似網球的對戰方式，可落地擊球或直接在空中截擊。匹克球是一種有趣、容易上手又老少合宜的新潮運動。	3 分鐘	● 透過問答與透過肢體動作帶動孩童想像。

2. 匹克球重量 - 22~26.5 克之間，圓形孔洞設計

主要用來減少風阻。



3. 球拍重量 - 沒有限制，拍面長度(A):不得超過

17 英寸，長寬和(B + C):不得超過 24 英寸。



三. 動作介紹

1. 匹克球持拍方式

匹克球持拍可以劃分為以下幾種方式，按照虎口部位對拍柄不同位置，球路與打法也不盡相同。(以第一種方式教學)

3 分鐘

●放慢速度，透過分解動作一步步讓學生觀察動作要領。



2. 拍面控制練習（低階）

雙腳與肩同寬身體放鬆，掌心朝上穩定持拍，手與腰部平行，眼睛盯球，使用球拍輕將球向上擊打，感受球拍與球面接觸時，球彈跳方向與高度，來熟悉球拍拍面控制。

3. 拍面控制練習（中階）

雙腳與肩同寬身體放鬆，掌心朝上穩定持拍，手與腰部平行，眼睛盯球，輕將球向上擊打，並正.反面交替連續擊球練習，加強觸球穩定度與控拍技巧。

4. 拍球練習進階（高階 - 短丁克球）

2 人一組面對面，間距 4 公尺，在中央角標虛線上進行一個彈球擊球，又稱網前落地擊球，透過拍面修正與彈性力道控制，學習應對來球，並取好安全距離，進行連續短丁克練習。

3 分鐘

●分組操作，調整學生位置，以免發生碰撞，並在旁觀察，協助調整。

6 分鐘

●分組操作，調整學生位置，以免發生碰撞，並在旁觀察，協助調整。

6 分鐘

●規定學生組隊進行練習時需保持距離，以免事故發生，老師四處巡視觀察，協助調整學生動作

* 老師下場進行個別調整與修正動作。		與鼓勵。
四. <u>討論與修正</u>		
1. 集合講解學生較常發生錯誤，並針對錯誤進行解說調整，再次加強學生動作要點。	4 分鐘	●依學生練習狀況，調整難度。
2. 進行第二次個別練習。 * 老師下場進行個別調整與修正動作。	8 分鐘	●老師四處巡視觀察學生身體或學生操作是否有異樣。
3. 集合要求學生課後練習，整理場館、清點器材並歸還。	2 分鐘	●確實巡視場館是否乾淨整潔，並要求學生帶走隨身物品。