

# 2017/2018 學年教學設計獎勵計劃

## 匹克球



參賽編號：C093

科目：體育

施教年級：高一

## 簡介

匹克球 (pickleball) 起源於 1965 年的西雅圖，發明人結合了羽毛球、網球、乒乓球特色，是一種在網上來回擊球的球拍型運動。

球場如羽毛球場大小，球網如網球的高度，球拍大小像加大的乒乓球拍，球體比網球稍大，表面有數十個孔洞的中空塑膠球，重量輕、彈性弱，相對球速會較慢。玩法近似網球，可落地擊球或直接在空中截擊。

賽制跟舊制羽毛球一樣，發球方贏球才可得分，是新興有趣的三合一混合運動。

匹克球入門容易，短時間的學習就可進行對練、甚至比賽。而且球體大球拍也大，球飛行速度及落地緩慢，非常容易揮擊，更適合兒童與銀髮族。

## 目次

簡介.....	i
目次.....	ii
教學進度表.....	iii
壹、教學計劃內容簡介.....	1-2
一、教學目標.....	1
二、主要內容.....	1
三、設計創意和特色.....	1
四、教學重點.....	1
五、教學難點.....	2
六、教學用具.....	2
貳、教案.....	3-20
參、試教評估與反思建議.....	21
肆、參考文獻.....	22
伍、相關教材.....	23-34
輔助教學資料	
一、教學圖片.....	23-34
二、教材課件.....	34
附錄.....	35
課堂影片.....	35

## 教學進度表

課節	課題	課題內容	授課時間	課時
第一課節	匹克球認識 基本動作要領	1. 認識匹克球的玩法 2. 基本握拍、擊球技術	2018-05-07	1
第二課節	複習匹克球基礎技術	1. 複習匹克球擊球方法。 2. 團體分組對練。	2018-05-14	1
第三課節	匹克球截擊球打法	1. 截擊球打法。 2. 團體分組對練。	2018-05-21	1
第四課節	匹克球小短球打法 球例規則 正式比賽	1. 小短球打法。 2. 小遊戲-匹克九宮格。 3. 講解球例，正式單人比賽對戰。	2018-05-28	1

## 壹、教學計劃內容簡介

### 一、教學目標

- (一) 培養學生對匹克球運動的興趣；
- (二) 能控制自己的力量，並控制球的方向；
- (三) 同時訓練學生反應力、靈活度、手臂力量、耐力的提升；
- (四) 能在活動中思考與分析並擬出策略；
- (五) 培養學生合作的意識，使他們能建立和諧的人際關係，樂於合作，增強集體凝聚力；
- (六) 明白每一種遊戲或比賽都有其規則，且需遵守。

### 二、主要內容

介紹匹克球的來源，基本規則以及玩法。此項運動玩法簡單，對學生運動能力要求不高，所以一些運動較差的同學，都會有興趣參與其中。祈望培養學生良好運動習慣，提升生活品質，達至全民運動的理念。

### 三、設計創意和特色

- (一) 結合網球、羽毛球和乒乓球三類運動玩法的球類運動。稱得上最容易上手的球拍型運動。
- (二) 學生對新遊戲會有很大的興趣，而且容易上手，學生會不斷投入嘗試去玩而增強活動動機，相對舊有的遊戲所產生的無聊感會相對減少。
- (三) 容易擴展社交生活的運動，無論男女老少都可盡情享受的歡樂運動。

### 四、教學重點

- (一) 球拍擊球的位置要準確。
- (二) 移動走位後擊球的位置要準確。
- (三) 提升學生良好的心肺耐力。

## 五、教學難點

- (一) 擊球力度、出手幅度要控制適中。
- (二) 能正確走位、擊球力度、出手幅度要控制適中。
- (三) 截擊球、小短球力度、出手幅度要控制適中。

## 六、教學用具

1. 匹克球球拍 X30 (如球拍不足，可用乒乓球拍代替)
2. 匹克球 X30
3. 飛碟 X30
4. 九宮格(數字)

## 貳、教案

單元名稱	匹克球的認識	班級	高一	人數	30	
教材	校本自編	課節	第一節	時間	85 分鐘	
教學目標	1. 培養學生對匹克球運動的興趣。 2. 控制自己的力量，並控制球的方向。 3. 同時訓練學生反應力、靈活度、手臂力量、耐力的提升。 4. 能在活動中思考與分析並擬出策略。 5. 培養學生合作的意識，使他們能建立和諧的人際關係，樂於合作，增強集體凝聚力。 6. 明白每一種遊戲或比賽都有其規則，且需遵守。					
教學內容	1. 匹克球運動的發展史及基本規則以及球場大小規格。 2. 匹克球擊球方法。 3. 團體分組對練。					
教學重點	球拍擊球的位置要準確。					
教學難點	擊球力度、出手幅度要控制適中。					
教學資源	匹克球球拍 X30，匹克球 X30，飛碟 X30					
課的結構	活動目標	配應基力要求編號	教學內容及活動	組織教法及要求	評量	時間
開始部分	讓學生對本課安排有所了解，作好各項練習的心理準備。		講解本課內容及要求。	四列橫隊，注意聆聽老師講解說明。	能注意聆聽老師講解說明。	2'
準備部分	1. 令學生明白熱身運動的效益。 2. 調動各部位肌肉和運動系統初步進入運動狀態。	A-7  A-7	1. 慢跑熱身 單圈正常跑，雙圈長邊側併步、交叉步，短邊倒退跑。 2. 徒手操 2-1 頭部運動 2-2 肩部運動 2-3 擴胸運動 2-4 轉體運動 2-5 體轉運動 2-6 膝部運動	1. 兩列縱隊排好，整齊慢跑。 2. 四列橫隊，在老師指導下，學生自帶操。要求動作有力、到位。	1. 學生跑步過程中不步行，隊伍整齊。 2. 學生做熱身運動是否認真、到位。	10'

			2-7 正壓腿 2-8 側壓腿 2-9 腕踝運動			
基本部分	1. 能瞭解匹克球的玩法與基本規則。	C-5	1. 引起動機 1-1 說明旋風球運動的發展史及基本規則。 1-2 說明球場各部名稱及尺寸。 1-3 說明球拍各部名稱。	1. 四列橫隊，學生聆聽老師講解。	1. 學生能認真聽講。	5'
	2. 能瞭解擊球基本動作要領。	C-5	2. 動作講解 2-1 握板方式。 2-2 準備動作(以右手持拍者為例)。 2-3 落地擊球 2-4 分組練習擊球動作。 2-5 糾正錯誤擊球姿勢。	2-1 四列橫隊，學生分左右兩邊站好。 2-2 二人一組，教師示範，語言誘導。 2-3-1 握板方式：初學者無論是正反拍的落地擊球或是正反拍的截擊，持拍的左手或右手都可以握菜刀式的刀板法，握住球拍的手把部位。  2-3-2 準備動作：球拍握在胸前，拍頭上揚，輔助手指尖輕端拍緣下方。雙腳平行打開，比肩膀微寬，身體稍微向前傾。	2-1 能做出正確握拍動作及擊球動作。 2-2 學生能否發球到對方場內，對方擊球後能否回擊來球。	22'





2-3-3-1 落地擊球(正拍直板打法):

揮擊球點約在膝蓋高度的位置，球拍拉至右後方，肩膀與手臂一起擺動將球拍推出以迎擊來球。




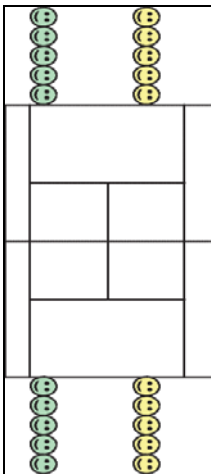
正拍直板打法

2-3-3-2 落地擊球(正拍水平打法):

揮擊球點約在腰部高度的位置，球拍後拉，打法與直板打法接近，只是與球的撞擊點在腰部或腰部以上的位置。



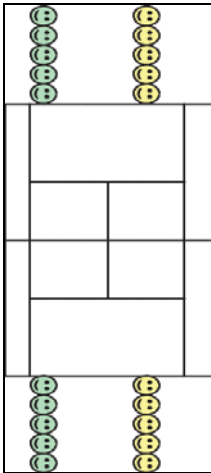
正拍水平打法

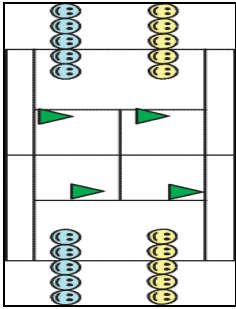
	<p>3. 能更清晰擊球基本動作要領。</p> <p>4. 引導學生控球的重要性、如何控制球的方向及力量、腳步的位移。會否替搭擋想，打給他好打的球。</p>	<p>B-5</p> <p>C-5</p>	<p>3. 集合學生 3-1 讚美動作正確的同学。 3-2 動作示範糾正姿勢。</p> <p>4. 分組活動說明(10人一組)。</p>	<p>2-3-3-3 落地擊球(反拍打法): 準備時,球拍放置在胸前位置,握拍的手腕要呈直角90度,並且在與球撞擊時也不可鬆掉,否則擊球方向可能會大失控。</p>  <p>2-4 學生輪流練習,教師巡迴指導。</p> <p>3. 四列橫隊,學生聆聽老師講解。</p> <p>4-1 學生如圖站好。</p>  <p>4-2 利用正、反拍來回擊球接力,以半場有效</p>	<p>3. 能動作迅速集合完畢,學生能認真聽講。</p> <p>4-1 學生能否達成挑戰?最高多少球? 4-2 學生懂得原因為何?懂得甚麼球比較好回擊?</p>	<p>3'</p> <p>20'</p>
--	--	-----------------------	--	---	--	----------------------

	<p>5. 控制球的方向、力量與其重要性，利用小組合作學習相互指導多球練習。</p>	<p>C-5</p>	<p>5. 正、反拍移位練習說明(2人1組)，面牆/網練習(較好撿球)。</p>	<p>區為限制，一邊5人，打完1球換人，目標連續來回10次有效擊球，且不間斷方為完成挑戰。4-3完成後可以提問學生，能否達成挑戰?最高多少球?原因為何?甚麼球比較好回擊?</p> <p>5. 分組練習： 5-1 每人10球(正、反5球)，交換練習。 5-2 餵球者必須蹲著給球，等打擊者移動到位，輕輕將球由下往上拋起給球，但勿太高。 5-3 打擊者，正拍移動中拉拍並用非持拍手幫忙協助瞄準球(亦可維持平衡)，到位後揮拍輕輕的由下往上畫一個弧圈後收拍。</p>	<p>5-1 學生移動過程中能否順利擊球。 5-2 力量及方向控制能否掌握。</p>	<p>15'</p>
<p>結束部分</p>	<p>1. 學生放鬆。 2. 能樂於分享今日收穫。 3. 能藉此給予表現良好學生</p>	<p>F-4</p>	<p>1. 緩和活動。 2. 請學生分享與回饋今日所學。 3. 表現優良者給予獎勵。</p>	<p>1. 四列橫隊，按老師示範放鬆。 2. 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議。 3. 表揚優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學</p>	<p>1. 學生能認真跟住做。 2. 能踴躍發表意見。 3. 能有勝不驕、敗不餒的運</p>	<p>8'</p>

<p>正面肯定。</p> <p>4. 目標提升學生自主學習能力。</p> <p>5. 培養其負責任態度。</p>	<p>E-6</p>	<p>4. 回家作業</p> <p>5. 收放器材。</p>	<p>再接再厲。</p> <p>4. 空揮拍20下，照鏡子看看自己動作。</p> <p>5. 清點整理器材並且把器材歸位。</p>	<p>動家精神。</p> <p>4. 學生拍照交給老師。</p> <p>5. 能愛惜公物。</p>	
--	------------	--------------------------------	---	---	--

單元名稱	複習匹克球基礎 技術	班級	高一	人數	30	
教材	校本自編	課節	第二節	時間	85 分鐘	
教學目標	1. 培養學生對匹克球運動的興趣。 2. 控制自己的力量，並控制球的方向。 3. 同時訓練學生反應力、靈活度、手臂力量、耐力的提升。 4. 能在活動中思考與分析並擬出策略。 5. 培養學生合作的意識，使他們能建立和諧的人際關係，樂於合作，增強集體凝聚力。 6. 明白每一種遊戲或比賽都有其規則，且需遵守。					
教學內容	1. 複習匹克球擊球方法。 2. 團體分組對練。					
教學重點	移動走位後擊球的位置要準確。					
教學難點	能正確走位、擊球力度、出手幅度要控制適中。					
教學資源	匹克球球拍 X30，匹克球 X30，飛碟 X30					
課 的 結 構	活動目標	配應 基力 要求 編號	教學內容及活動	組織教法及要求	評量	時間
開 始 部 分	讓學生對本課安排有所了解，作好各項練習的心理準備。		講解本課內容及要求。	四列橫隊，注意聆聽老師講解說明。	能注意聆聽老師講解說明。	2'
準 備 部 分	1. 令學生明白熱身運動的效益。 2. 調動各部位肌肉和運動系統初步進入運動狀態。	A-7  A-7	1. 慢跑熱身 單圈正常跑，雙圈長邊側併步、交叉步，短邊倒退跑。 2. 徒手操 2-1 頭部運動 2-2 肩部運動 2-3 擴胸運動 2-4 轉體運動 2-5 體轉運動 2-6 膝部運動 2-7 正壓腿 2-8 側壓腿 2-9 腕踝運動	1. 兩列縱隊排好，整齊慢跑。 2. 四列橫隊，在老師指導下，學生自帶操。要求動作有力、到位。	1. 學生跑步過程中不步行，隊伍整齊。 2. 學生做熱身運動是否認真、到位。	10'
基	1. 能瞭解	C-5	1. 動作講解	1-1 四列橫隊，	1-1 能做	12'

<p>本部分</p>	<p>擊球基本動作要領。</p> <p>2. 能更清晰擊球基本動作要領。</p> <p>3. 引導學生控球的重要性、如何控制球的方向及力量、腳步的位移。會否替搭擋想，打給他好打的球。</p>	<p>B-5</p> <p>C-5</p>	<p>1-1 握板方式。 1-2 準備動作(以右手持拍者為例)。 1-3 落地擊球示範 1-4 分組練習擊球動作。 1-5 糾正錯誤擊球姿勢。</p> <p>2. 集合學生 2-1 讚美動作正確的同学。 2-2 動作示範糾正姿勢。</p> <p>3. 分組活動說明(10人一組)。</p>	<p>學生分左右兩邊站好。 1-2 二人一組，教師示範，語言誘導。 1-3 學生輪流練習，教師巡迴指導。</p> <p>2. 四列橫隊，學生聆聽老師講解。</p> <p>3-1 學生如圖站好。</p>  <p>3-2 利用正、反拍來回擊球接力，以半場有效區為限制，一邊5人，打完1球換人，目標連續來回10次有效擊球，且不間斷方為完成挑戰。 3-3 完成後可以提問學生，能否達成挑戰?最高多少球?原因為</p>	<p>出正確握拍動作及擊球動作。 1-2 學生能否發球到對方場內，對方擊球後能否回擊來球。</p> <p>2. 能動作迅速集合完畢，學生能認真聽講。</p> <p>3-1 學生能否達成挑戰?最高多少球? 3-2 學生懂得原因為何?懂得甚麼球比較好回擊?</p>	<p>3'</p> <p>15'</p>
------------	---	-----------------------	--	--	--	----------------------

	<p>4. 控制球的方向、力量與其重要性，利用小組合作學習相互指導多球練習。</p>	<p>C-5</p>	<p>4. 正、反拍移位練習說明(2人1組)，面牆練習。</p>	<p>何?甚麼球比較好回擊?</p> <p>4-1 用先前2人1組面牆位移練習，相互提醒彼此。</p> <p>4-2 每人10球(正、反5球)，交換練習。</p> <p>4-3 用非慣用手協助瞄球並保持平衡。</p> <p>4-4 小碎步移為靠近球。</p> <p>4-5 動作完整性，引拍-&gt;揮拍-&gt;收拍。</p>	<p>4. 學生移動過程中能否順利擊球。</p>	<p>15'</p>
	<p>5. 引導學生擊球重點、腳步、揮拍、動作完整性、力量及方向控制。</p>	<p>C-5</p>	<p>5. 分組活動說明(10人一組)，活動挑戰三。</p>	<p>5-1 學生如圖站好。</p>  <p>5-2 挑戰再來一次：為一不同加上場地限制，請讓球第一次落地盡量在網前區內，並利用剛剛的練習，控制力量及方向，試試看是否可以完成挑戰。</p>	<p>5-1 技能動作完整性、力量、方向控制。</p> <p>5-2 上課表現態度成績。</p> <p>5-3 隊友互評-請依進步程度及努力程度給予評分(80分-95分)。</p>	<p>20'</p>
<p>結束部分</p>	<p>1. 學生放鬆。</p> <p>2. 能樂於</p>		<p>1. 緩和活動。</p> <p>2. 請學生分享與</p>	<p>1. 四列橫隊，按老師示範放鬆。</p> <p>2. 學生能分享對</p>	<p>1. 學生能認真跟住做。</p> <p>2. 能踴躍</p>	<p>8'</p>

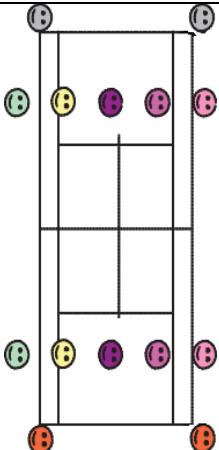
<p>分享今日收穫。</p> <p>3. 能藉此給予表現良好學生正面肯定。</p> <p>4. 目標提升學生自主學習能力。</p> <p>5. 培養其負責任態度。</p>	<p>F-4</p> <p>E-6</p>	<p>回饋今日所學。</p> <p>3. 表現優良者給予獎勵。</p> <p>4. 回家作業</p> <p>5. 收放器材。</p>	<p>這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議。</p> <p>3. 表揚優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲。</p> <p>4-1空揮拍20下，照鏡子看看自己動作。 4-2觀看雙打匹克球賽，觀察裁判的口令、動作。</p> <p>5. 清點整理器材並且把器材歸位。</p>	<p>發表意見。</p> <p>3. 能有勝不驕、敗不餒的運動家精神。</p> <p>4. 學生拍照交給老師。</p> <p>5. 能愛惜公物。</p>	
---	-----------------------	--	--	--	--

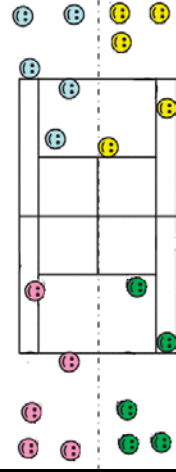


單元名稱	匹克球截擊球打法	班級	高一	人數	30	
教材	校本自編	課節	第三節	時間	85 分鐘	
教學目標	1. 培養學生對匹克球運動的興趣。 2. 控制自己的力量，並控制球的方向。 3. 同時訓練學生反應力、靈活度、手臂力量、耐力的提升。 4. 能在活動中思考與分析並擬出策略。 5. 培養學生合作的意識，使他們能建立和諧的人際關係，樂於合作，增強集體凝聚力。 6. 明白每一種遊戲或比賽都有其規則，且需遵守。					
教學內容	1. 截擊球打法。 2. 團體分組對練。					
教學重點	球拍擊球的位置要準確。					
教學難點	截擊球力度、出手幅度要控制適中。					
教學資源	匹克球球拍 X30，匹克球 X30，飛碟 X30					
課的結構	活動目標	配應基力要求編號	教學內容及活動	組織教法及要求	評量	時間
開始部分	讓學生對本課安排有所了解，作好各項練習的心理準備。		講解本課內容及要求。	四列橫隊，注意聆聽老師講解說明。	能注意聆聽老師講解說明。	2'
準備部分	1. 令學生明白熱身運動的效益。 2. 調動各部位肌肉和運動系統初步進入運動狀態。	A-7  A-7	1. 慢跑熱身 單圈正常跑，雙圈長邊側併步、交叉步，短邊倒退跑。 2. 徒手操 2-1 頭部運動 2-2 肩部運動 2-3 擴胸運動 2-4 轉體運動 2-5 體轉運動 2-6 膝部運動 2-7 正壓腿 2-8 側壓腿 2-9 腕踝運動	1. 兩列縱隊排好，整齊慢跑。 2. 四列橫隊，在老師指導下，學生自帶操。要求動作有力、到位。	1. 學生跑步過程中不步行，隊伍整齊。 2. 學生做熱身運動是否認真、到位。	10'
基	1. 能瞭解	C-5	1. 截擊基本打	1-1 四列橫隊，	1-1 能做	22'

<p>本部分</p>	<p>截擊球基本動作要領。</p>		<p>法:在球未落地前，在空中以正拍或反拍回擊至對手的打法。</p>	<p>學生分左右兩邊站好。 1-2 二人一組，教師示範，語言誘導。 1-3-1 截擊基本打法(正拍胸位打法): 球點在胸部高度時，球拍拉至右肩膀附近位置，拍頭微向下後傾斜，拍面微轉向前方調整角度，擊球時，以夾擠方式由外往內，由上往前或微往下壓，收拍在腰部位置。</p>   <p>1-3-2 截擊基本打法(反拍截擊): 球來時，球拍拉至左肩膀附近，拍頭微向後彎曲，拍面微調朝前方目標(像是抱一個水桶)。</p>	<p>出正確截擊球動作。 1-2 懂得球感練習。</p>	
------------	-------------------	--	------------------------------------	--	----------------------------------	--

	<p>2. 能更清晰擊球基本動作要領。</p> <p>3. 引導學生控球的重要性、</p>	<p>B-5</p> <p>C-5</p>	<p>2. 集合學生 2-1 讚美動作正確的同學。 2-2 動作示範糾正姿勢。</p> <p>3. 抽球練習說明(2人1組)活動挑戰。</p>	<p>擊球時，手臂向前伸，類似擴胸的動作。</p> <p>1-3-3 截擊球訓練方法：</p> <p>1-3-3-1 正拍或反拍連續推拍向上擊球，注意高度不要過高，拍面要正，手腕要穩。</p>  <p>1-3-3-2 正拍與反拍交互上下或左右推拍練習，注意正反拍交替時，要立刻調整拍頭位置與拍面左右角度，手腕要穩。</p> <p>1-3-3-3 離牆壁約兩三步距離，以不落地方式，將球打向牆面並做連續截擊。</p>  <p>1-4 學生輪流練習，教師巡迴指導。</p> <p>2. 四列橫隊，學生聆聽老師講解。</p> <p>3-1 學生如圖站好。</p>	<p>2. 能動作迅速集合完畢，學生能認真聽講。</p> <p>3-1 力量及方向控制才是最</p>	<p>3'</p> <p>15'</p>
--	---	-----------------------	---	--	--	----------------------

<p>如何控制球的方向及力量、腳步的位移。</p> <p>4. 增強擊球動作的完整度、是否能將球順利送過網、擊球點的位置靠非慣用手瞄準、利用“小碎步”靠近球比較好保持距離。</p>	<p>F-1</p>	<p>4. 比賽練習說明 (5 人 1 組)，簡單規則講解。</p>	 <p>利用正、反拍來回抽球接力，在限制區域內來回對打抽球，連續來回算 8 次不間斷及完成挑戰。3-2 完成後可以提問學生，能否達成挑戰？最高多少球？原因為何？甚麼球比較好回擊？</p> <p>4. 分組對抗 4-1 採用雙打半邊球場，得分方式同正式規則。 4-2 每次上場 3 位球員 (5 人依序輪流)，可以隨便站位。 4-3 發球權，由“得分”方獲得。底線低手發球。 4-4 先獲得 7 分的隊伍獲勝。 4-5 連贏 2 分需換人上場。</p>	<p>重要的。 3-2 動作完整度 (收拍)，還是要注意喔！ 3-3 學生懂得原因為何？懂得甚麼球比較好回擊？</p> <p>4. 學生移動過程中能否順利擊球，能否跟其他人順利配合。</p>	<p>25'</p>
--	------------	------------------------------------	---	---	------------

						
<p>結束部分</p>	<p>1. 學生放鬆。</p> <p>2. 能樂於分享今日收穫。</p> <p>3. 能藉此給予表現良好學生正面肯定。</p> <p>4. 目標提升學生自主學習能力。</p> <p>5. 培養其負責任態度。</p>	<p>F-4</p> <p>E-6</p>	<p>1. 緩和活動。</p> <p>2. 請學生分享與回饋今日所學。</p> <p>3. 表現優良者給予獎勵。</p> <p>4. 回家作業</p> <p>5. 收放器材。</p>	<p>1. 四列橫隊，按老師示範放鬆。</p> <p>2. 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議。</p> <p>3. 表揚優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲。</p> <p>4-1 空揮拍20下，照鏡子看看自己動作。</p> <p>4-2 觀看單打匹克球賽，觀察裁判的口令、動作。</p> <p>5. 清點整理器材並且把器材歸位。</p>	<p>1. 學生能認真跟住做。</p> <p>2. 能踴躍發表意見。</p> <p>3. 能有勝不驕、敗不餒的運動家精神。</p> <p>4. 學生拍照交給老師。</p> <p>5. 能愛惜公物。</p>	<p>8'</p>

單元名稱	匹克球小短球打法	班級	高一	人數	30	
教材	校本自編	課節	第四節	時間	85 分鐘	
教學目標	1. 培養學生對匹克球運動的興趣。 2. 控制自己的力量，並控制球的方向。 3. 同時訓練學生反應力、靈活度、手臂力量、耐力的提升。 4. 能在活動中思考與分析並擬出策略。 5. 培養學生合作的意識，使他們能建立和諧的人際關係，樂於合作，增強集體凝聚力。 6. 明白每一種遊戲或比賽都有其規則，且需遵守。					
教學內容	1. 小短球打法。 2. 小遊戲-匹克九宮格。 3. 個人賽。					
教學重點	球拍擊球的位置要準確。					
教學難點	小短球力度、出手幅度要控制適中。					
教學資源	匹克球球拍 X30，匹克球 X30，飛碟 X30，九宮格(數字)					
課的結構	活動目標	配應基力要求編號	教學內容及活動	組織教法及要求	評量	時間
開始部分	讓學生對本課安排有所了解，作好各項練習的心理準備。		講解本課內容及要求。	四列橫隊，注意聆聽老師講解說明。	能注意聆聽老師講解說明。	2'
準備部分	1. 令學生明白熱身運動的效益。 2. 調動各部位肌肉和運動系統初步進入運動狀態。	A-7  A-7	1. 慢跑熱身 單圈正常跑，雙圈長邊側併步、交叉步，短邊倒退跑。 2. 徒手操 2-1 頭部運動 2-2 肩部運動 2-3 擴胸運動 2-4 轉體運動 2-5 體轉運動 2-6 膝部運動 2-7 正壓腿 2-8 側壓腿 2-9 腕踝運動	1. 兩列縱隊排好，整齊慢跑。 2. 四列橫隊，在老師指導下，學生自帶操。要求動作有力、到位。	1. 學生跑步過程中不步行，隊伍整齊。 2. 學生做熱身運動是否認真、到位。	10'

基本部分	<p>1. 能瞭解小短球(dink)基本動作要領。</p>	C-5	<p>1. 小短球(dink):擊球者站在接球線之後,即非截擊區(kitchen)之後,當對方將球打入己方的kitchen內時,選擇以輕推方式,再打回對方的kitchen內。</p>	<p>1-1 四列橫隊,學生分左右兩邊站好。 1-2 二人一組,教師示範,語言誘導。 1-3 小短球技巧:輕輕提推往上(如同要提起半桶的水),膝蓋也微向上配合,要注意力道的控制,並且盡量不要動到手腕部位。</p>   <p>1-4 小短球訓練方法: 靠近牆面約兩大步距離,球落地後,輕推向牆面。</p>  <p>1-5 學生輪流練習,教師巡迴指導。</p>	<p>1-1 能做出正確小短球擊球動作。 1-2 學生能否發球到對方場內,對方擊球後能否回擊來球。</p>	17'
------	-------------------------------	-----	---	---	---	-----

	2. 能更清晰擊球基本動作要領。	B-5	2. 集合學生 2-1 讚美動作正確的同學。 2-2 動作示範糾正姿勢。	2. 四列橫隊，學生聆聽老師講解。	2. 能動作迅速集合完畢，學生能認真聽講。	3'
	3. 提升學生控球能力。	C-5	3. 小遊戲 匹克九宮格	3. 牆上貼上 1-9 數字，學生利用截球與小短球技巧，以最少次數擊中全部數字。	3. 學生能準確擊球打中全部數字。	15'
	4. 能瞭解比賽規則。	C-5	4. 個人比賽規則講解。	4. 四列橫隊，學生聆聽老師講解。	4. 學生能認真聽講。	5'
	5. 能瞭解個人賽玩法。	C-5	5. 組織比賽 用半個羽毛球場進行單人對賽。	5-1 教師重新強調規則，介紹比賽方法並示範。 5-2 學生自由組合，全場單打進行比賽。	5. 能做出正確基本動作。	25'
結束部分	1. 學生放鬆。  2. 能樂於分享今日收穫。  3. 能藉此給予表現良好學生正面肯定。  4. 培養其負責任態度。	F-4	1. 緩和活動。  2. 請學生分享與回饋今日所學。  3. 表現優良者給予獎勵。  4. 收放器材。	1. 四列橫隊，按老師示範放鬆。  2. 學生能分享對這節課哪一活動印象最深刻，學習到了什麼，並且有什麼建議。  3. 表揚優良同學之餘，亦不忘鼓勵表現欠佳同學再接再厲。  4. 清點整理器材並且把器材歸位。	1. 學生能認真跟住做。  2. 能踴躍發表意見。  3. 能有勝不驕、敗不餒的運動家精神。  4. 能愛惜公物。	8'



### 叁、試教評估與反思建議

1. 一些運動較差的學生，擊球掌握會較差，所以基礎練習(如揮拍的動作)要加強。同時強調擊球時手腕不可過於鬆動，才能保持擊球穩定性。
2. 截球練習可依控球能力，逐漸將距離由兩公尺加長至三~四公尺。較高水平的學生，可安排兩人連續截球練習：以球網為界，距離二至三公尺處做截擊練習。
3. 提高命中率的方法：可以拉拍早或拉拍小，亦能降低失誤的風險。
4. 可以播放影片，增加學生興趣感，以及增強學生模仿能力。
5. 由於匹克球有很多孔洞，飛行時球會較易急速下沉、甚至掛網。所以擊球時推拍加長，可延長飛行距離與球落地時的反彈力。

## 肆、參考文獻

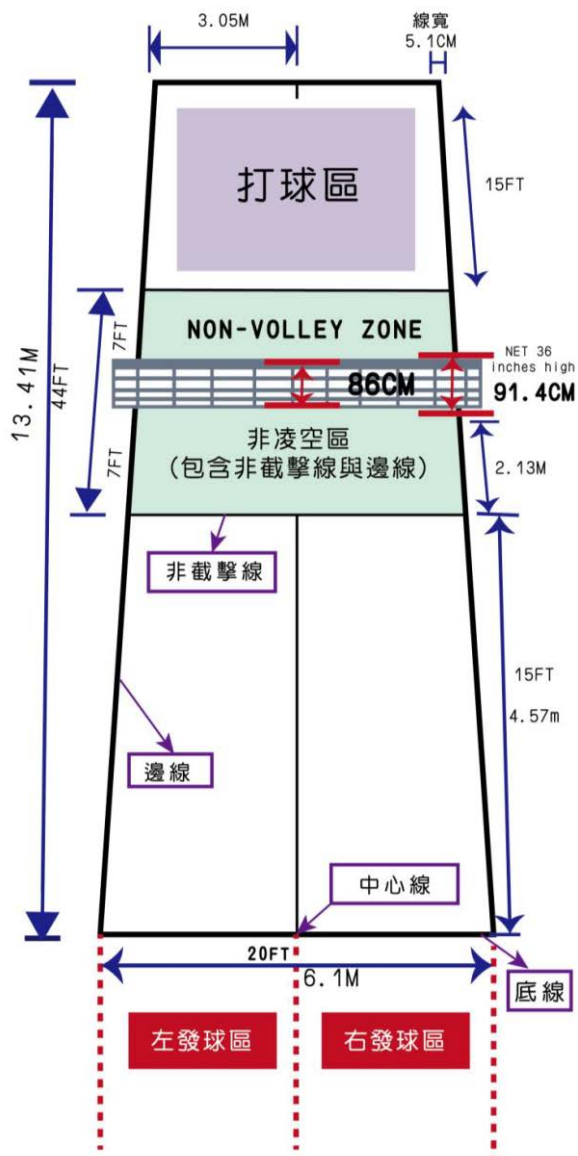
1. 溫權偉。高校網球運動的興起在校園文化發展中的作用探析綜述。黃岡師範學院體育學院，2013。
2. 孫文璞。遊戲在高校網球教學中的應用。大連東軟信息學院，2017。

## 伍、相關教材

### 輔助教學資料

#### 一、教學圖片

場地介紹





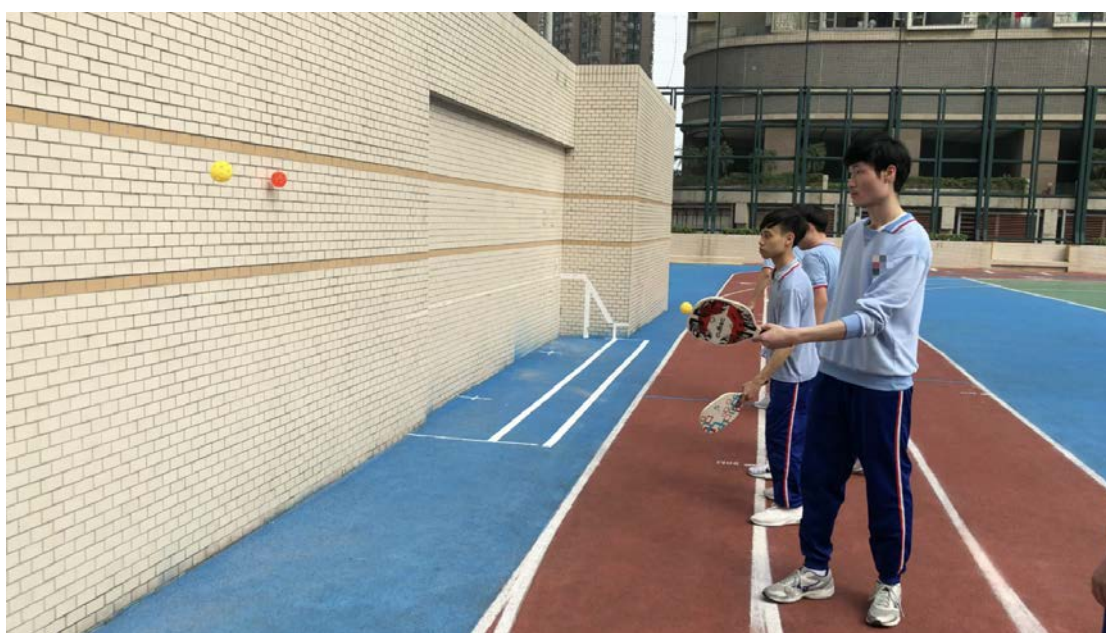
連續對牆截擊



連續對牆截擊



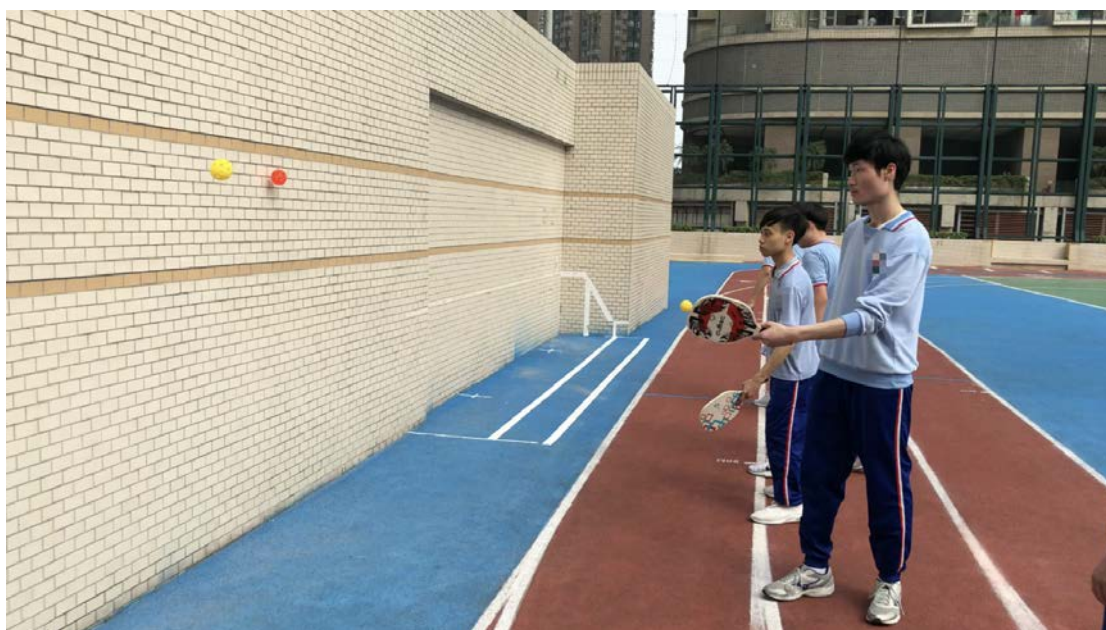
連續對牆截擊



連續對牆截擊



小短球(目標兩條橙線之間)



小短球(目標兩條橙線之間)



匹克九宮格



匹克九宮格



餵球向牆擊球



餵球向牆擊球

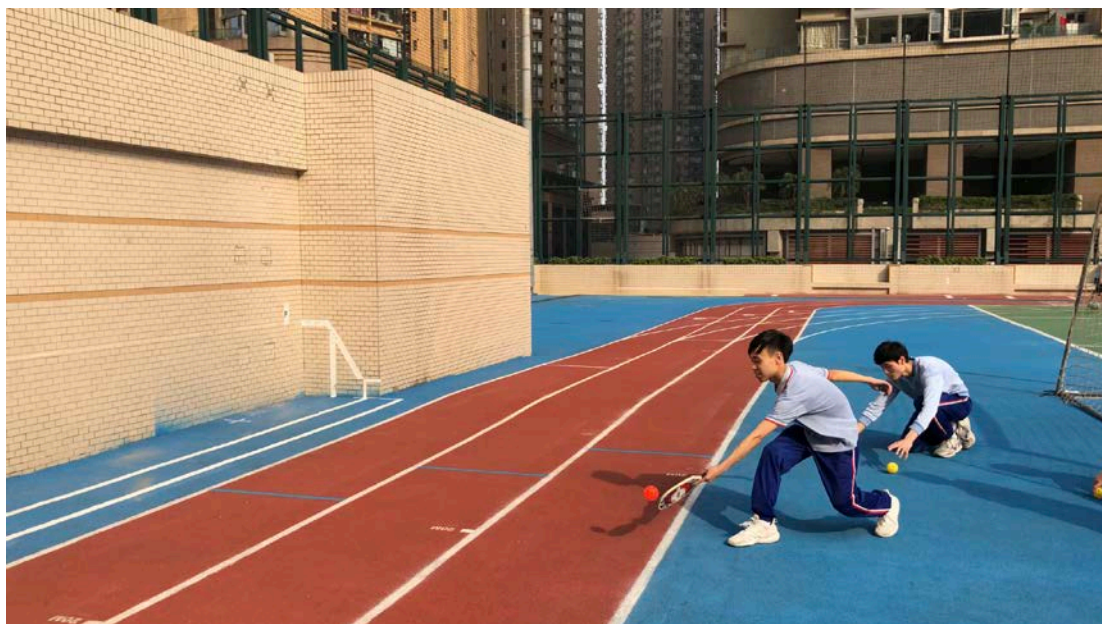




餵球向牆擊球



餵球向牆擊球



餵球向牆擊球



來回對打



來回對打



來回對打



來回對打



排隊輪換對打



半場雙打賽



半場雙打賽



單打賽



單打賽

## 二、教材課件

<http://www.moonskyedu.com/tennis/1.1> 正手短球.htm

## 附錄

課堂影片