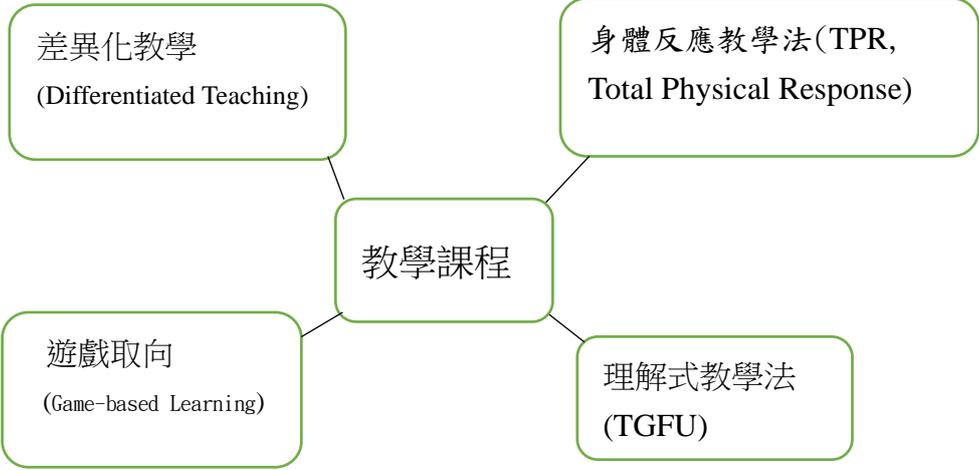


國立清華大學課程大綱

| 課程資訊 | | | |
|------|---|----------------------------------|------------|
| 中文名稱 | 匹克球 | 英文名稱 | Pickleball |
| 上課時間 | | 人數限制 | 30 人 |
| 授課老師 | 蔡明憲老師 | 上課教室 | 清華大學校友館 |
| 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 | _10_% |
| | 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 | _20_% |
| | 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 | _20_% |
| | 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 | _10_% |
| | 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 | _20_% |
| | 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_% |
| | 此科目對應之系所課程規劃所欲培養之核心能力 | | |
| 課程簡述 | <p>匹克球是用球拍擊球的一種運動，是從美國西雅圖的本不里奇島興起的。說它是網球、羽毛球和桌球的混合運動，那是最妥當不過；匹克球的場地和羽毛球的場地完全相同。使用的球大小如網球，為硬塑料製成的薄殼中空球。匹克球在美國已經成為中學體育課經常的運動項目，在年輕人和老年人中已經逐漸普遍。在紐約州，就有 500 多所學校將匹克球設為課程。美國每年在許多地方有匹克球的市、州和全國的比賽。本課程主要帶來新式體育課程提供學生多元學習機會、培養學生運動素養，培養學生自發、互動、共好的核心素養。</p> | | |
| 課程目標 | <p>期盼透過這一門課，讓學生了解持拍類運動體育課程的多元性與意義，也期盼學生透過修這門課，不僅在自主行動上對匹克球運動產生興趣外也能自我精進匹克球技巧，而在課程上能學會團隊間的溝通表達，最後在人際關係與團隊合作上能</p> | | |

| | | | | |
|------|--|---------------|---------------------|---------------------------|
| | 有所展現達到對運動不同多元文化的體驗與國際理解。 | | | |
| 教學方式 | 講述法(Lecture)、差異化教學(Differentiated teaching)、身體反應教學法(TPR)、遊戲取向教法(Game-based Learning, gamification)、理解式球類教學法(Teaching Game for Understanding, TGFU) | | | |
| |  | | | |
| 教學進度 | | 週次 | 單元或主題 | 內容綱要 |
| | 1 | 2/22 | 匹克球介紹 | 課程說明、分組與匹克球 pickleball 概論 |
| | 2 | 2/29 | 握拍及球感介紹 | 握拍介紹、各式匹克球球感練習 |
| | 3 | 3/7 | 正手拍 1 | 正拍握拍、擊球時間點及正拍練習 |
| | 4 | 3/14 | 反手拍 1 | 反手握拍、反拍打直線/斜線/綜合練習 |
| | 5 | 3/21 | 規則介紹 & 單打比賽 | 單打比賽規則介紹與應用 |
| | 6 | 3/28 | 發球介紹 & 單打比賽 | 發球介紹及練習、分組安排單打比賽 |
| | 7 | 4/4 | 正反手綜合練習 & 單打比賽 | 正反拍動作整合練習/發球練習/單打比賽 |
| | 8 | 4/11 | 正反手綜合練習 & 單打比賽 | 正反拍動作整合練習/發球練習/單打比賽 |
| | 9 | 4/18 | 期中測驗 | 期中測驗—雙人正手連續擊球 |
| | 10 | 4/25 | 正手拍 2 | 正拍進階練習介紹 |
| | 11 | 5/2 | 反手拍 2 | 反拍進階練習介紹 |
| | 12 | 5/9 | 雙打規則介紹 | 說明雙打規則/抽籤分組安排雙打比賽 |
| | 13 | 5/16 | 截擊介紹 1 & 雙打比賽 | 截擊介紹及練習/雙打比賽 |
| 14 | 5/23 | 截擊介紹 2 & 雙打比賽 | 進階截擊練習 比賽技巧介紹及練習 | |

| | | | | |
|------|---|------|--------------|-----------------|
| | 15 | 5/30 | 高吊球 1 & 雙打比賽 | 高吊球使用時機/高吊球技巧介紹 |
| | 16 | 6/6 | 高吊球 2 & 雙打比賽 | 高吊球使用時機/高吊球技巧介紹 |
| | 17 | 6/13 | 期末成果報告 | 期末測驗—綜合技術檢測 |
| | 18 | 6/20 | 期末調整 | 期末測驗—綜合技術檢測 |
| 成績考核 | 運動技能(術科測驗)40% 2、情意成績(日常表現及參與)40% 3、認知成績(常識測驗)10% 4. 期末課堂交流回饋 10% | | | |
| 注意事項 | 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。 | | | |
| 參考資料 | 1. https://www.pickleball.org.tw/pickleball 2. The art of pickleball. 5 th edition, Gale Leach 3. How to play Pickleball-The complete guide from A to Z | | | |