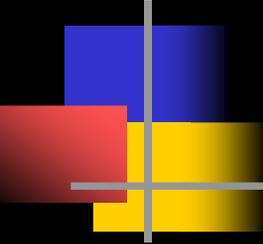


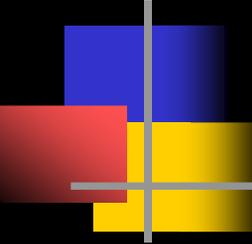
桌球的基本常識

- 一、桌球起源與簡史
- 二、桌球之場地、用具
- 三、握拍法



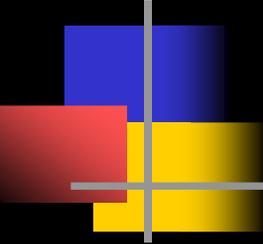
1. 桌球起源

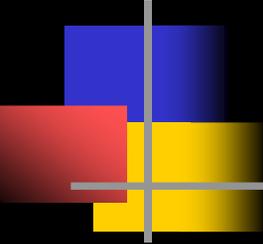
- 由網球發展而來，十九世紀後半，英國大學生以餐桌為球臺，採用軟木或橡膠做成的球，以羊皮紙貼成的球拍進行遊戲，此為現代桌球之起源。

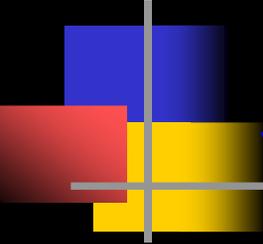


2. 桌球簡史

- 現代桌球約西元**1900**年左右在英國急速展開。
- **1926**年成立國際桌球聯盟。**1927**於倫敦舉行第一屆世界桌球大賽。
- **1935**年世桌賽出現單層顆粒膠皮。
- **1940**—**1946**年世界桌球大賽因第二次世界大戰停辦。

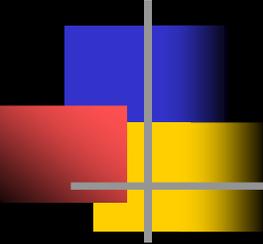
- 
- 1952年十九屆世桌賽起，持直拍的亞洲選手開始活躍於世界桌壇。
 - 1961年世桌賽日本選手使用反貼海棉膠球拍。
 - 1961—1971年六屆世桌賽大陸選手使用正貼海棉膠球拍採近檯快攻活躍桌壇。

- 
- 1973、1975年兩屆世桌賽中先後出現單層和海棉正貼長顆粒、抗旋性(anti-spin)反貼海棉膠球拍。
 - **1988**年漢城奧運將桌球列為正式項目。
 - 實力較強國家：中國大陸、日本、南、北韓及歐洲各國。



二、桌球之場地、用具

- 1.場地
- 2.球桌與球網
- 3.球拍與膠面
- 4.球



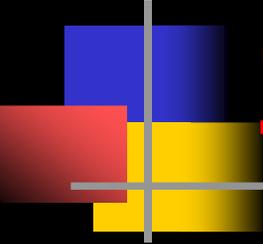
1.場地

- 桌球賽之場地標準為長7公尺、寬 7公尺、高5公尺。

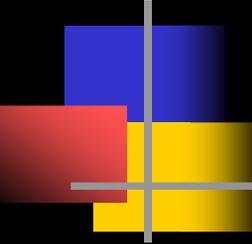
2.球桌與球網

- 球檯之檯面為長2.74m、寬1.525m、離地面高度76cm。
- 球網高15.25公分、網架應自球檯橫出15.25公分。



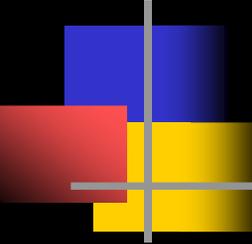


3.球拍與膠面



a. 球拍

- 球拍要使用有**ITTF**標印(世界桌球聯盟)的製品，才能使用於比賽。
- 一面為鮮紅色，另一面為黑色。
- 球拍的種類有直拍與橫拍(刀板)。
- 直拍依形狀與握柄處不同，又分
 - 日式直拍(球拍為方型)
 - 大陸式直拍(球拍為圓型)



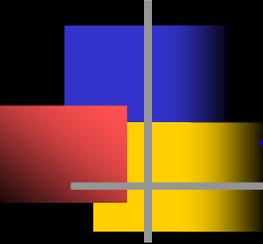
b. 膠皮

- **平面膠皮**：摩擦力大，彈性較佳，可製造強烈旋轉。
- **顆粒膠皮**：膠面上加蓋一層厚度小於2mm且顆粒向外的顆粒膠，摩擦力較小，擊球後旋轉較弱。
- **長膠**：長顆粒膠面，代表性人物有鄧亞萍。

4.球

- 球的直徑為40mm，重量為2.7公克。
- 球的顏色有無光澤橘色與無光澤白色。
- 在公開賽中使用的是由 ITTF 所公認發佈三顆星的球。





三、握拍法

- 1.直拍握法(握筆式)
- 2.橫拍握法(握手式)

1. 直拍握法(握筆式)

- 如握筆動作，握拍時正面以拇指和食指夾住球拍；拍柄貼住虎口，反面以中指、無名指和小指於背面支撐，背面三指伸直或彎曲視打法而定。(※握拍不宜過深，會影響手腕的靈活運用。)



2. 橫拍握法(刀板)

- 橫拍握法有如握菜刀或握手方式握住球拍，虎口貼住拍肩， 拇指伸在球拍正面：食指伸在球拍反面，餘三指握住拍柄。正手攻球時，食指稍向上移動，反手攻球時，拇指稍向上移動。



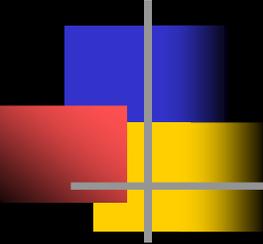
A 正面圖



B 背面圖



C 側面圖



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
。