

最新网球比赛的基本规则教案(精选8篇)

初一教案的编写需要考虑学生的认知水平和学科特点。四年级综合实践教案范文：《户外探险》

网球比赛的基本规则教案篇一

比赛

网球比赛分为单打和双打两种形式，球员用网球拍将球击过网，落入对方的场地上，每位球员的的目的都是尽力将球打倒对方的场地上去，就这样一来一回，直到有一方将球打出界或没接到球为止。

发球

在正式比赛前，需要确定比赛由谁先发球。整个比赛中，双方球员轮流发球，发球员在发球前应先在端线后，中点和边线的假定延长线之间的区域里，发出的球应从网上越过，落在对角的对方发球区内。每局开始先从右区端线后发球，得或失一分后，应换到左区发球。以次类推。通常发球是将球向空中任何方向抛起，在球落地之前用球拍击球；不过，也可以使用臂下发球。

失误

如果球落在对方发球区外，比如球出线或触网，都称之为失误，发球员就要再次发球。落在边界上的球算在线内。若发球两次失误，就叫“双误”，那对手就赢一分。如果发球员在发球时脚离开了原基线，也算失误。要是发球触网，但球仍落进了对方的发球区，则为重发球。

局

每局的开始比分是0:0，第一分球记为15，所以，若发球员赢了这分球，比分就变为15:0，若接球员赢了这分球，比分就为0:15(冒号前面给出的是发球员的分)。球员的第二分球为30，接下来为40(在历史上，这些数字代表1/4小时，即:15, 30, 45, 但45后来改为了40)。若对方球员只有30或还少于30的话，那下一个球就能赢了这一局，因为每局比赛中，至少要比对手多2分球才能结束该局比赛)如果双方球员都达到了40，此时称为“局末平分”。随着接下来的这一分，占先的球员会尽力领先2分，以赢得这一局。同时，紧追不舍的对手也努力扳平分数又达到“局末平分”，占先的球员赢了下一分，也就赢了这一局。

盘

如果对手落后至少两局，那么先赢得6局的球员就赢了一盘。但是，若这盘是6:5，那么双方就要再打一局。若占先者赢了，即该盘比分为7:5，判占先者赢得此盘。然而，若另一个球员把这盘扳平为6:6，那就由决胜局(抢七局)决定谁为胜者。

赛

在3盘赛中，是先赢得2盘者为胜者，即为3盘2胜；在5盘赛中，是先赢得3者为胜者，即为5盘3胜。决胜局(抢7局)：在决胜局中，要本该论到发球的球员先发第一分球，对手接着发第2, 3分球，然后双方轮流发2分球。先得7分的球员若至少领先了对方2分，那么他就赢了该盘比赛，每6分球和决胜局结束都要交换场地，不过也有例外，如果按照事先的约定，比赛采取长盘制。则没有决胜局，只有比对方多胜两局才能赢得该盘比赛。在亚特兰大的比赛中，澳大利亚的双伍兄弟曾在半决赛中与对手战成18: 16的高比分。最终双伍兄弟赢得了金牌。

打网球比赛的设备

1、球

场上用球外部需要由纺织材料统一包裹，颜色为白色或绿色，接缝处需无缝线痕迹。用球的尺寸需要符合附录一第四条中的要求(球的检测在规则三中有具体说明)，重量要介于2盎司(56.7克)和2又1/6盎司(58.5克)之间。在从100英寸(254厘米)的高度向混凝土地面作自由落体运动时，反弹的高度应该介于53英寸(134.62厘米)和58英寸(147.32厘米)之间。当在球上施加18磅(8.165公斤)的压力时，向内发生弹性形变应该介于0.22英寸(0.559厘米)和0.29英寸(0.737厘米)之间，压缩后反弹形变的范围应该介于0.315英寸(0.8厘米)和0.425英寸(1.08厘米)之间。这两种形变数据应该是以球的三个轴测试后得到的平均值。在每一种情况下任何两个数据之间的差异不能大于0.03英寸(0.076厘米)。

如果在海拔4000英尺(1219米)的高度进行比赛，就需要采用另外两种特殊用球。第一种是除弹跳高度要介于48英寸(121.92厘米)和53英寸(134.62厘米)以外，还要使球的内压大于外部气压，其他方面则与上面的描述完全相同，这种球通常被称为增压球；第二种球除弹跳高度要在53英寸(134.62厘米)和58英寸(147.32厘米)之间外，还要使球的内压大约等于外部的的气压，并且能在指定的比赛场地的海拔高度保持60天以上，其他方面则与上面的描述完全相同，这种球通常被称为零压球或无压球。

所有关于球弹跳、尺寸和形变的.测试，都需要符合附录一规定。

国际网球联合会将对任何关于某种球或样品是否符合上述标准，或是否可以被批准用于比赛的问题进行裁决。这种裁决有可能是国际网联本身主动进行的行为，也可以依据所有真正感兴趣的人或包括任何选手、器材生产厂商或国家网球协会，以及她们的会员的申请来进行。这类申请与裁决应该按照国际网联的审查与听证程序来进行。

2、球拍

不符合下列要求的球拍不允许在按照本规则进行的比赛中被使用：

a.球拍的击球面应该是平坦的，由连接在球拍框上的拍弦组成统一规则，拍弦在交叉的地方应该是相互交织或相互结合的；拍弦所组成的试样应该大体一致，中央的密度特别不能小于其它区域的密度。球拍的设计和穿弦应使球拍正反两侧在击球时性质大体保持一致。

b.从1997年1月1日起，在职业比赛中使用的球拍拍框的总长度(包括拍柄)不能超过27英寸(73.66厘米)。从2000年1月1日起，在非职业比赛中使用的球拍拍框的总长度(包括拍柄)不能超过27英寸(73.66厘米)。在此之前，非职业比赛送使用的球拍的最大长度为32英寸(81.28厘米)。拍框的总宽度不能超过12又1/2英寸(31.75厘米)。穿弦平面的总长度不能超过15又1/2英寸(39.37厘米)，总宽度不能超过11又1/2英寸(29.21厘米)。

c.拍框、包括拍柄都不能有附属物和装置，除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止球拍磨损、破裂、振动或是用来调整重量分布的，而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

打网球的注意事项

起水疱

在我们打网球的时候很容易就会起水疱，因为打网球需要手部用力，难免会受伤。拇指关节内侧，掌际与拍柄后部相接触的部位，前脚掌等都是容易起水疱的地方，原因除了平时运动训练太少外，拍柄表面太硬、太滑，手脚部的汗湿，握拍太紧或太松，鞋底太硬，鞋号过大，鞋垫不合适等都可能导致水疱的产生。

预防办法：在拍柄缠上一层柔软防滑的吸汗带，并且不用拍柄过细或过粗的球拍打球。鞋子穿着不舒服，及时更换。

肌肉拉伤

肌肉拉伤是最常见的运动损伤，如果你在打网球之前准备活动不充分或不到位，没有按照运动准则来，那么某部分肌肉的生理机能尚未达到适应运动所需的状态，训练水平不够，肌肉的弹性和力量较差，疲劳或过度负荷使肌肉的机能下降、力量减弱、协调性降低，错误的技术动作或运动时注意力不集中，动作过猛或粗暴，气温过低，湿度太大，场地或器械的质量不良等都可能引起肌肉拉伤。

预防办法：注意加强易伤部位肌肉的力量和柔韧性练习，使屈肌和伸肌的力量达到相对平衡，这是防止肌肉拉伤的有效措施。

扭伤

在网球运动中，最常见的扭伤的部位就是脚跟、膝、腰，这几个部位用力比较多，而且比较容易受伤。脚踩扭伤多数是急停或奋力奔跑时以脚外侧先触地面，而单侧脚踝难以承受身体因惯性或制止惯性所产生的强大力量，导致踝关节韧带、肌肉甚至骨骼的损伤。膝部扭伤多数要归于侧向的急跑和急停所致。腰部突发性扭伤往往发生于球员急停变向(尤其是向后变向)转身跑的时候，发球时背弓及反弹背弓发力也容易使腰部吃力不起而导致损伤。

预防方法：加强相应部位的肌肉力量，以适当限制关节活动范围；对易伤部位进行保护性固定，如包扎弹性绷带等；掌握正确的用力方法，并通过练习努力使之熟练化、规范化；在做生疏的动作时不要急于求成；清除场地内的杂物；认真做好准备活动。

网球比赛的基本规则教案篇二

参赛选手站在球网两边，其中一名(或一组)选手为发球手，另一位(或一组)则是接球手。一局比赛结束之后交换发球权。

发球手必须站在发球线后面，以及中界点和边线间的任意一点。

在一次正确的发球中，发出的球应该越过球网(但不触及球网)，并落在球网另一侧斜对角发球区中的任意一点。如果球触网但依然落在斜对角的发球区，则构成触网，应该重新发球(但不记为发球失误)。如果球落网、没有过网前就落地、落地前触碰到除球网外的任何物体或没有落在斜对角发球区，就是一次发球失误。第一次发球失误后发球手可以再发一次，但如果依然失误，则让对手得一分。

发球成功之后，接球手回击。球员应该在球回弹两次之前用球拍击球一次，使球穿越球网并落在对方球场内的任意一点，否则就失一分。

球手在球落地回弹之前就击球，依然有效。但触碰球网、在球穿越球网前击球、用球拍之外的任何物体击球、故意击球两次等其他行为都将导致失分。在双打比赛中，在发球与首次回击后，搭档中的任何一位在任意回合中都可击球，但不得同时击球。

一场网球比赛一般由一至五盘比赛构成，而每一盘一般又分数局。率先赢得规定局数的选手赢得一盘，而率先赢得规定盘数的选手则赢得比赛。

一局比赛只有一名选手发球，率先赢得至少4分并多出对手至少2分的选手赢得一局。一局比赛中，每一次发球必须在半场的两个发球区轮流，每局第一次发球应先从右边开始。

网球每局的记分方法：从0至3分分别为“零”(love)、“十五”(fifteen)、“三十”(thirty)和“四十”(forty)记分时，发球手的得分在前。因此“30比0”的意思是，发球手赢得2分，而接球手还未得分。

当双方选手都得到了3分时，一般叫“平局”(deuce)而非“40比40”。在出现平局后一名球手再得一分，被称为“占先”(advantage)而不再记分。如果在占先的情况下失去一分，就再度回到平局；如占先后再得一分，就赢得一局。发球手占先，或在领先对手2分及以上的情况下，被称作握有“局点”(gamepoint)[如果赢得这一局后又恰好可以赢得一盘，就可称作“盘点”(setpoint)能赢得比赛就称作“赛点”(matchpoint)如果是接球手处于类似情况时，被称作握有“破发点”(breakpoint)

基本上，率先获得6局比赛胜利并领先对手至少2局的选手赢得该盘；当双方在一盘中战至6比6时，会举行一局特殊的“决胜局”，又称“抢七局”。赢得此决胜局的选手就以总局数7比6赢得该盘。在抢七中，率先获得7分并领先对手至少2分的选手获胜。

大多数比赛由多盘组成，而且总盘数一般为单数。大满贯男子单打比赛有5盘，率先赢得3盘的选手获胜；而其他比赛一般有3盘，率先赢得2盘的选手获胜。

网球比赛的基本规则教案篇三

网球竞赛规则是双方各站半场，用球拍将球击过网落到对方半场，一来一回攻防，直到有一方回球下网或出界为止。网球比赛都是怎么计算选择的得分情况的呢？以下是小编整理的网球比赛的计分规则，欢迎参考阅读！

运动员违反以下任一条规定都将失分：

b□他在活球状态下的回击触到了对方场地界线以外的地面、固定物或其他物体；

c□他截击球失误，即使站在场地外面；

d□他故意用他的球拍拖带或借住处于活球状态中的球，或故意用球拍触球超过1次；

f□截击未过球网的球；

h□他抛拍击球并且击到球；

i□在一分比赛中，他故意的从材料上改变球拍的形状。

a□如果运动员赢得第一球，比分计为该运动员15，他赢得第二球，计为30，他赢得第三球计为40，这名运动员赢得第四球计为他赢得该局但是除了下列情况：如果两名运动员都赢得第一球，比分计为平分(deuce)□一名运动员赢得下一球计为该运动员占先(advantage)□如果同一名运动员又赢得了一球，他就获得了这一局；如果另一名运动员又赢得了一球，比分仍被平分；如此计分直到有一名运动员在平分后立即获得两分，则该运动员获得这一局。

b□可选择的计分制

从1999年1月1日至2000年12月31日，无占先积分法可以作为传统的计分方法的候补计分法，但在比赛前要提前宣布。

如果采用无占先计分法，应该按照下列规则执行：如果运动员获得了他的第一分，比分计为该运动员15，他获得的第二分，计为30，他获得的第三分计为40，这名运动员获得的第四分计为他赢得该局但是除了下列情况：如果两名运动员都

获得了三分，比分为平分；这时双方加赛一分决定胜负分，接发球的运动员可以选择他希望从场地的左半区接球还是从场地的右半区接球。获得决定分的运动员赢得该局。

双打

双打比赛中采用与单打相似的程序，平分后接发球的一队选手可以选择他们希望从场地的左半区接球还是右半区接球。获得决定分的一对选手运动员赢得该局。

混合双打

在混合双打比赛中。按照下面的略有不同的程序进行：平时，如果是男运动员发球，他应该将球发向对方男运动员所站的半场；如果是女运动员发球，她应该将球发向对方的女运动员。

a□一名运动员先取得6局的胜利即赢得一盘；除此以外，他必须还要净胜他的对手两局，在这种情况下，一盘的比赛可能一直延续，直到达到净胜两局的情况为止。（通常称为“长盘”比赛）

b□假如在比赛前提前决定，也可以采用平局决胜局制的计分替代(a)中的比赛规则。在这种情况下，将按照下面的规则进行：当比赛的比分为局数6比6时采用平局决胜局制计分，除非事先声明，否则三盘两胜制比赛的第三盘或五盘三胜制比赛的第五盘仍按普通的“长局”进行。

c□决胜局计分制在每盘的局数为6平时，有以下两种计分制：

(1)长盘制：一方净胜两局为胜1盘。2)短盘制：决胜盘除外，除非赛前另有规定，一般应按以下办法执行。

a□先得7分者为胜该局及该盘（若分数为6平时，一方须净两

分)。

b□首先发球员发第1分球，对方发第2、3分球，然后轮流发两分球，直到比赛结束。

c□第1分球在右区发，第2分球在左区发，第3分球在右区发□d.每6分球和决胜局结束都要交换场地。

(3)短盘制的计分

(1)第1个球(0: 0)，发球员a发1分球，1分球之后换发球。

(2)第2、个球(报1: 0或0: 1，不报15: 0或0: 15)，由b发球□b连发两分球后换发球，先从左区发球。

(3)第4、5个球(报: 0或1: 2, 2: 1，不报40: 0或15: 30, 30: 15)，由a发球□a连发两球后换发球后换发球，先从左区发球。(4)第6、7个球(报: 或2: 4, 4: 2或1: 5, 5: 1或6: 0, 0: 6)，由b发1分球之后交换场地，若比赛未结束□b继续发第7个球。(5)比分打

到5: 5, 6: 6, 7: 7, 8: 8……时，需连胜两分才能决定谁为胜方。但在记分表上则统一写为7: 6。

(6)决胜局打完之后，以方队员交换场地。

单打

1. 先获得七分并且净胜两分的运动员即获得这一局以及这一盘的胜利。如果比分达到六比六时，则这一局必须继续进行下去直到有一方运动员达到净胜对手两分为止。先获得七分并且净胜两分的运动员即获得这一局以及这一盘的胜利。如果比分达到六比六时，则这一局必须继续进行下去直到有一方运动员达到净胜对手两分为止。在决胜的这一局中自始至终使用从零开始的普通的数字来计分。

该轮以及发球的运动员首先发第一分球，他的对手接着发第二分和第三分，然后按照这个顺序双方轮流连续的发两分直到这一局以及这一盘的获胜方决定出来为止。

第一分发球从右半场开始，之后的发球都应该按照顺序轮流从右半场到左半场来进行。如果发生从错误的半场发球的情况并且无法消除，那么从错误的半场发球所产生的比赛结果全部有效，但是一旦发现应该立即更正不正确的站位。运动员应该在每六分后即决胜局结束时交换场地。

换球时应将决胜局计为一局，而如果正好应该在决胜局前换球时，则应该推延到下一盘的第二局在进行。

双打

裁判长由竞赛委员会推选，他的名字应由竞赛委员会发布公告通知参加比赛的各个单位，他是由该比赛的组织机构委派的全权代表，负责指挥整个大赛。国际上将裁判长按级别分金牌裁判长和银牌裁判长，分别担任级别水平不同的比赛工作。

裁判职责如下：

1. 对竞赛规程、竞赛规则、行为准则、网球规则及由此产生的一切问题，他有权进行解释和处理。
2. 赛前，安排必要的裁判学习，使他们能全面了解所适用的一切规则与程序。
3. 指定裁判组长并保证其能正确地履行职责。
4. 保证每块球场、球网及网柱都符合网球规则的要求，即以下设备：

（1）裁判椅

高度应在1.82-2.44米之间，其中心点位置应距网柱0.914米。

若使用麦克风，必须固定安装，且须有开关。裁判椅周围不得安装可供公共广播的麦克风。

（2）司线椅

发球司线员和端线司线员的坐椅，应安放在其对应线靠近挡网处的位置，以不妨碍运动员正常比赛为宜，约距边线3.66米，位置不可垫高。有阳光时，尽量背对，无阳光时，面对主裁。中线及边线司线员的坐椅，除另有安排外，应放置在相应线的假定延长线后方，靠近边挡网，距底线不小于6.4米。

（3）司网椅

根据比赛的形式，安放在网柱后方或单打支柱侧后方，尽可能地放在主裁对面。

（4）运动员椅

必须安排在主裁判椅的两侧，且应有遮阳伞。

（5）场上用品

每场比赛均应提供给运动员水或饮料。

5. 保证赛场周围的挡网，广告牌和后面的墙壁不能是白色、黄色或其他浅颜色，以免影响运动员的视线。

6. 赛前应召集各参赛队的教练员、领队开联谊会，并通知他们比赛的有关事项（如用何种球、用球数、换球局数、地面条件、何种赛制等）。

7. 在运动员驻地及赛场显著位置设置布告栏以便贴各种通知、战表及成绩公告。
8. 确定参赛选手名单和种子选手名单，准备与抽签相关的各种资料、工具。
9. 进行公开性抽签。在相关位置张贴抽签表以及次日的战表。
10. 以紧接前场的方式或限定开始时间的方式安排每日赛事。

(1) 预选赛

应在正选赛开始前一天全部结束，除因天气或不可避免的因素干扰外，预选赛中运动员在一天内最多能安排两场单打。若在一天内赛完一轮以上的预选赛，其比赛顺序应由上至下或由下至上按抽签表顺序进行。

(2) 正选赛

除天气或不可避免的因素外，运动员每天最多可安排一场单打，一场双打，除裁判长另有安排，应先安排单打，再打双打。

11. 在前一场因特殊原因提前结束时，裁判长应通过一切合理手段，尽量通知下场比赛的运动员，以免运动员被动弃权。

12. 决定某一场比赛是否更换场地或暂停。

若因天气或其他不可避免的因素，导致正在进行中的比赛无法顺利进行，裁判长有权暂停比赛或更换其他场地进行。

13. 在比赛中，裁判长对有违反准则的运动员有权给予各种处罚，直至取消其比赛资格。对不利于比赛顺利进行的裁判员，根据实际情况可以进行调整或撤换。

14. 赛前赛后，安排运动员进退场。

15. 比赛期间，运动员对裁判员涉及规则的问题，可请裁判长解决，其判定为最后裁决，裁判长应始终在场，但不可做主裁。

16. 比赛结束后，安排有关人员出成绩册，并宣布比赛名次，向大会主办单位写出书面总结，给每位裁判员写书面鉴定，并与个人总结一起上交主办单位。

网球比赛的基本规则教案篇四

比赛开始前将通过掷币来决定由谁来选择场地和在第一局中成为发球员。掷币获胜者可以选择或要求其对手来选择：

a成为第一局的发球员或接球员，由对手来选择场地。

b场地，由对手来选择成为发球员或接球员。

整个发球过程中，发球员不能□a走动或跑动来改变位置（没有从本质上改变原来站位的轻微移动则没关系□b双脚触及到端线后、中心标志的假定延长线之间的区域以外的任何地方。

在每盘的第一局，第三局和后面依次相错的局数结束后及每盘结束后双方所得局数之和为单数时，则在下一盘第一局结束后再交换场地。如果站位顺序发生错误而被发现，运动员应该立刻换为正确的站位。

如果运动员的任何举动妨碍到了他的对手击球，那么□a行为是故意的，他将丢掉这一分□b不是故意的，这一分重赛。

网球压线球不管压线面积的多少或在球场的内边界还是外边界，都算界内球。

以下情况为有效回击□a如果球触到球网、网柱、单打支柱、网绳或钢丝绳、中心带或网带并且从上面越过后落在对方场地内；或b无论是发球时还是回击球时，在球落到有效区内后又反弹或被风吹回过网时，该轮及击球的运动员越过网击球并且没有违反规则20□e□的规定；或c如果回击的球从网柱或单打支柱以外，无论是高于还是低于球网的上部高度，即使触到网柱或单打支柱，只要落在有效的场地内；或d如果运动员的球拍在击球后越过球网，而不是在球过网前击打并且回击有效时；或e无论是发球还是回击球时，如果运动员的击球击到了停在场内的另一个球时。

球员受到他无法控制的任何原因的妨碍而不能击球时，除了场地上的永久固定物，或规则21中的'规定以外，都应该重赛。

正式网球比赛中，网球男子单打和网球男子双打采取五盘三胜制。网球女子单打、网球女子双打和混合双打采取三盘两胜制。

比赛的整个过程应该是连续的，从第一次发球开始到全场结束，如一发失误，发球员必须毫不延误地开始第二次发球。接球员必须按发球员合理的速度进行比赛，当发球员准备发球时，接球员必须做好接球准备。交换场地时，从前一局结束至下一局开始发第一个球，最多有1分30秒的休息时间。男子比赛在第三盘打完之后，女子比赛在第二盘打完之后，双方球员可以有不超过10分钟的休息时间。在团体赛中，在交换场地时可由在场内的队长给予指导，但在决胜局换边时不得进行指导。如果比赛被暂停至第二天才能恢复，则在第二天打完第三盘之后（女子第二盘之后）才有休息权。第一天未打完的一盘作一盘计算。如果是由国际网联承认的国际巡回赛和团体赛的组织者，可以决定分与分之间允许间歇的时间，在任何时候，间歇的时间都不得超过30秒。决不应该为了使运动员能够恢复体力暂停、延误或干扰比赛。但是如运动员受伤，裁判员可允许一次暂停（3分钟）。

网球比赛的基本规则教案篇五

网球比赛分为单打和双打两种形式，球员用网球拍将球击过网，落入对方的场地上，每位球员的的目的都是尽力将球打倒对方的场地上去，就这样一来一回，直到有一方将球打出界或没接到球为止。

在正式比赛前，需要确定比赛由谁先发球。整个比赛中，双方球员轮流发球，发球员在发球前应先站在端线后，中点和边线的假定延长线之间的区域里，发出的球应从网上越过，落在对角的对方发球区内。每局开始先从右区端线后发球，得或失一分后，应换到左区发球。以次类推。通常发球是将球向空中任何方向抛起，在球落地之前用球拍击球；不过，也可以使用臂下发球。

如果球落在对方发球区外，比如球出线或触网，都称之为失误，发球员就要再次发球。落在边界上的球算在线内。若发球两次失误，就叫“双误”，那对手就赢一分。如果发球员在发球时脚离开了原基线，也算失误。要是发球触网，但球仍落进了对方的发球区，则为重发球。

每局的开始比分是0:0，第一分球记为15，所以，若发球员赢了这分球，比分就变为15:0，若接球员赢了这分球，比分就为0:15(冒号前面给出的是发球员的分数)。球员的第二分球为30，接下来为40(在历史上，这些数字代表1/4小时，即:15, 30, 45, 但45后来改为了40)。若对方球员只有30或还少于30的话，那下一个球就能赢了这一局，因为每局比赛中，至少要比对手多2分球才能结束该局比赛)如果双方球员都达到了40，此时称为“局末平分”。随着接下来的这一分，占先的球员会尽力领先2分，以赢得这一局。同时，紧追不舍的对手也努力扳平分数又达到“局末平分”，占先的球员赢了下一分，也就赢了这一局。

如果对手落后至少两局，那么先赢得6局的球员就赢了一盘。但是，若这盘是6:5，那么双方就要再打一局。若占先者赢了，即该盘比分为7:5，判占先者赢得此盘。然而，若另一个球员把这盘扳平为6:6，那就由决胜局(抢七局)决定谁为胜者。

在3盘赛中，是先赢得2盘者为胜者，即为3盘2胜；在5盘赛中，是先赢得3者为胜者，即为5盘3胜。决胜局(抢七局)：在决胜局中，要本该论到发球的球员先发第一分球，对手接着发第2, 3分球，然后双方轮流发2分球。先得7分的球员若至少领先了对方2分，那么他就赢了该盘比赛，每6分球和决胜局结束都要交换场地，不过也有例外，如果按照事先的约定，比赛采取长盘制。则没有决胜局，只有比对方多胜两局才能赢得该盘比赛。在亚特兰大的比赛中，澳大利亚的双伍兄弟曾在半决赛中与对手战成18: 16的高比分。最终双伍兄弟赢得了金牌。

场上用球外部需要由纺织材料统一包裹，颜色为白色或绿色，接缝处需无缝线痕迹。用球的尺寸需要符合附录一第四条中的要求(球的检测在规则三中有具体说明)，重量要介于2盎司(56.7克)和2又1/6盎司(58.5克)之间。在从100英寸(254厘米)的高度向混凝土地面作自由落体运动时，反弹的高度应该介于53英寸(134.62厘米)和58英寸(147.32厘米)之间。当在球上施加18磅(8.165公斤)的压力时，向内发生弹性形变应该介于0.22英寸(0.559厘米)和0.29英寸(0.737厘米)之间，压缩后反弹形变的范围应该介于0.315英寸(0.8厘米)和0.425英寸(1.08厘米)之间。这两种形变数据应该是以球的三个轴测试后得到的平均值。在每一种情况下任何两个数据之间的差异不能大于0.03英寸(0.076厘米)。

如果在海拔4000英尺(1219米)的高度进行比赛，就需要采用另外两种特殊用球。第一种是除弹跳高度要介于48英寸(121.92厘米)和53英寸(134.62厘米)以外，还要使球的内压大于外部气压，其他方面则与上面的描述完全相同，这种球通常被称为增压球；第二种球除弹跳高度要在53英

寸(134.62厘米)和58英寸(147.32厘米)之间外，还要使球的内压大约等于外部的气压，并且能在指定的比赛场地的海拔高度保持60天以上，其他方面则与上面的描述完全相同，这种球通常被称为零压球或无压球。

所有关于球弹跳、尺寸和形变的测试，都需要符合附录一规定。

国际网球联合会将对任何关于某种球或样品是否符合上述标准，或是否可以被批准用于比赛的问题进行裁决。这种裁决有可能是国际网联本身主动进行的行为，也可以依据所有真正感兴趣的人或包括任何选手、器材生产厂商或国家网球协会，以及她们的会员的申请来进行。这类申请与裁决应该按照国际网联的审查与听证程序来进行。

不符合下列要求的球拍不允许在按照本规则进行的比赛中被使用：

a. 球拍的击球面应该是平坦的，由连接在球拍框上的拍弦组成统一规则，拍弦在交叉的地方应该是相互交织或相互结合的；拍弦所组成的试样应该大体一致，中央的密度特别不能小于其它区域的密度。球拍的设计和穿弦应使球拍正反两侧在击球时性质大体保持一致。

b. 从1997年1月1日起，在职业比赛中使用的球拍拍框的总长度(包括拍柄)不能超过27英寸(73.66厘米)。从2000年1月1日起，在非职业比赛中使用的球拍拍框的总长度(包括拍柄)不能超过27英寸(73.66厘米)。在此之前，非职业比赛送使用的球拍的最大长度为32英寸(81.28厘米)。拍框的总宽度不能超过12又1/2英寸(31.75厘米)。穿弦平面的总长度不能超过15又1/2英寸(39.37厘米)，总宽度不能超过11又1/2英寸(29.21厘米)。

c. 拍框、包括拍柄都不能有附属物和装置，除非该附属物仅仅并且非常明确的是用来限制和防止球拍磨损、破裂、振动

或是用来调整重量分布的，而且它的尺寸以及位置也必须是合理的。

在我们打网球的时候很容易就会起水疱，因为打网球需要手部用力，难免会受伤。拇指关节内侧，掌际与拍柄后部相接触的部位，前脚掌等都是容易起水疱的地方，原因除了平时运动训练太少外，拍柄表面太硬、太滑，手脚部的汗湿，握拍太紧或太松，鞋底太硬，鞋号过大，鞋垫不合适等都可能导致水疱的产生。

预防办法：在拍柄缠上一层柔软防滑的吸汗带，并且不用拍柄过细或过粗的球拍打球。鞋子穿着不舒服，及时更换。

肌肉拉伤是最常见的运动损伤，如果你在打网球之前准备活动不充分或不到位，没有按照运动准则来，那么某部分肌肉的生理机能尚未达到适应运动所需的状态，训练水平不够，肌肉的弹性和力量较差，疲劳或过度负荷使肌肉的机能下降、力量减弱、协调性降低，错误的技术动作或运动时注意力不集中，动作过猛或粗暴，气温过低，湿度太大，场地或器械的质量不良等都可能引起肌肉拉伤。

预防办法：注意加强易伤部位肌肉的力量和柔韧性练习，使屈肌和伸肌的力量达到相对平衡，这是防止肌肉拉伤的有效措施。

在网球运动中，最常见的扭伤的部位就是脚跟、膝、腰，这几个部位用力比较多，而且比较容易受伤。脚踩扭伤多数是急停或奋力奔跑时以脚外侧先触地面，而单侧脚踝难以承受身体因惯性或制止惯性所产生的强大力量，导致踝关节韧带、肌肉甚至骨骼的损伤。膝部扭伤多数要归于侧向的急跑和急停所致。腰部突发性扭伤往往发生于球员急停变向(尤其是向后变向)转身跑的时候，发球时背弓及反弹背弓发力也容易使腰部吃力不起而导致损伤。

预防方法：加强相应部位的肌肉力量，以适当限制关节活动范围；对易伤部位进行保护性固定，如包扎弹性绷带等；掌握正确的用力方法，并通过练习努力使之熟练化、规范化；在做生疏的动作时不要急于求成；清除场地内的杂物；认真做好准备活动。

网球比赛的基本规则教案篇六

(1) 一方先胜6局为胜1盘。

(2) 双方各胜5局时，一方净胜两局为胜1盘

决胜局计分制

在每盘的局数为6平时，有以下两种计分制。

(1) 长盘制：一方净胜两局为胜1盘。

(2) 短盘制（抢七）：决胜盘除外，除非赛前另有规定，一般应按以下办法执行。

a.先得7分者为胜该局及该盘（若分数为6平时，一方须净两分）。

b.首先发球球员发第1分球，对方发第2、3分球，然后轮流发两分球，直到比赛结束。

c.第1分球在右区发，第2分球在左区发，第3分球在右区发。

d.每6分球和决胜局结束都要交换场地。

网球比赛的基本规则教案篇七

引导语：一般的网球比赛都有哪些基本的打法呢?以下是小编整理的网球比赛的基本打法，欢迎参考阅读!

运动员基本上保持在底线抽球，较少上网，或利用球的落点、速度和旋转变化打出机会时偶尔上网。澳大利亚和我国老一辈运动员多属这种类型。这种打法原来偏重防守，比较被动。近年来，在网上型打法的威胁下，出现了一种攻击性的底线打法，运动员用凶猛的底线双手抽击，使对方难以截击。世界著名网球运动员博格就是这种新的底线型打法。优秀底线型运动员一般都能掌握扎实的'正、反手抽球，并具有相当强的攻击能力，利用快速有力的抽球打出落点深而角度刁的球，能够一拍接一拍地使用大角度的猛抽，并带有较强的上旋性，迫使对手处于被动局面。当出现中场浅球时，以快速迎前的动作进行致命的一击，这种类型虽在比赛中很少上网，但遇到少量的上网，也能抓住时机进行网前攻击。另外在接了球和破网技术方面，能顶住对手强有力的发球，既会用隐蔽动作完成破网技术，又会抽挑结合，使对手网前难以发挥威力。

力积极创造一切机会和条件上网，发球后积极争取上网，并在空中截击来球，使对手措手不及。这种打法积极主动、富有攻击性，但也有一定冒险性!上网后利用速度和角度造成对手还击困难。美国著名球星麦肯罗属于这种类型。优秀上网型运动员一般都能掌握发球上网和抽球上网的战术，发球技术凶狠、力量大、有威胁性，另外，截击球和高压球的攻击力也很强。

底线和上网两种打法综合使用，结合对手情况采用不同打法，随机应变。美国著名网球运动员康纳斯属于这种类型。优秀综合型运动员一般都能掌握全面技术，无论是发球、接发球，还是截击和高压球，都应具有很高水平。能够根据不同的对手、不同的比分、不同的临场情况采用相应战术。有时底线

对抽，有时伺机上网截击，时而发力猛抽，时而稳抽稳拉。有时削放轻球，有时挑出上旋高球，充分发挥多样化技术，并结合敏捷步法，机智灵活地争取主动。

网球比赛的基本规则教案篇八

运动员违反以下任一条规定都将失分：

b□他在活球状态下的回击触到了对方场地界线以外的地面、固定物或其他物体；

c□他截击球失误，即使站在场地外面；

d□他故意用他的球拍拖带或借住处于活球状态中的球，或故意用球拍触球超过1次；

f□截击未过球网的球；

g□活球状态下的球触到了除他手中球拍以外，他的身体或他穿戴的或携带的任何物品；

h□他抛拍击球并且击到球；

i□在一分比赛中，他故意的从材料上改变球拍的形状。

a如果运动员赢得第一球，比分计为该运动员15，他赢得第二球，计为30，他赢得第三球计为40，这名运动员赢得第四球计为他赢得该局但是除了下列情况：如果两名运动员都赢得第一球，比分计为平分(deuce)□一名运动员赢得下一球计为该运动员占先(advantage)□如果同一名运动员又赢得了一球，他就获得了这一局；如果另一名运动员又赢得了一球，比分仍被平分；如此计分直到有一名运动员在平分后立即获得两分，则该运动员获得这一局。

b可选择的计分制

从1999年1月1日至2000年12月31日，无占先积分法可以作为传统的计分方法的候补计分法，但在比赛前要提前宣布。

如果采用无占先计分法，应该按照下列规则执行：如果运动员获得了他的第一分，比分计为该运动员15，他获得的第二分，计为30，他获得的第三分计为40，这名运动员获得的第四分计为他赢得该局但是除了下列情况：如果两名运动员都获得了三分，比分为平分；这时双方加赛一分决定胜负分，接发球的运动员可以选择他希望从场地的左半区接球还是从场地的右半区接球。获得决定分的运动员赢得该局。

双打

双打比赛中采用与单打相似的程序，平分后接发球的一队选手可以选择他们希望从场地的左半区接球还是右半区接球。获得决定分的一对选手运动员赢得该局。

混合双打

在混合双打比赛中。按照下面的略有不同的程序进行：平时，如果是男运动员发球，他应该将球发向对方男运动员所站的半场；如果是女运动员发球，她应该将球发向对方的女运动员。

a一名运动员先取得6局的胜利即赢得一盘；除此以外，他必须还要净胜他的对手两局，在这种情况下，一盘的比赛可能一直延续，直到达到净胜两局的情况为止。（通常称为“长盘”比赛）

b假如在比赛前提前决定，也可以采用平局决胜局制的计分替代(a)中的比赛规则。在这种情况下，将按照下面的规则进行：当比赛的比分为局数6比6时采用平局决胜局制计分，除非事

先声明，否则三盘两胜制比赛的第三盘或五盘三胜制比赛的第五盘仍按普通的“长局”进行。

c.决胜局计分制在每盘的局数为6平时，有以下两种计分制：

(1) 长盘制：一方净胜两局为胜1盘。

(2) 短盘制：决胜盘除外，除非赛前另有规定，一般应按以下办法执行。

a.先得7分者为胜该局及该盘（若分数为6平时，一方须净两分）。

b.首先发球球员发第1分球，对方发第2、3分球，然后轮流发两分球，直到比赛结束。

c.第1分球在右区发，第2分球在左区发，第3分球在右区发。

d.每6分球和决胜局结束都要交换场地。

(3) 短盘制的计分

(1) 第1个球(0: 0)，发球员a发1分球，1分球之后换发球。

(2) 第2、个球（报1: 0或0: 1，不报15: 0或0: 15），由b发球□b连发两分球后换发球，先从左区发球。

(3) 第4、5个球（报: 0或1: 2, 2: 1，不报40: 0或15: 30, 30: 15），由a发球□a连发两球后换发球后换发球，先从左区发球。

(4) 第6、7个球（报: 或2: 4, 4: 2或1: 5, 5: 1或6: 0, 0: 6），由b发1分球之后交换场地，若比赛未结束□b继续发第7个球。

(5) 比分打到5: 5, 6: 6, 7: 7, 8: 8……时, 需连胜两分才能决定谁为胜方。但在记分表上则统一写为7: 6。

(6) 决胜局打完之后, 以方队员交换场地。

单打

1、先获得七分并且净胜两分的运动员即获得这一局以及这一盘的胜利。如果比分达到六比六时, 则这一局必须继续进行下去直到有一方运动员达到净胜对手两分为止。先获得七分并且净胜两分的运动员即获得这一局以及这一盘的胜利。如果比分达到六比六时, 则这一局必须继续进行下去直到有一方运动员达到净胜对手两分为止。在决胜的这一局中自始至终使用从零开始的普通的数字来计分。

该轮以及发球的运动员首先发第一分球, 他的对手接着发第二分和第三分, 然后按照这个顺序双方轮流连续的发两分直到这一局以及这一盘的获胜方决定出来为止。

第一分发球从右半场开始, 之后的发球都应该按照顺序轮流从右半场到左半场来进行。如果发生从错误的半场发球的情况并且无法消除, 那么从错误的半场发球所产生的比赛结果全部有效, 但是一旦发现应该立即更正不正确的站位。运动员应该在每六分后即决胜局结束时交换场地。

换球时应将决胜局计为一局, 而如果正好应该在决胜局前换球时, 则应该推延到下一盘的第二局在进行。

双打

单打比赛中的规则同样适用于双打比赛。该轮及发球的运动员发第一分, 然后每个运动员按照在那一盘前面的发球顺序轮流发两分球, 直到那一局以及那一盘的获胜者决定出来。