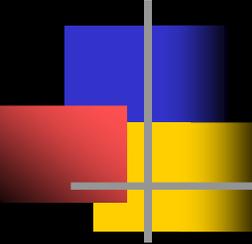


正、反手發平擊球

- 一、正手發平擊球
- 二、反手發平擊球



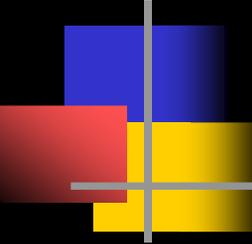
正手發平擊球動作要領

1 預備姿勢

- (1)左手托球於手掌心上，置於胸前約**30**公分處。
- (2)右手撞拍於球後方。
- (3)兩膝微屈開立與肩同寬，左腳在前，右腳在後。
- (4)身體與球網成**70**度。
- (5)兩眼注視對方站立的位置。

2. 拋球及預備擊球動作。

- (1)左手將球拋高**16**公分以上。
- (2)右手將球拍往後上方引拍，拍面前傾。



正手發平擊球動作要領

3. 擊球動作

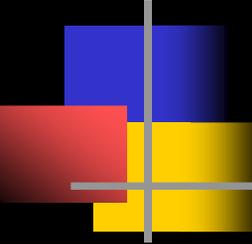
- (1)當拋起球由頂點下降時，右手將球拍往左前上方揮拍擊球。
- (2)擊球時拍面幾近垂直或稍前傾。
- (3)球的第一落點，落在己方桌面近端線處。

4. 結束動作

- (1)右手揮拍至左肩上方。
- (2)兩眼注視球的去向。
- (3)將姿勢很快的恢復成接球姿勢。

正手發平擊球動作要領





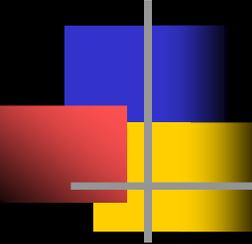
反手發平擊球動作要領

1 預備姿勢

- (1)右腳在前，左腳在後。
- (2)兩膝微屈開立與肩同寬。
- (3)左手托球於手掌心上，置於胸前約**30**公分處。
右手持拍於球後方。
- (4)兩眼注視對方。

2. 拋球及預備擊球動作。

- (1)左手將球拋高**16**公分以上。
- (2)右手將球拍向後方引拍。



反手發平擊球動作要領

3. 擊球動作

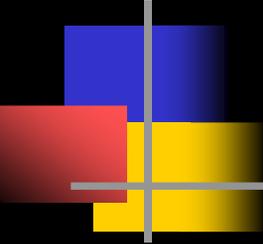
- (1)當拋起球由頂點下降時，右手將球拍往前上方揮拍擊球。
- (2)擊球時拍面垂直或稍前傾。
- (3)球的第一落點，落在己方桌面近端線處。

4. 結束動作

- (1)右手揮拍至右肩前方。
- (2)兩眼注視球的去向。
- (3)將姿勢很快的恢復成接球姿勢。

反手發平擊球動作要領





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
。