



「網」打盡 網球百年魅力

近年香港網球運動員在國際賽事屢創佳績，加上與網球相關的本地體育盛事日益頻繁，讓大眾對此運動的關注度與參與度均有所提升。網球歷經百年變遷，本文將為大家解說它的起源、發展與比賽規則，同時剖析其對身心及社交健康的好處。

小眾宮廷遊戲走向全民普及運動

現 代網球的前身是 14 世紀流行於法國宮廷一種名為「掌球戲」的遊戲，當時的貴族會直接以手掌將包裹著毛髮或布料的球互相對打。後來此遊戲經過改良，加入球網與球拍，直至 19 世紀末，英國人將比賽規則標準化，奠定了現代「草地網球」的基礎。網球在 19 世紀末正式引入香港，早期主要流行於洋人的私人會所，及後隨著香港草地網球協會（今中國香港網球總會）成立，數十年間公共體育設施在各區落成，網球日漸走向大眾，成為廣受市民喜愛的運動。

Ace! 精湛發球掌控戰局

網球比賽觀賞價值極高，球員主要依賴發球、正反手抽擊及網前截擊來得分。發球直接得分（ace）是不少出色球手用以鎖定勝局的強大武器，如網壇傳奇費達拿（Roger Federer）便以發球落點精準多變著稱，往往令不少對手只能「望球興嘆」。網球的打法風格大致分為「底線型」及「上網型」，前者主要在球場底線附近以長抽球進行攻守，後者多主動衝上網前壓迫對手。比賽形式分為單打及雙打，基本計分制度分為「分」、「局」、「盤」三級。一般常規賽事採用「三盤兩勝制」，如局數打成平手，就會以「決勝局」分出勝負。



「賽馬會香港網球公開賽社區計劃」讓社會各界人士，親身感受國際頂級體育盛事的熾熱氣氛。



香港教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德博士



馬會促進網球融入社區 惠弱勢社群

自 2023 年起，馬會成為香港網球公開賽的官方社區合作夥伴，透過「賽馬會香港網球公開賽社區計劃」，推動本地弱勢社群欣賞和參與網球運動，對象包括學校、非牟利機構、特殊教育需要人士及長者等。計劃亦舉辦賽事導賞、賽事相關職涯培訓，以及基礎網球訓練及體驗。此外，馬會慈善信託基金捐助中國香港網球總會旗下最大的社區培訓計劃——「賽馬會動融網球計劃」，為小學生、長者及不同身體能力的人士提供有系統的訓練，讓他們享受網球帶來的樂趣和裨益。

香港教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德博士指，網球要求多方向移動，能助長者全面鍛鍊下肢肌群，有效降低跌倒風險。雷博士亦表示，網球對於具特殊教育需要的學童甚有好處，如協助過度活躍學生提升專注力、引導自閉症兒童學習社交合作，同時訓練其手眼協調與神經發展。此外，網球訓練也能強化聽障人士的視覺感知，並有助唐氏綜合症患者控制體重，全方位促進弱勢社群的身心發展。



「賽馬會動融網球計劃」致力向兒童、長者及不同身體能力的人士推廣網球運動。

集有氧無氧 促身心健康

除了為特定社群帶來裨益，網球對普羅大眾亦是一項極佳的全身性運動。雷雄德引述外國研究指，經常打網球的人平均壽命顯著較長。從生理學層面來看，網球結合了有氧與無氧運動的特點，包含持續跑動、短暫衝刺轉向，以及揮拍擊球，能全面鍛鍊心肺功能與肌力。在運動強度上，一般休閒性質的網球雙打，代謝當量（METs）約為靜止狀態的 5 至 6 倍，屬中等強度；而單打更可達 7 至 8 倍以上，屬於中高強度運動。在社交層面而言，網球場上的交流切磋可增進情感，也可舒緩生活壓力。

球場冷知識

1 史詩級對決——網球史上最長比賽？

2010 年溫布頓錦標賽男單首輪，美國選手伊斯拿（John Isner）與法國選手馬俞（Nicolas Pietrangeli），在當時沒有「決勝局」的舊賽制下苦戰三天，共耗時 11 小時 5 分鐘。

2 「黃色小球」身世大秘密——原來以前係黑白色？

網球最初其實是白色或黑色的。直到 1972 年，為了讓觀眾透過彩色電視機轉播更容易看清楚網球的飛行軌跡，國際網球總會才正式引入標誌性的「螢光黃」網球。

3 計分法解碼——為甚麼是 15、30、40？

網球奇特的計分法源自中世紀法國。早期工作人員以撥動場地時鐘來計分，球員每得一分撥動四分之一小時（15、30、45）。後來英國人為了發音簡潔，將三音節的 45（forty-five）簡化成 40（forty）。

4 場地大比拼——硬地、泥地、草地有咩分別？

硬地：表面平滑，反彈規律，是香港最常見的場地，但對下肢關節衝擊力較大。

泥地：表面摩擦力大，球速最慢但彈跳極高，極度考驗球員的體能與滑步技巧。

草地：摩擦力小，球速極快且彈跳極低，比賽節奏最緊湊。



硬地

泥地

草地