月旦知識庫

高中體育課程中匹克球的教學實踐與推廣建議

鄭湘樺、蔡昀陞、盧佳瑩 / 國立中興大學研究生

壹、前言

匹克球 (Pickleball) 近年來在國際間迅速興起，融合羽球、網球與桌球特性，兼具休閒性與運動強度，因具備器材輕巧與場地需求彈性高等特性，被視為具校園推廣潛力的新興運動 (Heo et al., 2018)。研究亦指出，匹克球有助於提升心肺功能、身體協調性，並促進正向社會互動與心理健康 (Cerezuela et al., 2023)。

依據教育部《十二年國民基本教育課程綱要》(簡稱 108 課綱)之精神，體育課程應培養學生終身運動習慣、健康素養與團隊合作能力 (國家教育研究院，2018)，匹克球與 108 課綱健體領域目標之對應關係如表 1 所示。鼓勵學校發展兼具可行性與創新性的運動課程。匹克球因其易學性、趣味性與合作特質，不僅能提升學習動機與參與度，也能培養團隊合作與策略思考，符合課綱所倡導的核心素養目標。然而，相較於籃球、羽球等傳統項目，匹克球在中學教育中的實際應用仍處於發展初期，相關實證研究有限。

月旦知識庫

表 1

匹克球運動與 108 課綱健體領域需求的對應分析

108 課綱健體領域目標	匹克球運動項目之對應
培養健康生活與體育運動的知識、態度與技能	提升對新興運動的認識與興趣，學習基本技術與規則，發展協調性與策略性。
養成規律運動與健康生活的習慣	場地與設備需求低，適合學校與社區推廣，鼓勵學生養成規律運動習慣，提升身體活動量，增進健康素養。
促進身心健康與團隊合作能力	適合個人或雙打比賽，提升互動能力與團隊合作精神，並具心理紓壓效果。
結合生活情境的素養導向學習	強調靈活應變、策略思考與解決問題，符合「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」的素養導向目標。
強調健康與體育的美學欣賞與全人發展	運動節奏輕快、技術精巧，幫助學生欣賞運動之美，並促進全人發展。
促進健康社區與國際觀	匹克球已成為國際化的運動，透過匹克球教學與比賽，學生能夠了解運動的文化背景，增強國際視野，並透過社區活動推廣健康生活。

註：整理自*國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域*。國家教育研究院，2018，*行政院公報，24*(107)。https://www.rootlaw.com.tw/Attach/L-Doc/A040080081017400-1070608-1000-001.pdf

月旦知識庫

影響學生參與體育課程的因素眾多，包括興趣、自我效能、同儕互動與教師設計。陳朝鍵等（2020）指出，師長支持能提升學生對匹克球的信心與參與度；Susilo et al. (2023) 發現亞洲學生普遍對匹克球持開放態度，若課程設計融入能力支持與社會互動，學習成效更佳；Apriyanti et al. (2023) 亦指出，學生的態度、環境與自我效能共同影響課程接受度，與課綱強調的動機與合作素養相呼應。

目前匹克球在社區與銀髮族群推廣已展現初步成效（蔣汶谷、盧素娥，2022），但針對青少年於學校體育課的實際經驗與感受，仍缺乏具體數據。掌握學生的回饋與接受度，對教師教材發展、教學策略調整及新興運動推廣具有重要參考價值。

因此，本研究以高中體育課程為場域，探討匹克球教學的實施現況，分享課程設計與教學實踐，並整理學生回饋與觀察，提供教師推動此課程的參考。

貳、課程設計與實施

一、對象：彰化市某高中，共九個班級，約 250 位學生。

二、教學器材：木製匹克球拍、塑膠材質 26 孔匹克球（圖 1）。

三、課前準備與場地配置

（一）課前準備

利用前一週課後 10 分鐘進行初步介紹與影片播放，預告新的運動項目。

月旦知識庫

（二）教學場地

涵蓋室內羽球場、室外紅土網球場、光電籃球場等，具體設置如下；其中，為彈性運用運動場域，另設置由角錐與交通柱組成的簡易球網，供學生在練習時有較明確的高度目標（圖 2）。

1. 活動中心羽球場：羽球網降低綁在羽球柱上當作球網。
2. 室外紅土網球場：直接以網球球網作為匹克球網。
3. 光電籃球場：以簡易球網作為高度模擬。

四、教學策略：採用「高頻率擊球成就」為基礎的「分層遞進模式」(Game-to-Formal)，旨在優先讓學生體驗到「打得到球」的樂趣，並有效平衡規則複雜性與實際練習時間。

（一）基礎成就（樂趣優先）：將教學重心放在成功擊球與來回對打。利用匹克球特性，快速建立學生手感，消除傳統球類運動的挫敗感。

（二）分層技術導入（循序漸進）：優先強化落地擊球，將學習困難的截擊等技術延後至學生建立信心後再行導入。

（三）規則簡化與動態分組（優化參與）：初期僅使用核心規則進行短距離對打，避免複雜的雙打規則影響練習時間與樂趣；運用動態分組與情境練習，應對學生在技術與體能上的異質性。適時調整以確保學生獲得完整體驗。

五、教學內容與流程：本次教學實踐為期兩週，共四堂課，流程如下：

（一）第一週：基礎入門與體驗

月旦知識庫

1. 第一堂課：介紹匹克球的基本規則與握拍方式，並安排對空擊球練習，讓學生快速熟悉球拍手感並獲得初步成就感。

2. 第二堂課：進行兩人一組的短距離對打，強化擊球控制與合作。

（二）第二週：進階技巧與分組比賽

1. 第三堂課：教授發球技巧，並講解單打、雙打規則，小組進行實際演練。

2. 第四堂課：進行雙打比賽，學生可自由組隊參與，其餘學生則持續練習。

圖 1

匹克球器材示意圖



註：圖由筆者拍攝。

月旦知識庫

圖 2

角錐與交通柱搭建之臨時球網



註：圖由筆者拍攝。

參、教學觀察與學生回饋

在兩週四堂課的匹克球教學實踐中，我們觀察到學生對於課程的反應與回饋，歸納出以下幾項核心發現。

一、學生回饋

本研究於課程結束後實施匿名問卷調查，聚焦於學生的體驗感受、上手程度與再參與意願三個面向，採用李克特 (Likert) 七點量表作答(1=非常不同意，7=非常同意，4=中立)，最終有效回收 205 份。分析結果顯示，不論年級與性別，各面向平均得分皆高於中立值，顯示匹克球課程不僅能激發學生興趣，並提供低挫折感、高成就感的學習經驗。

二、低門檻帶來的高成就感與參與度

相較於傳統網隔球類運動 (Net and Wall Games)(例如網球與桌球)，匹克球的器材與規則設計，使得學生能更容易上手。在課程中，我們觀察

月旦知識庫

到學生通常在剛接觸就能「打得到球」，這極大地降低了學習初期的挫敗感，從而提升了他們的學習興趣，許多學生表示，匹克球相較於桌球、網球更易掌握，並且能進行更頻繁的來回擊球。這與我們過去在教學網球時觀察到的現象形成鮮明對比。

特別是在本身體育參與意願較低的女同學，她們普遍反映網球難以控制，而落入總是「四處撿球」而非打球的情境中，高門檻讓她們卻步。而匹克球的易學特性，則讓她們更能享受課程、樂於參與。

三、教學中的課程調適與性別差異

在年級層面上，雖然不同年級學生在細部表達上略有差異，例如高一學生對新鮮感反應較為熱烈，高三學生則多強調課程具有舒壓與調劑效果，而傾向不需要投入心力學習的項目。但整體而言，各年級均展現高度的接受度與支持，說明匹克球在不同學習階段皆具普遍適用性。

性別在學習與參與方式上則呈現出不同的樣貌。男同學對於球類運動的上手程度與興趣通常高於女同學，且在舉辦比賽時，我們觀察到男同學普遍顯得鬥志高昂，競爭意識強烈。相對而言，女同學的反應則較為平淡，她們更在意雙方有來回，注重參與感而非比賽輸贏。此外，教學者也觀察到，相較於戶外，女生在室內或有遮蔭處參與意願更高，男生則不受影響。

四、課程成效的具體回饋：積極的再參與意願

此次教學最直接的成果，來自於學生們對於課程的熱烈反應。課程結束後，學生會積極且主動詢問何時能再打匹克球，在輪替到網球或桌球時，甚至有學生表達希望改打匹克球。這其中也包含女同學，顯示匹克球的吸

月旦知識庫

引力不分性別，充分反映其在校園體育課程中的受歡迎程度，並為課程多元化的發展提供了重要參考。

綜合課後的回饋結果，大部分學生對於匹克球課程皆抱持正面態度。無論是課前介紹與觀看影片的專注反應；初次講解與示範時的躍躍欲試；自由活動時的積極參與；或是在課程尾聲時能正確擊球並進行多次來回對打，學生普遍展現出高度的投入感。課程結束後的簡易問卷結果與學生積極回饋、提問，皆更進一步顯示課程設計確實能有效引發學習動機，並帶來良好的參與經驗。

肆、挑戰與實務建議

儘管匹克球課程普遍獲得的正面回饋，但在實際教學實踐中，仍出現一些值得探討的挑戰，我們歸納出以下具體的實務建議，提供未來教學者參考。

一、 技術教學的挑戰與策略

（一）挑戰：在課程實施中，我們觀察到學生普遍認為「截擊」(Volley)的學習難度較高。截擊係指在球未落地前，以正拍或反拍直接回擊來球之技術。由於這項技術需要更精準的判斷與手眼協調，因此對初學者而言較具挑戰性。此外，隨著擊球漸入佳境，力道與方向控制會是另一個普遍發生的問題。

（二）建議：教學者可採取循序漸進配合遊戲化的方式。

1. 基礎建立：初期以正手拍動作為主，並專注於落地擊球的練習，協助學生快速建立穩定的擊球手感。待基礎熟練後，再逐步導入「截擊」等進階技巧，以有效降低挫折感。

月旦知識庫

2. 控制訓練：針對力道與方向控制問題，建議可利用附近空地，劃定長短、大小不一的範圍，請學生練習將球擊入指定範圍內，並透過適時輔導拍面，幫助學生將擊球重點從力量轉向準確性。

二、規則講解的複雜性與應對

（一）挑戰：匹克球的雙打規則較為複雜，在有限的 50 分鐘課堂內若進行完整講解，會大幅壓縮實際操作的時間，容易使學生感到枯燥，降低學習效率。

（二）建議：可先簡化規則，或以單打模式作為起點。初期教學中，學生可先透過自由練習或短距離對打體驗擊球樂趣，待技術熟悉度逐漸提升後，再逐步導入正式的雙打規則。以此更好地平衡參與感與學習效果。

三、課程器材與場地的應用

（一）挑戰：

1. 場地： 匹克球場地尚不普及，又以替代場地來說，「室外紅土網球場」最不建議。紅土材質會影響球的彈跳與使用壽命，因落點集中易產生地面坑洞，需要頻繁整平場地；加上走位方式，紅土易導致腳下打滑、急停困難。
2. 球網：儘管臨時場地架設容易，但校園往往缺乏足夠的正式網子。沒有明確的網高與分界線，容易引起學生對球是否過網的爭議，影響參與意願。

月旦知識庫

3. 球具：匹克球屬於消耗品，因為學校體育課程的場地需要協調、變化度高，室外以及非正式場地將加速球體消耗，致使學校採購成本增加。

（二）建議：

1. 場地使用：「紅土球場」僅建議臨時使用，不宜作為長期上課地點。其餘如羽球場、籃球場或平整空地，仍足夠供課程使用。
2. 球網替代： 在資源不足情況下，可用角錐、交通柱或繩索模擬網高，學生仍能從中獲得樂趣。
3. 球具採購：若學校預算有限，建議優先採購 40 孔球。因其重量較重、飛行穩定度高，更適合校園中常見的戶外環境，耐用度也優於 26 孔球，可有效降低耗材成本。根據美國匹克球協會規範，包括美國匹克球公開賽 (US Open Pickleball Championships) 在內的正式賽事，皆以 40 孔比賽球為標準用球 (Franklin Sports, 2021)。

鼓勵教學者發揮創意，善用現有資源。由於匹克球場地規格可依附於網球或羽球場臨時搭建（如圖 3），不必受限於標準化場地與器材，即能舉辦校內比賽。另一方面，匹克球不像羽球易受風勢影響，課程可依天氣與季節彈性安排——炎熱時段使用室內，涼爽時節則善用戶外空間，以兼顧學習成效與學生舒適度。

四、學生安全性的考量與措施

（一）挑戰：雖然匹克球相較於其他球類運動安全性較高，但在課程中仍需留意潛在風險。由於比賽場地小且移動頻繁，部分學生因擊球力道控制不佳或跑動過急，可能導致碰撞或跌倒。

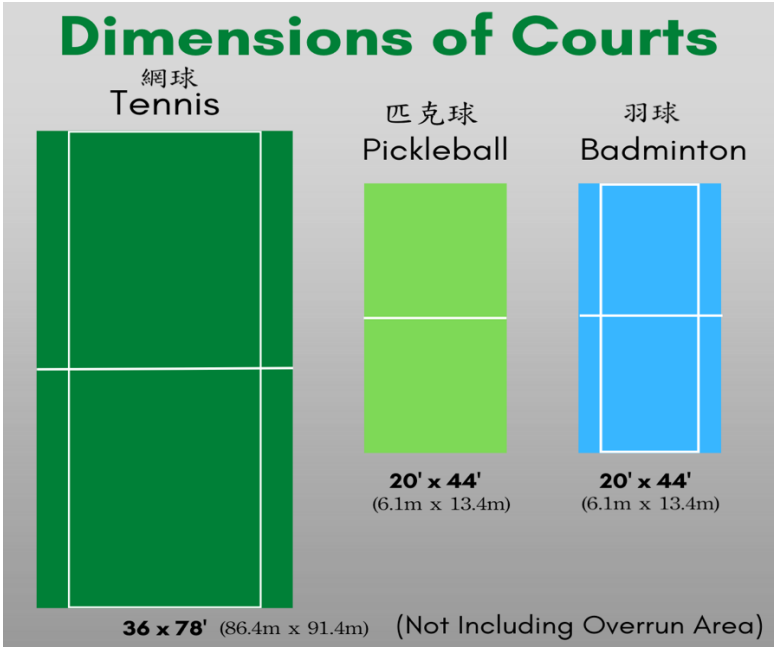
月旦知識庫

（二）建議：為確保課程在安全的環境下進行。教師可採取以下措施：

1. 課前確保地板乾燥、防滑，並明確限制各組的距離與跑動範圍。
2. 注意學生間的體能落差，必要時調整分組，避免競爭失衡。
3. 特別提醒男同學注重「控制擊球」而非「用力扣殺」。
4. 雙打練習時，提醒避免過度集中在網前，避免同時搶位導致碰撞。

圖 3

不同球類運動場地比較圖



註：改編自 *Pickleball courts: What to consider before installing*, Productive Parks (n.d.)。擷取於 5 月 8 日，2025，https://productiveparks.com/pickleball-courts-what-consider-installing

月旦知識庫

伍、結論與建議

綜合分析，本次教學實踐顯示，匹克球在高中體育課程中具備高度可行性與推廣價值。除了問卷展現出學生普遍的正向回饋與高參與度外，匹克球對於場地、器材與體能條件的低門檻，也提供了學校體育在資源有限情境下的務實選擇。更重要的是，本研究的觀察顯示，匹克球能同時吸引不同性別、不同年級的學生參與，具有跨群體的適應性與包容性。

一、實務貢獻

本研究結果對學校體育推動具有以下實務貢獻：

（一）課程設計：教師可將匹克球作為短期單元或長期課程，靈活安排於校園體育課程中。

（二）資源運用：由於場地轉換彈性大，匹克球適合在降低器材與空間需求的前提下推廣。

（三）政策推廣：作為新興運動，匹克球能有效提升學生參與度與性別平衡，特別適合國高中階段，對教育單位在推動全民運動、促進校園運動平權上，提供具體可行的選項。

二、未來展望與研究建議

本研究聚焦於高中新生的匹克球體驗，未來可考慮以下方向以擴展研究深度與廣度：

月旦知識庫

（一）跨學層與年齡差異性探討：建議將研究對象擴展至國小或國中等不同年齡層。比較不同學層學生在接受度、參與動機與教學策略上的差異，以建立分齡教學的參考架構。

（二）長期推廣效果追蹤：本研究為短期課程觀察，未來應進行長期性研究，追蹤學生是否在課後持續參與匹克球活動，並評估其對運動習慣養成、健康促進與社交互動的長期影響。

（三）數位互動與即時回饋系統的整合：為提升教師推廣效能與學生的課後自學意願，建議未來可研究結合數位科技，建立一個具備雙向功能的輔助系統：

1. 雲端資源與學習：運用雲端平臺或數位教材（如教學影片、動作示範），提供系統性的學習內容，有效彌補教師在課堂上分身乏術的困境。

2. 互動與回饋：探討設計互動式 App 或線上回饋機制，讓學生能夠即時回饋其練習狀況或詢問問題，教師亦可針對性地給予指導。

3. 效益評估：研究應評估此類互動式系統在提升學生技術自學能力與激發學習動機上的實際效益。

月旦知識庫

參考文獻

國家教育研究院（2018）。*十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域。行政院公報，24*(107)。https://www.rootlaw.com.tw/Attach/L-Doc/A040080081017400-1070608-1000-001.pdf

蔣汶谷、盧素娥（2022）。新興運動 - 匹克球導論。*休閒觀光與運動健康學報，12*(2)，1–26。

陳朝鍵、劉珵、陳錫亨（2020）。匹克球參與者行為意向之研究：以計畫行為理論探討。*休閒與社會研究*，22，45–56。

Apriyanti, Y., Susilo, Hernawan, & Gusdernawati, A. (2023). Study of the implementation of the pickleball game in physical education learning. *Advances in Health and Exercise*, *3*(2), 33–37.

Cerezuela, J. L., Lirola, M. J., & Cangas, A. J. (2023). Pickleball and mental health in adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1137047. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137047

Franklin Sports. (2021, July 13). *Franklin X-40 becomes official ball of USA Pickleball as part of new partnership with sport' s governing body* [Press release]. PR Newswire. https://www.prnewswire.com/news-releases/franklin-x-40-becomes-official-ball-of-usa-pickleball-as-part-of-new-partnership-with-sports-governing-body-301331492.html

Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A. C. H., & Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(1), 67–77. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374438

Productive Parks. (n.d.). *Pickleball courts: What to consider before installing* [Adapted]. Retrieved May 8, 2025, from https://productiveparks.com/pickleball-courts-what-consider-installing

Susilo, Chen, C.-C., Salim, A., Manopo, B. A., Al Ardha, M. A., Rolimardian, Usman, A., &

月旦知識庫

Daulay, B. (2023). Asian community perception on pickleball sport. *Russian Law Journal, 11*(6).