

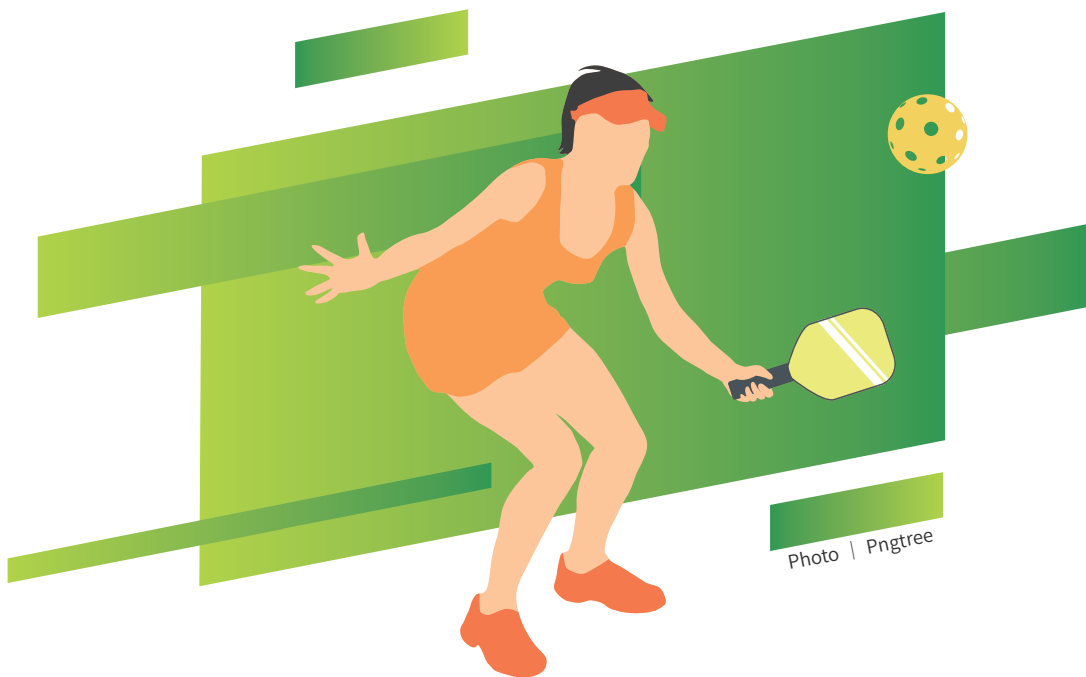
壹、課前準備

- 一 準備匹克球拍 40 支、匹克球 40 顆、沙包 20 顆。
- 二 架設 6 面匹克球網。

貳、活動準備（授課時間：5 分鐘）

- 一 集合、點名。
- 二 跑步。
- 三 動態伸展操：加強肩、腕、指關節之伸展。
- 四 課程簡介：

匹克球是一種持拍性的新興運動項目，匹克球起源於 1965 年美國西雅圖，發明者 Barney McCallum 先生參考羽球、桌球與網球的特性、打法與得分方式，在自家後院羽球場就與家人、朋友、鄰居開始了這個新奇、容易又有趣的運動。匹克球是桌球、羽毛球和網球的混合運動。



參、球感練習 (授課時間：10 分鐘)

一 徒手拋接訓練 (持球)

1. 2 人一組，距離為 4 公尺，請以慣用手持球，將球拋給對方，球以不落地接住。
2. 2 人一組，距離為 4 公尺，請以慣用手持球，將球拋給對方，球需彈地一次後再將球接住。

二 沙包拋接訓練

1. 將手心向上握住球拍且拍面向上，向上拋沙包後接住，保持拍面穩定。
2. 將手心握住球拍，向上拋沙包以一正一反接住沙包練習，並保持拍面穩定。
3. 2 人一組，距離為 4 公尺，請以慣用手持沙包，將沙包拋給對方，沙包以不落地接住。
4. 2 人一組，距離為 4 公尺，以慣用手持球拍，把沙包放在球拍面上，再將沙包拋給對方，對方要用球拍將沙包接住，注意沙包不可落地。

肆、正拍向上擊球 (授課時間：10 分鐘)

一 教師說明握拍姿勢：菜刀式握拍。

二 教師說明將手心向上握住球拍且拍面向上，連續向上擊球並保持拍面穩定。

三 學生練習正拍向上擊球。

掃描看示範



正拍向上擊球



伍、反拍向上擊球（授課時間：10 分鐘）

- 一 教師說明將手心向下握住球拍且拍面向上，連續向上擊球並保持拍面穩定。
- 二 學生練習反拍向上擊球。



掃描看示範



反拍向上擊球

陸、正反拍向上擊球攻城掠地分組比賽（授課時間：25 分鐘）

- 一 攻城掠地分組比賽規則說明：
將學生分成 2 組並站在己方的城堡，2 組須以連續正拍 / 反拍向上擊球方式沿著對方的城堡前進。
若中途相遇則猜拳，獲勝者可以連續正拍 / 反拍向上擊球方式繼續向前，反之則回到隊伍換人出發，率先到達對方的城堡即可得到 1 分，以此類推。
- 二 學生開始進行攻城掠地分組比賽，教師給予增強及錯誤回饋。

柒、綜合活動（授課時間：5 分鐘）

- 一 教師複習正拍向上擊球及反拍向上擊球。
- 二 教師給予今日練習狀況回饋。
- 三 整理器材並復原上課場地。