



2025 / 2026 學年 餘暇活動章程

學部	中學部
餘暇活動資料	
活動名稱	匹克球班
對象年級	初一至高三
上課時間	星期六 時間：11:00-12:30
上課地點	☒ 校內 ☐ 校外，地址：
每位學生材料費	\$0
材料費包含之用品	/
學生上課需要自備的物品	匹克球拍
教學目標	讓學生認識匹克球運動，掌握基礎技能與規則，體驗運動樂趣，並培養團隊合作與運動精神。
內容簡介	- 器材掌握： ● 能正確握持匹克球拍。 ● 能安全、正確地使用匹克球。 - 基本擊球技術： ● 能執行正手與反手底線抽球。 ● 能在網前執行截擊。 ● 能初步掌握發球動作，將球從底線後方發入對角線有效發球區。 ● 能理解並嘗試執行基礎的吊球 (Dink)，應用於實戰情境。 ● 能做出基本的高吊球 (Lob) 動作，將球擊向對方後場。 - 比賽應用： ● 能在簡化規則的單打或雙打對練中，運用所學技能（發球、抽球、截擊）進行來回對打。
課程預期成效	1. 80% 學生能穩定使用大陸式握拍完成正反手抽球，連續對打 ≥5 回合（球落於界內）。 2. 學生能執行下手發球，成功率 ≥60%（球落入對角發球區） 3. 100% 學生能自行計算單打/雙打比分。 4. ≥80% 學生表示「願意課後繼續打匹克球」。

相關活動相片

