



# 步法

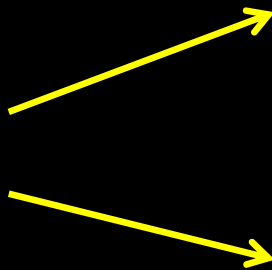
---

- 一、單步
- 二、跟步
- 三、併步
- 四、交叉步

# 擊球前移位步法

## (I)單步:

- A: 單步是以一雙腳為軸，用另一雙腳向前後左右移動的步法。
- B: 單步適用於來球離身體不遠的近範圍擊球。
- C: 使用單步擊球時，重心大部分放在移動的腳上，並先移重心，再揮拍擊球。



# 擊球前移位步法

## (2)跟步:

- A: 跟步是擊球時以來球同方向的腳先跨一步，另一腳跟著移動一步。因步法跨出相當明顯，又稱跨步。
- B: 跨步常用來對付離身體較遠的來球。
- C: 使用跟步時，須重心前移後腳跟進後再擊球，一邊移動一邊擊球。



# 擊球前移位步法

## (3)併步:

**A:** 併步是先用來球方向的另一腳，向來球方向的一腳併攏接著再揮拍擊球。

**B:** 併步移動的距離比單步、跟步大。



圖 3-7 併步移位步法

# 擊球前移位步法

## (4)交叉步

**A:** 交叉步擊球時先以來球方向的腳先當支撐腳，以另一腳由支撐腳的前方交叉跨過該腳一大步，然後支撐腳再向來球方向跨出一步，撥著才揮拍擊球。

**B:** 交叉步等於走兩步，移動距離最長。





# 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  
。