

香港中文大學體育部

網球課程(面授)

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容	1. 介紹網球運動熱身方法 2. 各種擊球握拍的方法及準備姿勢 3. 球感練習(基本手餵球及接球技巧) 4. 介紹小型網球及基本控球訓練
2	1. 介紹基礎正手抽擊球動作 2. 簡單步法和握拍練習 3. 正手抽擊球之定位練習 4. 小型網球正手對搓訓練	1. 發球線正手抽擊球 2. 底線正手抽擊球 3. 正手抽擊球移位練習 4. 小型網球正手對搓遊戲
3	1. 介紹基礎單手反手抽擊球動作 2. 簡單步法和握拍練習 3. 反手抽擊球之定位練習	1. 發球線單手反手抽擊球 2. 底線反手抽擊球 3. 反手抽擊球移位練習
4	1. 介紹基礎雙手反手抽擊球 2. 雙手反手步法和握拍練習 3. 雙手反手抽擊球定位練習	1. 正手和反手抽擊球移位練習 2. 正手和反手抽擊球交替練習 3. 正手和反手抽擊球結合練習
5	1. 介紹基礎發球動作及握拍法 2. 投擲和拋球動作練習 3. 發球基本動作 4. 前場發球練習	1. 複習前場發球練習 2. 中、後場發球練習
6	1. 發球後之接球位置 2. 介紹接發球動作 3. 接發球後之準備位置	1. 介紹基礎正手截擊球 2. 正手截擊球定位練習 3. 正手截擊球移位練習
7	1. 介紹基礎反手截擊球 2. 反手截擊球定位練習 3. 反手截擊球移位練習	1. 介紹正式比賽計分法 2. 分組單打比賽(12分決勝局) 3. 各種基本動作結合練習
8	1. 各種基本動作結合練習 2. 基本單打球例介紹	1. 單打比賽初級戰術 - 發球戰術及接發球戰術 - 底線戰術及上網戰術
9	1. 分組雙打比賽 2. 基本雙打球例介紹	1. 雙打比賽初級戰術 - 一網前一底線型 - 雙底線型雙上網型
10	比賽及複習	比賽及複習
11	比賽及複習	考試
12	考試	考試
13	考試	考試、學科意見調查表