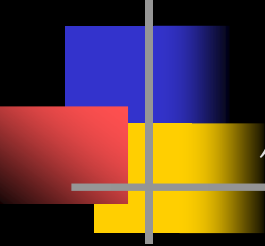


# 反手攻球

---

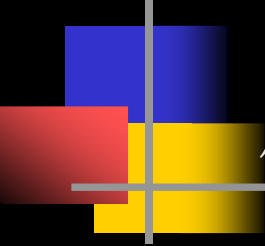
- 一、預備姿勢
- 二、引拍及預備擊球姿勢
- 三、擊球動作
- 四、結束姿勢及還原動作



# 反手攻球動作要領（右手持拍為例）

---

1. 預備姿勢：
2. 引拍動作及預備擊球姿勢：
  - (1) 右手執拍往左後方引拍。
  - (2) 拍面由向左轉為向前。
  - (3) 右腳上前或左前至適當位置。（約在預測擊球點之右30公分）
  - (4) 肘關節約呈120度。（橫拍為90度）
  - (5) 左手屈肘上提，身體向左轉使兩肩與球網約成70度。
  - (6) 右肩低左肩高，重心十分之六落在右腳。
  - (7) 兩眼注視來球。

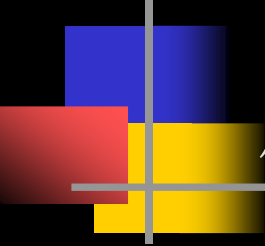


## 反手攻球動作要領（右手持拍為例）

---

### 3. 擊球動作及結束姿勢

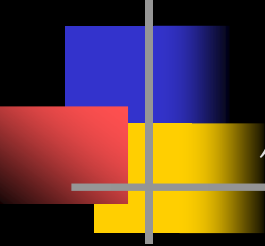
- (1) 當來球在桌上彈起時立刻揮拍向前擊球。
- (2) 擊球時先以肘為圓心，前臂為半徑往前畫弧。
- (3) 當前臂快要與球網呈垂直之前，肘關節配合球拍畫弧方向由**1 20** 度左右收縮 為**90** 度。  
。（橫拍只要將上述動作中的收肘改為伸肘動作）



## 反手攻球動作要領（右手持拍為例）

---

- (4)當肘關節快呈**90** 度時，以肩為圓心，再以上臂及屈為**90** 度的前臂為半徑，繼續往原方向畫弧。
- (5)直至球拍停在右肩的右上方為止。（橫拍因動力大，球拍一般只擺至右肩之右前方即止，且結束時的肘關節約為**1 70**度）
- (6)手臂揮拍擊球的開時，身體自左斜向右轉至約與球網呈平行位置。



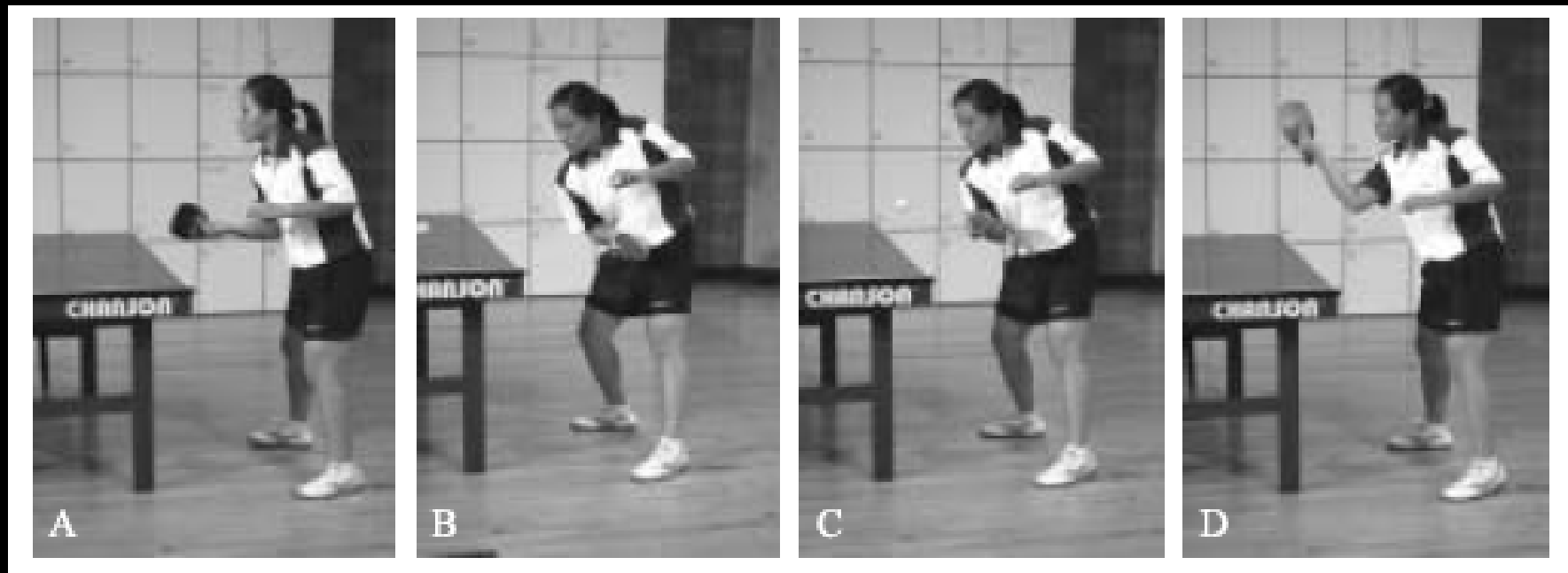
## 反手攻球動作要領（右手持拍為例）

---

### 4. 還原動作與基本姿勢：

- (1) 由反手結束姿勢立刻放鬆，恢復至擊球前的接球基本姿勢。
- (2) 預備擊下一個球。

# 直拍反手攻球動作

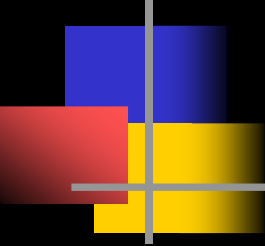


摘自林靜萍、胡志鋒、黃俊偉（修訂再版）（2007）。學校體育教材教法與評量—桌球。台北市：教育資料館。

# 橫拍反手攻球動作



摘自林靜萍、胡志鋒、黃俊偉（修訂再版）（2007）。學校體育教材教法與評量—桌球。台北市：教育資料館。



# 參考文獻

---

林靜萍、胡志鋒、黃俊偉（修訂再版）（**2007**）  
。學校體育教材教法與評量—桌球。台北市：教育資料館。

黃美珍、王明月、吳淑卿、宋靜宜、蘇裕義  
（**2011**）。桌球一本通。台北市：鼎茂圖書。  
。