



以樂趣化教學提升學生對網球的喜愛

之教學方案設計

黃秀葉

前言：

相對於其他球類的運動，「網球」對於一般急欲入門者而言，是比較困難的項目。因而在國內，網球運動人口數的成長，一直都是比較緩慢的。但是由於它的趣味性高、安全性高及適合於各年齡層的特性，仍吸引為數眾多的愛好者。

學習任何技術，皆必須奠定良好的根基，其往後的成就才能更高，學習網球亦是如此。然而絕大部份欲投入網球運動者，一開始祇是想學得一項有趣而可達成健身目的的休閒運動技能。因而並不太願意花多一點時間做基本動作的練習，祇急於做些痛快的大動作強力擊球或急於參與有趣的網球比賽遊戲。殊不知如此做出來的動作，不但使學會網球的目標更慢達成，而且往後如欲提升技術，將更為困難。

就因如此，我想提供一些意見供大家一起很快的能得到網球運動的樂趣，以讓更多的學生能很快地參與網球活動。

一．課程目標

(一) 認知方面

1. 能瞭解網球活動的起源與規則。
2. 能瞭解正拍擊球基本動作的要領。
3. 能瞭解正拍擊球的技巧。

(二) 情意方面

1. 學會正拍擊球分解之動作。
2. 學會正拍擊球連續動作。
3. 熟練控制正拍擊球方向的正確方法。

(三)技能方面

1. 培養團結合作的精神、休閒的情趣。
2. 培養對網球的興趣與運動的樂趣。

二·教學研究：

- (一) 適用對象：初學者、對網球有興趣者。
- (二) 教學時間：45 分鐘。
- (三) 教材特性：以遊戲的方式，培養學生正確的網球正拍擊球動作。
- (四) 學生學習能力分析：具有基本跑、跳的能力。
- (五) 教學方法：講述及示範、順進分段教學法、分組練習。
- (六) 教學資源：
 1. 器材：網球拍 40 支、網球 50 個、哨子、錄音機。
 2. 場地：不受場地限制有空地或牆壁即可進行練習。

三·活動準備

(一) 裝備

1. 球拍

對初學者來說，球拍並不須要太過於挑剔，祇要重量適當，球拍握把適合即可。(如須購買新拍，個人建議重量不超過三百公克；握把周圍四又四分之一或四又八分之三吋；拍面屬中大或大者。小孩則購買專為小孩製造之童拍。)

2. 服裝

一般說來，祇要上網球場，皆應穿著較正式之球裝，男士穿著有領之短袖運動上衣，短褲、網球鞋；女士則穿短袖運動衫、短裙或連衣裙及網球鞋。但隨著此項運動之日趨普遍，日常練習時應可不必要求太嚴格(如T恤或冬天時穿著外套、運動長褲等皆可)。但是穿著背心或打赤膊還是不適合。比賽時(不管任何性質之大小比賽)則須穿著合乎規定的球裝。

四·活動內容

(一) 準備活動

1. 網球運動入門

首先定下第一個目標，那就是讓初學者能夠參與單打或雙打等網球比賽遊戲。因唯有一面參與遊戲，一面練習技術，如此方能長久保持高度興趣，而持續不斷地從事此項運動，進而達到健身的目的。但是這第一個目標，祇是要初學者能夠在球場底線打出速度緩慢、能夠過網而落入有效場區的正、反手拍抽球，然後再練習一項簡單的低手發球技術，如此你（妳）就可以上場參與單打或雙打之比賽遊戲了。但是如此看似簡單的目標，也不是一蹴可幾，它還是得分成如下數個階段，初學者必須按部就班地把每一階段確實練習得非常熟練，切勿躁進，否則效果必定大打折扣。

(二) 主要活動

1. 尋找同伴、對手、隊友

首先你（妳）必須尋找一個同伴，倆人彼此餵球；彼此糾正動作；彼此抽球練習；彼此做為單打球戲的對手；亦可做為雙打球戲的隊友。當然，初學者如能找到一位好手長時間陪伴練習，則效果將更好。但是一般除了家人、親密朋友或有利益交換之外，願意長時間陪伴練習的應是少之又少。因而找一個條件相當，需要相同的同伴，應是上上之策。

2. 正手拍擊球握拍法

坊間很多網球書籍對於各種握拍法都有很詳盡的介紹。但是個人認為，初學者不必花太多時間及精神去注意握拍法。因此僅提一個握拍原則供初學者參考，那就是握起來舒適即可；例如，握正手拍時，握拍手如跟朋友握手一樣地握住球拍即可。

3. 正手拍短距離擊球練習法

兩人分站於球網兩邊，各距球網約兩公尺。其中一人先餵球，另一人練習擊球。擊球者開放步（兩腳約與肩同寬分開站立）面對球網，兩膝微屈；腰部略轉向正手拍方向，同時持拍手把球拍拉向正手拍位置準備擊球。此時儘量讓持拍手下垂；肘關節靠著腰部；球拍面約保持與球網平行。餵球者不拿球拍，祇用手輕輕地將球拋過網，讓球落在約兩公尺範圍之內。

擊球者祇須很自然地移動腳步（不必刻意注意步法）讓球拍正好擋住來球；兩眼緊盯著球，然後持拍手稍微握緊球拍，保持手腕不動，用球拍面將球慢慢地帶過球網，讓球亦落在約兩公尺範圍之內。然後將動作停留在揮拍結束時的位置約三秒鐘，讓自己及同伴幫忙檢視自己的揮拍結束動作。此時的動作應是兩眼繼續盯著原來擊球的位置，持拍手的肩膀緊靠著下巴；球拍的拍面位置保留在原來拉拍方向的斜前方（如動手腕，則球拍必扭向頭部的另一方。此時擊出的球必不知去向，無法將球控制在距球網的二公尺範圍之內。

如此每經數分鐘，雙方互換餵球及擊球。必須練習至每一次擊球都能讓球落在約兩公尺範圍之內才可。下列三個原則是此階段練習時必須謹記的：

- (a) 持拍手的手腕完全固定。
- (b) 擊球完全不費力量感覺像是用手把球慢慢地拿過網。
- (c) 手腕部位向前移動距離與球拍面向前揮動距離約等。

4. 正手拍短距離對抽球練習

兩人如第三階段分站於球網兩邊約二公尺處，兩人皆做好準備動作準備擊球。其中一人一手持拍；一手持球，將球輕拋離手；用球拍輕輕將球碰過網（球還是須落在約二公尺範圍之內）後兩人就可開始對抽球。每一次擊球動作皆須與第三階段相同。每一次擊球動作結束時稍微停頓一下之後馬上將球拍拉至準備擊球位置，準備下一次擊球。如此慢慢練習至兩人能夠連續對抽球，也能完全把球控制在約二公尺範圍之內才可。同時須注意，如球偏離太遠，則勿勉強去擊球，尤其當球落在反手拍位置，絕不去碰球。完成此階段的練習，則你（妳）已可開始享受網球擊球的樂趣了。此後的練習，將不再那麼枯燥乏味了。當然也離你能夠參與比賽遊戲的時間是愈來愈近了。

五·結論

走筆至此，大部份篇幅都是介紹有關網球技術的練習方法，而很少提到很多

人都關心的像是動作的分解、移位的步法以及如何使用身體、手臂的力量來增強擊球力道等等。事實上個人認為，想要用文字去表達那些動作、步法及力道的使用，其所費的篇幅將太龐大。初學者如花太多精神及時間去注意那些，不但無太大益處，反而使學習過程相當辛苦；進度亦將非常緩慢（為數眾多的初學者即是因此原因中途退出）。

因此再一次提醒初學者；祇要能遵循個人前述的這些階段練習法，一步一步地很輕鬆的去練習，則你（妳）將很快地即可體會其中的技巧，進而很快地達到學習的目標，同時更可打下很好的基礎，讓自己往後進步的空間更為寬廣。

六、參考文獻

1. 「網球競賽規則」，中華民國網球協會，1996年