

# 國立清華大學匹克球課程大綱

課程資訊			
中文名稱	匹克球	英文名稱	Pickleball
上課時間	2 小時	人數限制	20 人
授課老師	孫維孝	上課教室	羽球場
核心能力	此科目對應之系所課程規劃所欲培養之核心能力		
	教學目標	核 心 能 力	比 例
	瞭解多元運動知能	能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能	15%
	提升專項運動技術	能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力	15%
	培養運動賞析能力	能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力	15%
	充實運動品德教育	能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中	20%
	促進健康體能發展	應具備基本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法	15%
	養成終身運動習慣	能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動	20%
課程簡述	於課程期間教導學生以下點： 一、匹克球歷史與發展現況。 二、性別平等教育。 三、動態暖身示範與實作。 四、匹克球規則、競賽組實作、裁判實作。 五、匹克球 12 種擊球技巧。 六、匹克球戰術戰法。		
課程目標	一、組織學生參與中華民國匹克球協會舉辦之「大專院校匹克球錦標賽」。 二、組織學生參與各地匹克球協會舉辦之賽事。 三、透過競賽組及裁判實作，讓學生養成團隊向心、認真負責的態度。		
教學方式	一、先以各式徒手丟球訓練，讓學生手眼能協調、腳步自然移位。 二、拿起球拍實施匹克球 12 種擊球技巧教學。 三、組織校內賽，讓學生有機會輪流擔任競賽組及裁判實作。		
教學進度	第一週：認識同學、介紹匹克球獨特的特色、認識球場與球具設備、介紹握拍法、短丁克球練習 第二週：介紹握拍法及邊線球判定規則、練習發球與落地擊球、短丁克球練習 第三週：練習發球與落地擊球、短丁克球練習、長丁克球練習、分組趣味競賽 第四週：練習發球與落地擊球、短丁克球練習、長丁克球練習、分組趣味競賽 第五週：短丁克球練習、截擊練習、扣殺練習、分組趣味競賽 第六週：長丁克球練習、截擊練習、扣殺練習、分組趣味競賽		

	<p>第七週：長丁克球練習、截擊練習、高吊球練習、分組趣味競賽</p> <p>第八週：長丁克球練習、截擊練習、高吊球練習、分組趣味競賽</p> <p>第九週：期中考</p> <p>第十週：期中補考(正式比賽)</p> <p>第十一週：發球與落地擊球、短丁克球練習、高吊球練習、中後場強抽球練習</p> <p>第十二週：發球與落地擊球、短丁克球練習、高吊球練習、低平網強攻練習</p> <p>第十三週：長丁克球練習、截擊練習、扣殺練習、場外抽球練習</p> <p>第十四週：長丁克球練習、截擊練習、扣殺練習、調短球練習</p> <p>第十五週：長丁克球練習、截擊練習、扣殺練習、正式比賽</p> <p>第十六週：期末考</p> <p>第十七週：期末補考(正式比賽)</p> <p>第十八週：期末補考、期末補課</p>
成績考核	<p>一、3-8週分組趣味競賽(勝3分、敗1分、未出席0分)，期中考測驗(0-30分)，平時成績(正常出席1分、遲到早退未出席0分)</p> <p>二、11-15週分組趣味競賽(勝2分、敗1分、未出席0分)，期末考測驗(0-30分)，平時成績(正常出席1分、遲到早退未出席0分)</p>
注意事項	<p>一、患有重大傷病或特殊病史之同學，請主動向授課老師說明以提供協助。</p> <p>二、學生須穿著羽、網球鞋及運動服裝始可上課。</p> <p>三、每堂課學生需自行攜帶毛巾、水壺。</p>