

- 及其應用。臺北商專學報，31，9-10。
- 張迺吉（民 78）：1988 年國際五國女子排球邀請賽比賽資料統計與技術分析。中華排球，48 期，64-65。
- 張木山（民 82）：男子四人制海灘排球比賽之技術分析研究。臺北：河馬。
- 鄭芳梵（民 72）：排球運動防守技術之分析研究。台北，台北體專體育學術研究會。
- 鄭芳梵（民 82）：排球戰略運用之分析—從記錄中分析研判。台北體專學報，2 期，73-76。
- 劉寶仁（1996）：差距在網上出路在快攻～評中古女排奧運會決賽。中國排球，4 期，40-41。
- 劉鎮國（民 72）：排球比賽過程分析研究。台南，立宇出版社。
- 賴榮德（民 66）：排球技術與勝負相關之研究。台北，國立台灣師範大學體育學會，29-30。

2000 年網球規則新修訂計分方式之詮釋

王正松

壹、前言：

為了讓網球比賽能更刺激、更有吸引力，一年一度的國際網球總會 (ITF) 會員大會都會針對過去一年各項比賽所使用之規則加以討論，不理想的部份則加以修訂或另訂較完善之條文補充之。此舉無非是想藉著網球比賽來提昇選手實力、提高裁判執法水準、激發球迷觀賞球賽之興趣及增強廠商贊助球賽意願。

本年度會員大會有關比賽規則之討論，主要是計分方面的修訂。茲分述如下。

貳、新計分方式：

新計分方式之修訂分成三部份-決勝點制 (NO-AD)、短盤制 (SHORT SETS)和驟死賽 (SUDDEN DEATH)，茲將修訂之目的及計分方式及規定說明如下：

一、決勝點制 (NO-AD)：

在 2000 年 12 月 31 日以前，可選用此項計分方式代替傳統的計分方式，但須事先公佈。

(一)目的：主要目的是可以縮短比賽時間，使比賽更精緻化，增加球賽之精彩性與可看性。

(二)計分方法及規定：

- 1.在每局平分 (DEUCE) 後，如果採用決勝點制 (NO-AD) 計分方式，則僅再比賽一分，此局即結束，贏得該分者即贏得該局。
- 2.單打規定：接發球者可以決定在右邊接發球區 (DEUCE SIDE) 或左邊接發球區 (ADVANTAGE SIDE) 接發球，發球者應配合接發球者所選擇之接發球區來發球。
- 3.雙打規定：接發球組可以決定由誰來接發球，如決定由站在右邊接

發球區 (DEUCE SIDE) 之球員接發球，則發球者應站在右邊發球區 (DEUCE SIDE) 發球，反之，如決定由站在左邊接發球區 (ADVANTAGE SIDE) 之球員接發球，則發球者應站在左邊發球區 (ADVANTAGE SIDE) 發球。

4. 混合雙打規定：混合雙打之規定與單打及雙打不一樣。如果此時是輪到男發球員發球，該男發球員必須配合男接發球員所站的接發球區來發球，不能向女接發球員發球；反之，若輪到女發球員發球，該女發球員必須配合女接發球員所站的接發球區來發球，不能由男接發球員來接發球。

二、短盤制 (SHORT SETS)：

國際網球總會 (ITF) 在本年度的會員大會已經同意開始實驗使用此種可以替代的短盤制 (SHORT SETS)。從 2000 年 10 月 2 日至 2000 年底國際網總 25,000 和 10,000 美元女子巡迴賽事將會開始實施，另外有三項 75,000 和 50,000 美元女子錦標賽亦指出要使用此制度。國際網總男子巡迴賽亦從 2000 年 7 月 24 日開始實施，接著 2001 年男子的挑戰賽及其餘之男、女網賽也將相繼採用此賽制。

(一)目的：採用短盤制 (SHORT SETS) 主要是可以縮短每盤比賽之時間，藉以排除開賽前幾局較不重要的刺激部份，讓球員知道每一局都非常重要，必須要細膩且賣力的去比賽，因此可以讓觀眾很快的知道結果並興奮到最高點。這正如現在之比賽，雙方球員之分數在盤數二平時，開始進行決勝盤比賽一樣，可以讓觀眾非常刺激又興奮的觀賞球賽進行。

(二)計分方法及規定：

1. 採用短盤制 (SHORT SETS)，必須將原來三盤二勝制之比賽改為五盤三勝制之比賽。
2. 某位或某組球員在一盤之比賽中，先贏得四局並超出對手二局以上，即贏得該盤；但如果局數比達到四平 (4 GAMES ALL) 時，就採用決勝局 (TIE-BREAK) 分出勝負。
3. 因此，採用短盤制 (SHORT SETS) 時，該盤可能的分數會是 4-0 或 4-1 或 4-2 或 5-3 或 5-4。

三、驟死賽 (SUDDEN DEATH)：

(一)目的：採用此種計分方式主要目的是為了節省比賽時間但亦須在比賽前事先公佈。當雙方球員之盤數比在三盤二勝之比賽中達到一平 (SET 1 ALL) 或

在五盤三勝之比賽中達到二平 (2 SETS ALL)，進入決勝盤 (FINAL SET) 時即可採用此種計分方式。

(二)計分方式：

1. 在決勝盤 (FINAL SET) 某位球員或某組球員先贏得二局並超出對手二局以上，即贏得該盤及該場比賽。
2. 如果決勝盤 (FINAL-SET) 之局數達到 2-2 (2 GAMES ALL) 時，即採決勝局 (TIE-BREAK) 分出勝負，誰贏得決勝局 (TIE-BREAK) 即贏得該盤及該場比賽。因此如果採用驟死賽 (SUDDEN DEATH) 之計分方式則該盤的比數會是 2-0 或 3-1 或 3-2。

參、結論與建議：

國際職業網球比賽在今年已經開始試驗新的計分方式，我國網球協會預計從 90 年開始，國內各項比賽亦將採用新的計分方式。筆者期望本報導能對網球選手及裁判皆有所助益。

新計分方式公佈使用後，選手們為了贏得比賽必然會針對該方式調整比賽策略，筆者除了擔任裁判工作外亦擔任學校代表隊之訓練工作，因此不揣冒昧，擬提下列三點建議供教練及選手們參考：

- (一)採用決勝點制 (NO-AD) 之比賽時，接發球位置之選擇更形重要。除了考慮自己較有把握的接發球區外，更應考慮對手在那一邊發球區較弱，另外對於陽光及風向等因素亦應加以分析。雙打比賽除了上述之考慮因素外，應由臨場表現接發球較佳之選手接發球。畢竟，贏一分即贏一局，不可不慎也。
- (二)無論是短盤制 (SHORT SETS) 或驟死賽 (SUDDEN DEATH)，主要目的是把每盤局數減少，尤其是驟死賽 (SUDDEN DEATH) 僅搶二局，因此建議選手從比賽一開始即要集中注意力，全力以赴，否則可能在極短時間內即失去該場比賽。
- (三)增加決勝局 (TIE-BREAK) 比賽之練習。採用短盤制 (SHORT SETS) 或驟死賽 (SUDDEN DEATH) 之計分方式，在每場比賽中打決勝局 (TIE-BREAK) 之機會必然增加，因此對於決勝局 (TIE-BREAK) 比賽之策略應多加研究與練習。

後語：本研究承蒙中華民國網球協會裁判委員會張廣義主任委員指正，謹致謝忱！

參考書目：

- 中華民國網球協會編審。(民 89)。2000 網球競賽規則。
- 張廣義(民 89)中華民國網球協會 89 年度 A(國家)級裁判講習會講義。台北，中華民國網球協會，26-28。
- 楊文男(民 89)中華民國網球協會 89 年度 A(國家)級裁判講習會講義。台北，中華民國網球協會，6-28。
- 穆傳傑(民 89)中華民國網球協會 89 年度 A(國家)級裁判講習會講義。台北，中華民國網球協會，26-28。

Physical Education of
National Chung Hsing University
Vol. 5, PP. 105 ~ 116 (2001.10)

興大體育
第五期，頁 105 - 116 (民 90.10)

興大體適能教室之規劃

邱靖華、張惠峰、王正松

壹、前言

體適能是指人體適應生活、運動和環境的綜合能力，體適能較好的人，身體較健康較不容易受疾病侵襲，可以降低罹病率與死亡率，平日工作有效率，以及有能力享受休閒生活與避免緊急危險。體適能的優劣，主要依據個人的肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力的能力表現和身體組成來決定。肌耐力：是指在非最大負荷下，肌肉收縮的重覆次數、持續的時間。柔軟度：柔軟度是指身體關節所能活動的最大角度範圍。心肺耐力：是指心臟、肺臟、血管、血液與肌肉細胞，在長時間身體活動時，運送氧氣的能力。身體組成：身體組成是指身體內脂肪與非脂肪的比(方進隆、卓俊辰、錢紀明、黃永任，民 88)。

89 年 8 月 24 日自立晚報報導：國內五十所大專院校兩萬名學生的運動時間嚴重不足，有將近三成者不滿意自己的體能，一成七大專生不滿意本身的健康狀況，同時統計發現我國大專生的體能除了嚴重落後美國、日本及大陸外，體能狀況連高中生都比這些大專生強，尤其是心肺功能方面的能力。目前教育部公佈「體適能護照計劃」，將繼續宣揚「體適能三三三計劃」的推展，希望每週能運動三天，每次至少能運動三十分鐘，運動時心跳率達到每分鐘一百三十下左右。

有鑑於目前大專生的體能不佳，及配合教育部體適能護照的推展，本校體育室於八十九年三月開始規劃「體適能教室」，在規劃的過程集合許多專家學者意見，同時為了簡化檢測流程，提高測量資料的精確性。積極研發電腦軟體「體適能探索系統」，並改良體適能檢測的相關器材和設備：坐姿體前彎測量器、登階木箱等、仰臥起坐計數器。其次教室器材佈置方面，並經過多次測試而予以調整，使整個體適能檢測動線流暢、快速。

體育室在體適能教室的規劃及檢測技術的研發過程，累積了許多實務經驗，如果國內各校有意成立體適能教室，本室將樂意提供給相關的技術與電腦軟體，盼能為各校推展體適能工作助一臂之力。