

香港中文大學
體育必修及選修課筆記 - 網球

1. 歷史

網球運動的起源和發展可以用四句話來概括：孕育在法國，誕生在英國，普及在美國，盛行全世界。

追溯到 12-13 世紀的法國，當時在傳教士中流行著一種用手掌擊球的遊戲，方法是在空地上兩人隔一條繩子，用手掌將布包著頭髮製成的球打來打去。這種運動不僅在修道院中盛行，而且也出現在法國宮廷。法國國王路易十世在位時，宮廷中就經常進行這種以消遣為目的之網球運動。1358-1360 年，這種供貴族玩的古式網球從法國傳入英國，英國愛德華三世對網球發生很大興趣，下令在宮中修建一片室內球場。當時球拍的拍面改裝成羊皮，球由布面改成皮面，球的大小、重量沒有詳細記載。15 世紀發明了穿弦的球拍，16 世紀古式室內網球成為法國的國球。以後，古式室內網球有了自己的規則，在歐洲，尤其是英國得到了較好的開展。

1877 年，在幾個草地網球球會於英國倫敦以外的溫布頓一同成立了，草地網球在英國得到了進一步的開展。同年 7 月，舉辦了首屆溫布頓草地網球錦標賽，即第一屆溫布頓網錦標賽。

1913 年，12 個協會在法國巴黎的會議中成立國際網球協會 (International Tennis Federation, ITF)。

1924 年為了向全世界推廣網球，頒佈國際網球規則。

國際網球協會主辦三項國際團體比賽，分別為男子團體的戴維斯盃、女子團體的協會盃、男女混合的賀文盃。協會也認可了網球四大滿貫賽事：澳大利亞網球公開賽、法國網球公開賽、溫布頓網球錦標賽、美國網球公開賽。

1.1 澳洲公開賽 (一月份硬地賽事)

www.australianopen.com



1.2 法國公開賽 (五月至六月份泥地賽事)

<https://www.rolandgarros.com/en-us/>



1.3 溫布頓大賽 (六月至七月份草地賽事)

<http://www.wimbledon.com>



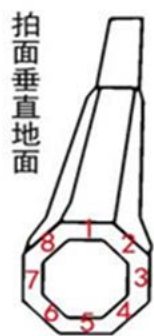
1.4 美國公開賽 (八月至九月份硬地賽事)

<http://www.usopen.org/>



3. 網球技術

握拍方法：以右手食指指根與手掌根對準手柄位。



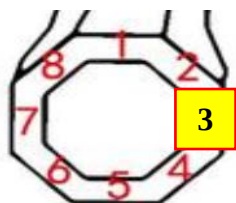
(圖一) 手柄位



(圖二) 食指指根與手掌根

3.1 正手擊球握拍法及技術 (以右手為慣用手)

正手擊球東方式握拍法：



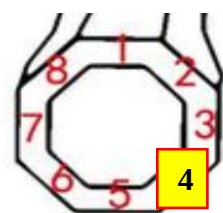
(圖三) 右手食指指根對準 3



(圖四) 正手擊球東方式握拍法

東方式握拍法起源於美國東部地區，適合在身體腰部高度的位置擊球，由於東方式正手握拍法拍面與手掌掌面一致，非常容易控制拍面，因此廣受教練採用來指導初學者來做使用。

正手擊球半西方式握拍法：



(圖五) 右手食指指根對準 4



(圖六) 正手擊球半西方式握拍法

半西方式握拍法是介於東方式握拍法與西方式握拍法之間，這種握拍法比東方式握拍法更適合回擊高於腰部的來球，且較西方式握拍法更具攻擊性，因此兼具了東方式握拍法的力量與西方式握拍法易於上旋之特性，在職業網球巡迴賽中，許多底線力量型選手多採用這種握拍法來比賽。

正手擊球技術：

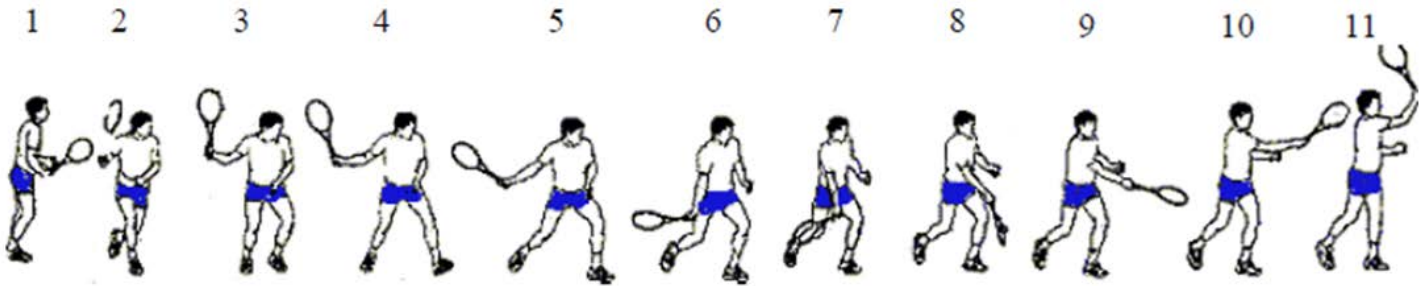
預備：雙腳與肩同寬，重心放在腳尖上，膝蓋微彎；球拍拿著放在身體前方，手肘微彎，非持拍手扶著拍頸；判斷來球的反彈位置及移動至理想擊球點擊球。

拉拍：側身，左腳腳尖向斜前方踏，球拍往後拉，球拍頭比肩略高。

擊球：以碎步調整距離，左腳踏前，擊球點在左腳前旁邊、膝蓋至腰高度，手腕固定。

擊球後：拍面要順著球的飛行軌跡揮動。

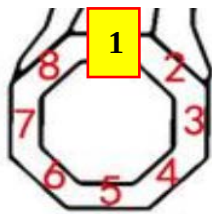
隨揮動作：擊球後，隨揮動作可結束於左耳旁、手指關節近左耳，重心在身體前面左腳，腰與肩部轉向球網，右腳跟抬起，僅腳尖著地。



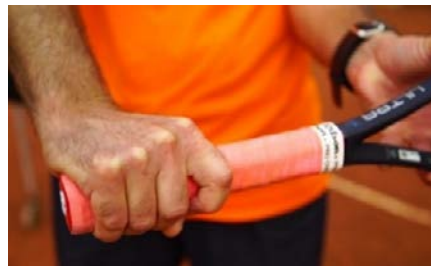
(圖七) 正手擊球

3.2 單手反手擊球握拍法及技術 (以右手為慣用手)

單手反手擊球握拍法：



(圖八) 右手食指指根對準 1



(圖九) 單手反手擊球握拍法

單手反手擊球技術：

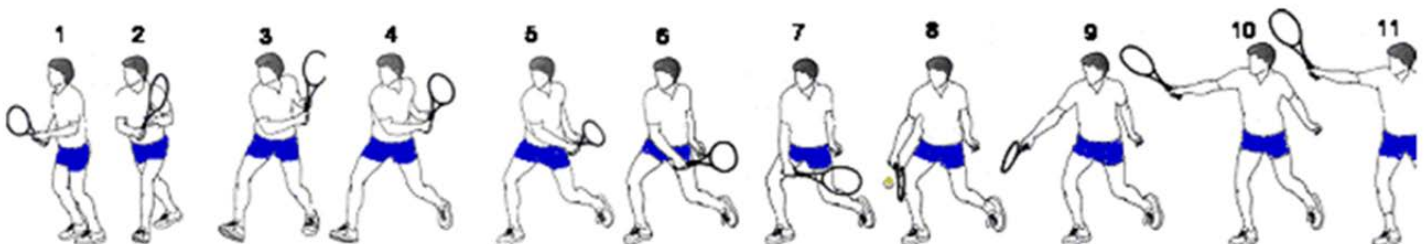
預備：雙腳與肩同寬，重心放在腳尖上，膝蓋微彎；球拍拿著放在身體前方，手肘微彎，非持拍手扶著拍頸拉拍。

拉拍：雙肩及上身向左轉，背部向著打球方向，左手將球拍往左肩後拉，判斷來球的反彈位置及移動至理想擊球點擊球。

擊球：往前揮拍，球在右腳前方、膝與腰之間的位置才擊打。

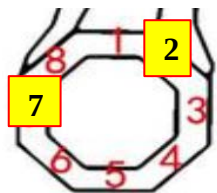
擊球後：拍面要順著球的飛行軌跡向前揮動，兩肘攤開。

跟隨動作：體重往前移動，大幅攤開雙手，球拍頭往前上方舉高。



(圖十) 單手反手擊球

3.3 雙手反手擊球握拍法及技術 (以右手為慣用手)



(圖十一) 左手食指指根對準 7 & 右手食指指根對準 2。



(圖十二) 雙手反手擊球握拍法

雙手反手擊球技術：

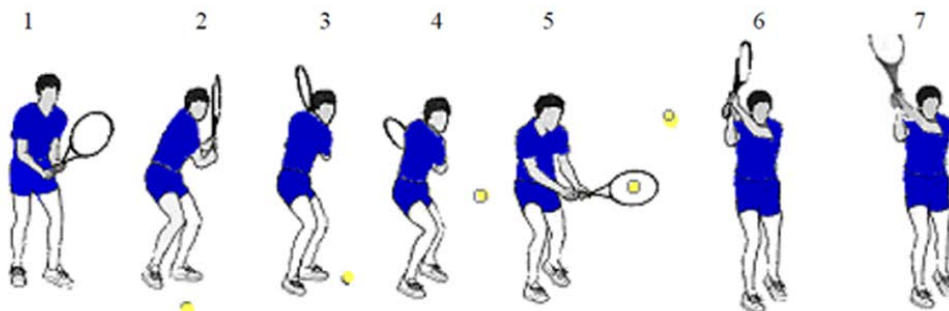
預備：雙腳與肩同寬，重心放在腳尖上，膝蓋微彎；球拍拿著放在身體前方，手肘微彎，非持拍手扶著拍頸拉拍。

拉拍：判斷來球的反彈位置及移動至理想擊球點擊球。側身及把球拍向後擺動，雙手一起持拍，球拍後擺至稍低於擊球高度的位置。

擊球：前腳跨出(右腳)，揮擺球拍到前腳的前方擊球；擊球時必須充份利用上半身的旋轉，球拍前揮至高於頭部的位罝，並且放低重心，能增加力度。

擊球後：拍面要順著球的飛行軌跡向前揮動。

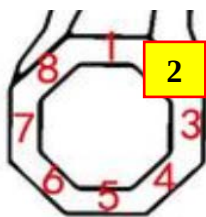
跟隨動作：體重往前移動，球拍頭往前上方舉，收上右邊膊頭。



(圖十三) 雙手反手擊球

3.4 截擊球握拍法及技術 (以右手為慣用手)

大陸式握拍法：



(圖十四) 右手食指指根對準 2



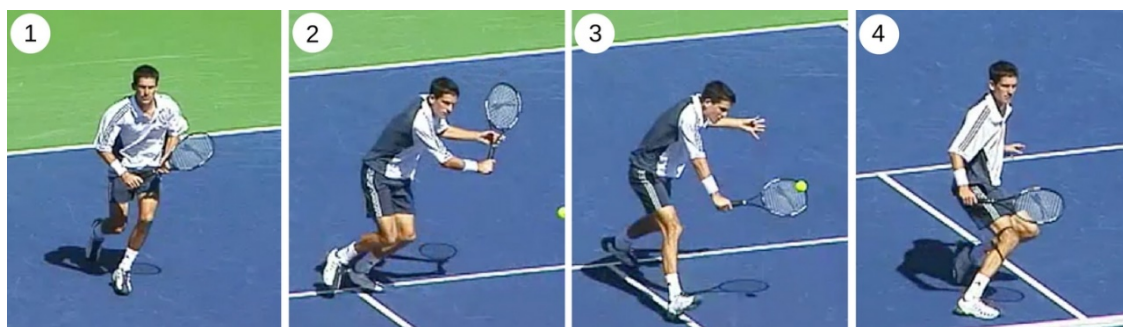
(圖十五) 截擊球握拍法

截擊球技術：

<u>準備姿勢：</u> - 距球網 2~3 米； - 雙手持拍，球拍頭指向前方； - 全身放鬆，注意對方擊球。	<u>正手截擊球：</u> - 球拍要放在身體前面； - 兩腳分開，預測來球的高度和方向； - 擊球時，要緊握球拍； - 向前揮拍控制擊球速度。	<u>反手截擊球：</u> - 球拍要放在身體前面； - 擊球時，要注視來球； - 兩腳分開，保持身體平衡； - 球拍向前擊球時，另一隻手要放開。
--	--	---



(圖十六) 正手截擊球



(圖十七) 反手截擊球

3.5 發球握拍法及技術 (以右手為慣用手)

高水準比賽非常重視發球，發球是常見的得分和進攻手段之一。發球的種類大致可以分為上旋球 (Kick serve)、側旋球 (Slice serve) 及平擊發球 (Flat serve)。

握拍法：採用大陸式以增強力量及旋轉。

持球法：用不持拍的手指一起托住網球。

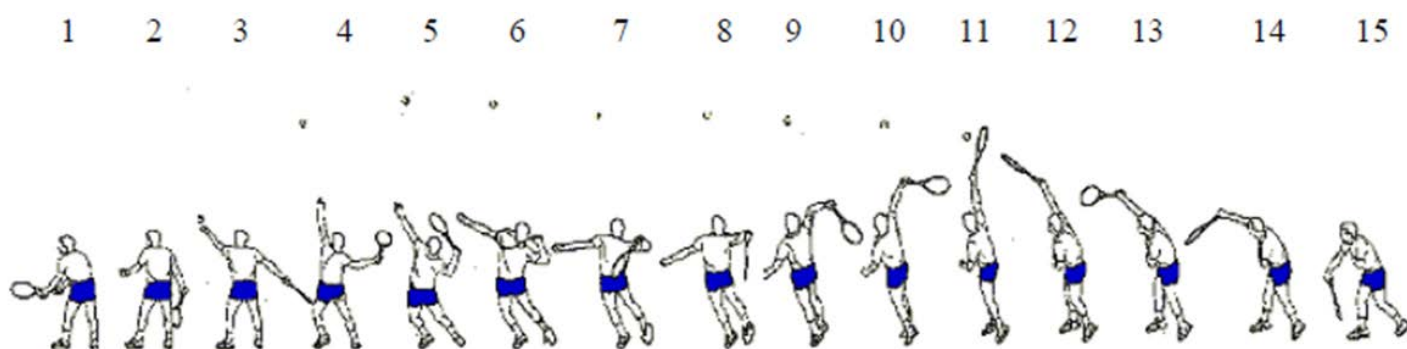
發球技術：

準備：後腳與底線平衡，前腳尖以 45 度的角度指向球網，並適當的分開，雙膝要略為放鬆。

托球及舉拍：自由手托球、慣用手擺動球拍。

擊球：抬頭、擊球點在右肩前上方。

跟隨動作：擊球後，球拍頭先往上再往前；球拍往身體另一方下降。



(圖十八) 基礎發球動作

4. 網球規則

4.1 發球者、接發球者

- 球員應各位於網之一邊，先發球之一方稱為發球員，另一方稱為接發球員。

4.2 選邊及選發球

第一局開球前應以擲銀或轉動球拍決定選邊、選發球或選接發球之權利。(勝者只可選其中一項) 擲銀勝者，可選擇亦可要求對方選擇：

- 選發球或接發球者，對方可選邊。
- 選邊者，對方可選擇發球或接發球。

4.3 比賽開始前球員先有 5 分鐘熱身

在發球過程中，發球員不可以違犯下列：

- 不能走或跑來改變位置，但輕微的腳部移動是被允許的。
- 任一腳觸及底線或場區。
- 任一腳觸及邊線外線的假想延伸線。
- 任一腳觸及中心標的假想延伸線。

假使發球員有違犯上列規定之一，便會判為「腳失誤」(FOOT FAULT)。

- 每一細分之間的發球時限，不得超過 25 秒鐘。第一次警告，往後判發球失誤 (FAULT)。
- 單數局轉邊之間的休息時限，不得超過 90 秒鐘。第一次警告，往後判發球失誤 (FAULT)。

4.4 發球場區及有效發球

- 發球員應輪流從右，左兩邊場區底線後發球，每局應先從右邊場區先發球，若發球員從錯誤之一邊發球而未被發現，則此項錯誤發球所致之結果仍被承認。但一經發現，應立即予以糾正
- 所發之球，須越過網並落在對角之對方發球區內或發球區之任何一條發球區線上以後，接發球員始可還擊。

4.5 球員之失分 (PLAYER LOSES POINT) 球員有下列情形時為失分：

- 發球員連續二次發球失誤；
- 進行中的球在第二次落地前，未能將球還擊過網；
- 還擊進行中之球碰觸對方場區線外之地面，或其他物件；
- 還擊進行中之球未落地前碰觸固定設備物；
- 接發球員還擊尚未落地的發球；
- 還擊時用球拍故意帶球或接球，或故意地用球拍碰觸球一次以上；
- 比賽進行中，球員之身體或球拍（不論握在手中與否）或穿著或攜帶之物品碰觸網、網柱、單打桿、網繩、束帶、網帶或對方場區地面時；
- 在空中截擊尚未過網之球；
- 進行中之球碰觸球員或球拍以外任何他所穿帶的物品；
- 以不在手握之中的球拍擊球時；
- 在擊球時，球員故意且實質地將球拍變形；
- 雙打賽時，與同組球員同時回擊球。

4.6 上訴及電子評審系統(鷹眼系統)

- 球員或球隊透過鷹眼挑戰裁判判決時，螢幕上顯示球飛行路線及著地位置，最後決定是界內還是界外的影像
- 每名球員(球隊)每盤允許三次上訴，並在搶七局中附加一次上訴。球員將有無限數量的成功上訴。

5. 比賽計分法

- 每場(MATCH)：比賽採五盤三勝或三盤兩勝制。
- 每盤(SET)：以先勝六局及領先兩局為贏取該盤。若遇局數為 5:5 時，須打至 7:5 才能獲勝。如遇局數為 6:6 時，一般採決勝局制。
- 每局(GAME)：先取四分為贏取該局。讀分法：先讀發球員分數。零分讀「LOVE」，勝第一分時讀「十五」(FIFTEEN)，勝第二分時讀「三十」(THIRTY)，勝第三分時讀「四十」(FORTY)；如雙方各得三分(即四十比四十)則打成平分(DEUCE)，必須連得兩分才能贏得該局。
- 決勝局制(TIE-BREAK)：先取七分及得分相差兩分即贏得該局及該盤。

6. 單打戰術

在網球賽中，球員會根據自己最擅長的球技，使用最適合自己的戰術。這些戰略大致可分成三種：底線型、上網型、全面型。

6.1 底線型

進攻底線型球員 (Aggressive baseliner)

- 比較傾向於採取主動攻擊，通常站在底線附近擊球，並盡量試着以擊出致勝球來贏得分數；
- 常擊出速度很快的球，使對手來不及趕到或即使趕到了也回擊不好；
- 常常一下子打左邊一下子打右邊，直至等到對手有空檔出現。

防禦底線型球員 (Defensive baseliner)

- 高水平運動員大多數傾向於採取防禦，他們盡可能將所有球都擊回去，等待對手失誤；
- 比賽以穩為第一優先，減低主動失誤；
- 必須具有很快的移位速度及靈活的身手。

6.2 上網型

發球上網型球員 (Serve-and-volleyer)

- 擁有極佳的網前功夫，能夠在網前靈敏地移位且截擊的球感很好；
- 在輪到自己發球時，只要一有機會就上網；
- 總是主動攻擊，並能以多變化的截擊擊出許多致勝球。

6.3 全面型

全面型球員 (All-court player)

- 世界級球員能磨練到擅長網前和底線功夫；
- 通常會主動進攻，混合使用底線擊落地球和截擊的球技，使對手要猜測下一步要怎樣打；
- 當全面型球員的底線功夫無法奏效時，則會改用上網戰略；當其上網功夫無法奏效時，則停留在底線爭持。

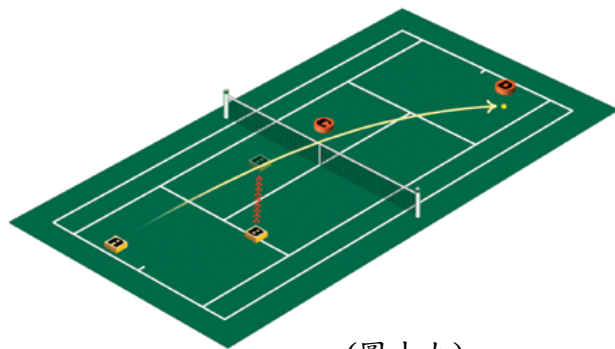
7. 雙打戰術

在網球雙打比賽中，伙伴之間的陣型組合是非常重要的。

以下介紹 3 個基本站位：

7.1 一前一後型：(圖十九)

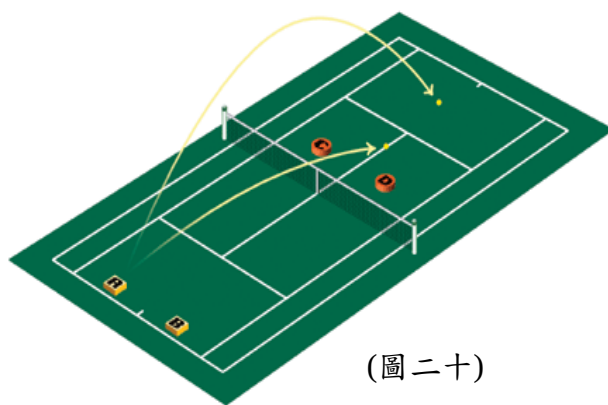
- 最基本的雙打陣型
- 得分手主要是近網的球員，而底線的則負責球的調動和防守；
- 優點：網前的人容易截擊得分，底線的人可穩固防守；
- 缺點：如一直持續一前一後的站位，伙伴間將出現很大的空隙，讓對手容易展開攻擊。



(圖十九)

7.2 雙底線(防守)型：(圖二十，A 和 B 球員)

- 2 個球員一左一右，都站在底線附近，這樣可接球的範圍就是全場；
- 這種站位一般是我方處於劣勢和對方發球局時使用；
- 放棄了對網前控制權的爭奪，但會有充足的時間來反應對手的截擊，並有機會打出更高水準的高吊球。



(圖二十)

7.3 雙網前(進攻)型：(圖二十，C 和 D 球員)

- 最具攻擊的雙打比賽策略；
- 2 個球員一左一右，站於網前位置；
- 他們都具備各種截擊及半截擊的高技術水平；
- 他們能搶到先機，進到網前封住對方的擊球路線；
- 造成對方壓力而失誤，或被迫擊出高吊球造成扣殺機會。

8. 參考資料及網頁

1. 神谷勝則 (2013)。《實用網球技巧提升 200》。遼寧科學技術出版社
2. Jim M. Brown, & Camille Soulier, (2013). *Tennis: Steps to Success* Human Kinetics
3. Nick Bollettieri, (2015). *Nick Bollettieri's Tennis Handbook* Human Kinetics
4. Marty Smith, (2017). *Absolute Tennis : The Best And Next Way To Play The Game* New Chapter Press, U.S.
5. John Parsons, (2018). *The Ultimate Encyclopedia of Tennis* Carlton
6. International Tennis Federation, (2024). *Rules of Tennis* ITF
7. <https://www.itftennis.com/media/7221/2024-rules-of-tennis-english.pdf> (2024)
8. <https://www.3du.tw/knowledge/Yz11ams=.html> (2024)
9. <https://kknews.cc/sports/6alj843.html> (2024)
10. <https://www.youtube.com/watch?v=hnJhv2vUDUo> (2024)
11. <https://youtu.be/hnJhv2vUDUo?si=8zeFh4aTltGFqCDM> (2024)