

新興運動 匹克球 教學及授課大綱

授課教練	曾裕翔	課程期間			
授課地點	新北市淡江高中夜間多元課程			上課日	
上課人數	人			上課 時間	
授課團隊					
教案課程編排	快手匹克球工作坊 Quickhand Pickleball Studio				
週次	上課日期	單元名稱	課程摘要	教學時間	備註
第一週		介紹匹克球及球感練習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹匹克球技術 3+1 招。(丁克、截擊、抽擊球、發球。)</li> <li>2. 徒手拋接球感練習。</li> <li>3. 持拍正反拍球感練習。</li> <li>4. 結合競賽熟悉球感</li> </ol>	100min	
第二週		單項技術 丁克球(短小球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 持拍正反拍球感複習。</li> <li>3. 徒手練習丁克球動作。</li> <li>4. 持拍丁克球正反拍擊球練習。</li> <li>5. 透過競賽加強技術。</li> <li>6. 總結收操。</li> </ol>	100min	擊球技術 1. 固定 2. 移動 3. 單點 4. 多點
第三週		單項技術 截擊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 丁克球正反拍擊球複習。</li> <li>3. 徒手練習截擊動作。</li> <li>4. 持拍正反拍截擊練習。</li> <li>5. 運用小遊戲練習截擊。</li> <li>6. 總結收操。</li> </ol>	100min	
第四週		單項技術 抽擊球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 丁克球球感複習。</li> <li>3. 截擊球球感複習。</li> <li>4. 徒手及持拍練習抽擊球動作。(轉身、拉拍、揮拍、還原)</li> <li>5. 透過分組競賽練習單項技術。</li> <li>6. 總結收操。</li> </ol>	100min	
第五週		單項技術 發球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 丁克球球感複習。</li> <li>3. 截擊球球感複習。</li> <li>4. 發球技巧教學。(拍頭低於手腕，拍面由下向上擊球，不得超過於腰部。)</li> <li>5. 發球練習結合接發球技術。</li> <li>6. 結合小比賽綜合練習。</li> <li>7. 總結收操。</li> </ol>	100min	

第六週		比賽觀念 教學練習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 3+1 招球感練習。</li> <li>3. 比賽對戰觀念教學。</li> <li>4. 介紹匹克球競賽規則及注意事項。</li> <li>5. 分組比賽練習。</li> <li>6. 總結收操。</li> </ol>	100min	
第七週		單項技術提 升-丁克球 (短小球)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 3+1 招球感練習。</li> <li>3. 丁克球進階練習-斜線短丁克。</li> <li>4. 運用進階技術於比賽中。</li> <li>7. 總結收操。</li> </ol>	100min	
第八週		單項技術提 升-截擊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 3+1 招球感練習。</li> <li>3. 截擊球進階練習-截擊(斜線練習)</li> <li>4. 截擊球進階練習-截擊(運用變化,帶下旋)</li> <li>5. 結合進階技術於競賽中。</li> <li>6. 總結收操。</li> </ol>	100min	
第九週		單項技術提 升-抽擊球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 3+1 招球感練習。</li> <li>3. 抽擊球進階練習-抽擊球(斜線練習)</li> <li>4. 截擊球進階練習-抽擊(運用變化,帶下旋)</li> <li>5. 結合進階技術於競賽中。</li> <li>6. 總結收操。</li> </ol>	100min	
第十週		學員競賽週 (單打)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 3+1 招球感練習。</li> <li>3. 單打分組比賽。</li> <li>4. 比賽結果作為後續教學分組參考。</li> <li>5. 總結收操。</li> </ol>	100min	
第十一週		學員競賽週 (雙打)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身。</li> <li>2. 3+1 招球感練習。</li> <li>3. 雙打分組比賽。</li> <li>4. 比賽結果作為後續教學分組參考。</li> <li>5. 總結收操。</li> </ol>	100min	