

# 香港中文大學體育部

## 壁球必修課程

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程大綱</li> <li>2. 上課須知</li> <li>3. 壁球運動簡史、價值、球場界線、球具、服飾、眼睛保護及安全守則</li> <li>4. 本地及國際發展</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備運動</li> <li>2. 握拍方法</li> <li>3. 球感練習</li> <li>4. 前後牆來回跑</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備姿勢及正手前場步法</li> <li>2. 正手前場抽擊直線後場球</li> <li>3. 正手中後場直線前場短球</li> <li>4. 一前場(直線後場)一後場(直線前場短球)練習及比賽(橫場)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反手前場步法</li> <li>2. 反手前場抽擊直線後場球</li> <li>3. 反手中後場直線前場短球</li> <li>4. 一前(直線後場)一後場(直線前場短球)練習及比賽(橫場)</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手前場抽擊斜線球</li> <li>2. 反手前場抽擊斜線球</li> <li>3. 一前場(斜線後場)二後場(直線短球)比賽</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手中場步法</li> <li>2. 正手中場抽擊直線後場球</li> <li>3. 正手中場輪轉抽擊直線中後場球</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反手中場步法</li> <li>2. 反手中場抽擊直線後場球</li> <li>3. 反手中場輪轉抽擊直線中後場球</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手中場抽擊斜線後場球</li> <li>2. 反手中場抽擊斜線後場球</li> <li>3. 分邊輪流雙打比賽(擊球員一直一斜抽擊中後場球後與隊友交替)</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手後場步法</li> <li>2. 正手後場抽擊直線後場球</li> <li>3. 正手後場輪轉抽擊直線後場球</li> <li>4. 正手半場單打比賽及策略</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反手後場步法</li> <li>2. 反手後場抽擊直線後場球</li> <li>3. 反手後場輪轉抽擊直線後場球</li> <li>4. 反手半場單打比賽</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手中場截擊直線後場球</li> <li>2. 反手中場截擊直線後場球</li> <li>3. 後場單打比賽及策略</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手中場截擊斜線後場球</li> <li>2. 反手中場截擊斜線後場球</li> <li>3. 後場單打比賽及策略</li> </ol>
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手中場側牆球</li> <li>2. 反手前場短球</li> <li>3. 一左前場(反手斜線後場球)一右中後場(正手側牆球)單打比賽及策略</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反手中場側牆球</li> <li>2. 正手前場短球</li> <li>3. 一右前場(正手斜線後場球)一左中後場(反手側牆球)單打比賽</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手高吊發球(右發球格)</li> <li>2. 反手接球</li> <li>3. 左 3/4 場比賽及策略</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手高吊發球(左發球格)</li> <li>2. 正手接發球</li> <li>3. 右 3/4 場比賽</li> </ol>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手及反手抽擊考核示範及練習</li> <li>2. 裁判法—計分法、第一發球方決定</li> <li>3. 全場單打比賽實戰(策略—減少失誤)</li> <li>4. 裁判實習</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正手發高吊球考核示範及練習</li> <li>2. 裁判法—熱身時間、休息時間、妨礙</li> <li>3. 全場單打比賽實戰(策略—注意擊球深度)</li> <li>4. 裁判實習</li> </ol>

10	1. 課程筆記查問 2. 裁判法－和球、再試擊球 3. 全場單打比賽實戰(策略－注意擊球濶度) 4. 裁判實習	1. 正手及反手抽擊模擬考核 2. 裁判法－球觸及對手及球員轉身 3. 全場單打比賽實戰(策略－注意擊球遠離對手及佔據T位) 4. 裁判實習
11	1. 正手發高吊球模擬考核 2. 裁判法－流血、患病和缺陷狀態和受傷 3. 全場單打比賽實戰(策略－注意來回球節奏) 4. 裁判實習	1. 筆試 2. 全場單打比賽及裁判實習
12	技術考核－正手發高吊球	技術考核－正手抽擊球
13	技術考核－反手抽擊球	1. 全場單打賽及裁判實習 2. 課程總結 3. 課程意見調查問卷