月旦知識庫

從零到校園日常：永春高中推動匹克球運動的實務經驗

黃煜婷 / 臺北市立永春高級中學教師

壹、前言

當校園體育走到今日，早已不再只是競技與成績的代名詞，體育運動政策白皮書（教育部體育署，2017）中提到，要達到活絡校園體育與增進學生活力的目標，其一核心指標就是要發展適性體育、提升學生身體活動量，並養成學生終身運動的習慣。王駿濠等（2012）的研究指出，規律參與身體活動，不僅有助於體適能與健康促進，亦能間接促進在學校的課業表現，並伴隨著認知功能的正面效益。在升學導向與課業壓力並存的校園現場，學生久坐比例提高、運動時間被壓縮，使學校體育課程肩負起引導學生建立終身運動習慣的重要角色。

近年體育教育相關文獻亦指出，新興運動 (alternative sports) 因其規則彈性、學習門檻較低，較能吸引不同運動背景的學生參與，對提升整體運動參與率具有正向效果（張勇，2018）。在課程設計上，若能兼顧安全性、趣味性與可持續性，將有助於學生從「課堂參與」轉化為「日常實踐」，使運動成為生活的一部分。其中，匹克球 (Pickleball) 近年在歐美及亞洲地區迅速發展，被視為兼具休閒性與教學潛力的新興球類運動。匹克球結合網球、羽

月旦知識庫

球與桌球之特性，場地需求小、規則簡明，對初學者與不同年齡層皆具高度友善性（邱建智，2023），因此，筆者認為匹克球適合在學校體育課程中推廣。

在國內中等學校情境中，如何將此類新興運動有效融入既有課程架構，並獲得行政與環境層面的支持，仍有賴更多實務經驗的累積與分享。永春高中在既有體育課程與校園空間條件下，嘗試以「從零開始」的方式，逐步導入匹克球運動，並以課程推廣為核心，形塑其在校園中的日常樣貌。

貳、從空間開始：校園場地的盤點與彈性配置

推動任何運動項目，場地皆為首要條件。永春高中在評估匹克球導入可行性時，首先由體育教師與行政單位共同盤點校內既有運動空間，包含室內體育館、戶外球場與多功能活動場域。依據國際匹克球規格，單面球場尺寸為長 13.41 公尺、寬 6.10 公尺，與羽球場地相近，因此本校優先利用既有羽球場及籃球場空間進行配置。室內場館採可拆式球網搭配羽球場地標線；室外場地則重新繪設固定匹克球標線，在不影響原有球場功能下提供多元使用。考量體育課班級人數較多，教學初期亦會依活動內容適度縮小比賽範圍或採半場練習方式，使更多學生能同時參與，提高練習密度與教學效率。

目前校內已具備室內與室外匹克球活動空間，室內場地可因應雨天與高溫氣候，確保課程進行的穩定性；室外場地則提供學生於課餘時間自主使用的彈性選擇。此種雙軌並行的場地規劃，不僅提升運動空間的使用效率，也讓匹克球更容易融入校園日常節奏之中。

月旦知識庫

圖 1

本校室內場館（四樓）可供匹克球活動使用



*註：*圖為作者拍攝。

圖 2

本校室內場館（二樓）可供匹克球活動使用



*註：*圖為作者拍攝。

月旦知識庫

圖 3

本校室內場館（地下室）可供匹克球活動使用



*註：*圖為作者拍攝。

圖 4

本校室外場地可供匹克球活動使用，共有 6 面



*註：*圖為作者拍攝。

月旦知識庫

參、器材到位：降低學習與參與門檻

在器材層面，匹克球相較於部分競技運動，所需裝備簡單且成本相對可控。學校依課程人數逐步添購器材，目前共有約 80 支球拍、150 顆室內外用球，以及 8 組可調式球網，可依不同場地需求彈性配置。課程可供 1 人 1 拍方式進行，同一時段可有兩個班進行匹克球課程，確保體育課程與多元選修課程中，學生能夠實際操作、反覆練習，而非僅停留於示範或等待輪流。

學校供應充足器材，對初學者而言是一項重要的支持條件。學生不需自備器材，也不必擔心因技術生疏而影響他人使用，能在相對低壓之學習情境中建立基本動作技能與運動信心，亦有助提升學生對新興運動的接受度。

圖 5

各場地皆配置匹克球球網提供使用



*註：*圖為作者拍攝。

月旦知識庫

肆、課程推廣：由體育課扎根，向多元選修延伸

在課程規劃上，永春高中採取循序漸進的推動策略。初期先將匹克球納入一般體育課程，作為球類教學單元的其中一項選擇；教學內容以基礎規則介紹、握拍方式、擊球控制與簡易對打為核心，著重於安全性、合作互動與運動樂趣，而非競技勝負，且不受限於場地，任何空間皆可進行。

隨著學生對該運動的熟悉度提升，學校進一步於多元選修課程中開設匹克球單元課程。課程中可提供較完整的學習時數，使教師得以依學生程度調整教學深度，逐步加入雙打站位、比賽計分、簡易戰術概念與小型比賽體驗，有別於一般體育課內容，更強調學生在該項目中的競賽體驗，讓學生在理解與實作之間建立連結。

圖 6

一般體育課程中進行匹克球活動



*註：*圖為作者拍攝。

月旦知識庫

伍、行政視角的支持：制度、社群與環境的協力推動

匹克球能夠順利在校園中推展，除第一線教師的投入外，校內行政支持亦扮演關鍵角色。學校行政團隊在初期即對新興運動的導入持開放態度，於課程安排、場地時段協調與經費配置等方面提供實質協助。總務處除編列相關經費外，亦協助採購球具、球網及繪製場地標線，使教學得以順利進行，避免課程推動流於個別教師的嘗試，而逐步形成本校課程發展的基礎。

除行政支持之外，教師專業社群的交流也是課程深化的重要動力，教務處協助辦理匹克球研習，提供校內教師參與。透過教學社群分享課程設計與學生回饋，逐步累積適合本校的教學策略，讓匹克球不僅是單一課程內容，而是能穩定融入體育課程架構之中。

在場地建置與使用方面，行政單位持續提供支持，完成室外匹克球場地規劃與標線設置，成為臺北市第一座具備室外匹克球場的高中。此外，為了提升師生接觸匹克球之頻率與機會，總務處於每周二下午四時至六時固定保留室內匹克球場，不對外開放租借，供全校師生使用。此一具體作為，使得匹克球從「課堂上的運動」進一步延伸為「校園空間中的日常選項」，強化其可近性與可見度。

陸、從課堂走向課餘：學生自主參與的萌芽

透過正式課程的系統性推廣，部分學生開始在課餘時間主動使用場地進行匹克球活動。此現象顯示，學生已逐漸將匹克球視為一項可自主選擇的休閒運動，而非僅止於被動參與的課程內容。根據筆者於 113 至 114 學年度課餘場地使用的觀察，放學後均可見學生自主相約進行匹克球活動，主動至體

月旦知識庫

育組借用球拍，使用匹克球場頻率明顯增加，顯現該項目已逐步由課程內容延伸至學生休閒運動的選項之一。

目前校內尚未成立正式社團或校隊，但學生自發性的參與，已為後續發展奠定基礎。學校亦持續觀察學生使用場地的時段、頻率與人數，作為未來是否成立社團、舉辦校內交流活動之重要參考。

柒、教學現場的觀察與反思

匹克球作為校園中的新興運動，推動初期面臨不少挑戰，多數教師需自行參與研習、蒐集相關教材，並透過多次練習熟悉技術，方能在課堂中示範教學，且需反覆修正教學流程及課程設計，因此在專業增能及備課上投入較多的時間與心力，此時教師專業社群的支持顯得格外重要，透過社群共同備課、課程討論與教學經驗分享，教師能相互提供回饋、修正教材內容，並依據學生學習情形調整教學策略，降低新興運動推動初期教師自行摸索的負擔，使新興運動課程得以逐步成熟。

在實務推動過程中，教師普遍觀察到，匹克球對不同運動能力的學生具有高度包容性。對原本較少參與競技運動的學生而言，匹克球的節奏溫和、擊球距離短，較不易因失誤而產生挫折感，有助於提升其參與意願與課堂投入度；而對運動能力較佳或具球類基礎的學生，則能在控球精準度、站位選擇與策略運用中找到進一步挑戰，形成差異化學習的空間。

在教學策略上，教師多以任務導向與合作學習方式進行課程設計，例如透過雙打配合、指定回合目標或簡易計分規則，引導學生在實作中理解戰術概念，而非單純反覆練習單一動作。此種教學方式不僅提升學生的學習動機，

月旦知識庫

也使課堂氛圍更趨向互助與交流，減少因能力差異所產生的學習落差。

此外，從教學現場觀察可發現，匹克球在場地使用上的彈性亦為其推動優勢之一。相較於羽球與排球需受限於高度及空間、籃球則仰賴固定球框設施，匹克球對場地條件的依賴程度相對較低，僅需基本平整空間與簡易標線即可進行。此一特性，使其能因應不同校園空間型態，在室內場館、戶外球場，甚至臨時調整之多功能場域中皆可進行教學與活動，增加課程安排與場地調度的彈性。

在課程實施過程中，匹克球以雙打為主的活動形式，亦促進學生在溝通、協調與角色分工上的學習，對班級互動與人際關係具有正向影響。部分教師觀察到，原本在團隊運動中較為退縮的學生，能在此類低對抗性、低風險的運動情境中逐步建立自信。然而，推動過程仍需留意場地共用時段的管理、維持安全距離，以及妥善處理不同運動項目同時使用空間時所產生之協調問題，以確保教學品質與學生安全。

捌、結語

本校推動匹克球運動的經驗顯示，新興運動在校園中的落實，並非一蹴可幾，而是一段由行政支持、課程設計與學生文化逐步建構成熟的歷程。此一推動模式亦呼應國內學校體育教育研究所強調之觀點，若欲深化學生參與，須兼顧制度支持與教學現場的實際可行性（教育部體育署，2017）。

透過充足的場地與器材配置，搭配課程中的系統性導入，匹克球得以從剛萌芽的新興運動項目，逐步轉化為學生校園運動的選項之一。當學生能在校園中反覆接觸並自主選擇運動活動時，有助於建立長期運動習慣；此一趨

月旦知識庫

勢亦與本校學生於課餘時間自發參與匹克球活動的觀察結果相互呼應。

雖然目前校內尚未成立正式社團或校隊，但學生自主參與的行動，正是校園體育向下扎根的重要指標。未來，學校可依學生需求與資源條件，逐步規劃進階發展方向，如成立社團、辦理校內交流活動，使匹克球成為連結課堂學習與終身運動實踐的重要橋梁。期盼本校的實務分享，能補充國內校園新興運動推動之實務文獻，並為中等學校在規劃多元體育課程時，提供一份具參考價值的經驗案例，讓運動真正成為校園日常中，自然發生的一部分。

月旦知識庫

參考文獻

王駿濠、張哲千、梁衍明、邱文聲、洪蘭、曾志朗、阮啟宏（2012）。運動對孩童認知功能及學業表現的影響：文獻回顧與展望。*教育科學研究期刊，57*(2)，65-94。https://doi.org/10.3966/2073753X2012065702003

邱建智（2023）。新興運動匹克球興起與推廣。*旅遊健康學刊，22*(1)，41-42。

教育部體育署（2017）。*「體育運動政策白皮書」2017 修改版*。作者。https://ws.sports.gov.tw/FS01/FilePath/1/relfile/416/9059/publication.pdf

張勇（2018，6 月 30 日）。新興運動在校園。*香港體育新聞平臺*。https://www.sportsroad.hk/archives/204990