

109 年時雨中學體育科教師專業社群

體育科專業社群成果-「室內體育課程」研習	
授課老師：張憶慈老師	
會議時間：110.3.26	
參與人員：林俊億老師、趙偉佑老師	
課程內容：圓網球	
	
器材-----圓網球網架	器材-----圓網球專用球
	
器材-----沙灘球(初學者)	專業社群會議
本校因地處於山區時常下雨，不得已時常得選擇室內運動，同樣的活動項目又會讓學生感到枯燥無趣，今天由張憶慈老師所介紹圓網球運動、圓網球不論草地、沙灘或室內場地均可設置，此運動類似排球比賽，所以對國高中生非常容易上手，憶慈老師有提到因圓網球較小，剛開始學生很難拍到球，常常與球擦身而過，老師建議剛開始先讓學生使用較大的沙灘球開始練習，讓學生先掌握擊球感覺，也可讓學生對這陌	

生運動提起興趣和成就感，等學生接球和傳接球能力提升，就可開始加入二對二緊張刺激比賽。

圓網球正式比賽規則：

- 1.比賽分兩隊，二人一隊由接球隊決定企位，而發球隊需站在對面發球(約 180 度外)。發球後，玩家可向任何方位移動或擊打。
- 2.擲公字決定發球先後，發球隊需用手把球拍向網發球，必須單腳接觸地面，但玩家可以在不離地的情況下做假動作，如突然轉身背向圓網球架發球。
- 3.圓網球觸球方式與排球概念大同小異。在圓網球觸網後兩隊攻守互換，隊員必須輪流觸球，而已不能捉緊圓網球，每次攻守最多三次觸球機會，第三次必須向網擊球轉換攻守。
- 4.每局 11、15 或 21 分，最少兩分差距才能取得勝局，否則需要「刁時」。對方擊中網框、地面、反彈中框或中網兩次即得一分。
- 5.如果接球隊得分，即交換發球。相反，發球隊將交換位置，並由另一球員發球和另一球員接球。