

桌球基本動作如何有效應用於體育教學

任教科別：體育科 姓名：高滿堂

壹、緒論

一、基本動作：正手攻擊技術

(一) 準備動作要領

1. 站姿：

身體正面朝右約 40° 角，身體中線位於球桌劃成一線，與球桌端線約呈 40° 角，前腳與端線約距 30 公分；兩腳約與肩同寬，雙膝微彎、收小腹；雙手曲肘呈 90° 高於桌面。(手肘超出身體)重心平均放於雙腳掌前。

2. 握拍：

(1) 直式握拍：

大拇指與食指握於球拍兩側，拍後三指併攏微彎，以中指、無名指頂住球拍重心。拍面與桌面約呈 80° 角。(大拇指略用力壓)

(2) 橫式握拍：

以拳握式握於拍柄(虎口位於球拍左側)食指伸直自然斜放平貼於拍面(反手面)。拍面與桌面約呈 80° 角。

(二) 擊球動作要領

1. 重心轉換：當對方擊球時，重心迅速移至右腳，此時上身微微右轉。當球自球桌彈上時，重心由右腳移至左腳。

2. 揮拍動作：當重心移至右腳、上身微微右轉時，執拍手微後引。當重心移至左腳同時，揮拍至左眼前高度，此時上身自然轉至正前方。

3. 擊球時間：在上升後期至高點期之間。

4. 重心轉換與揮拍動作是一致性，擊完球之後，均迅速還原至(一)準備動作要領。

(三) 操作要領

1. 兩人一組：一人主練、一人陪練。陪練者以送球方式讓主練者練習。主練者練完十分鐘(時間可調整)後，主、陪對換，輪流練練習。

(1) 以手拋球方式。(送球落點應固定在主練者正手側)

(2) 以拍擊送球方式。(送球落點應固定在主練者正手側)

(3) 如果主練者較熟練，陪練者可用連續擊球方式與主練者對練。

(4) 操作路線：陪練者將球由 a 點送至 b 點，主練者將球由 b 點擊還至

a 點，陪練者將球接起後重新送球。

二、基本規則

(一)發球

1. 發球開始時，球自然地置於不持拍手的手掌上，手掌張開，保持靜止。
2. 發球時，發球員須用手將球幾乎垂直地向上拋起，不得使球旋轉，並使球在離開不執拍手的手掌之後上升不少於 16 公分，球下降到被擊出前不能碰到任何物體，亦不得以身體擋住拋球軌跡，使對方看不見拋球路徑，亦視同犯規。
3. 當球從拋起的最高點下降時，發球員方可擊球，使球首先觸及本方台區，然後越過或繞過球網裝置，再觸及接發球員的台區，若球在發球過程觸碰到球網，必須重新發球。雙打中，球應先後觸及發球員和接發球員的右半區。
4. 從發球開始，到球被擊出，球要始終在台面以上和發球員的端線以外以防桌內發球犯規，而且不能被發球員或其雙打同伴的身體或衣服的任何部分擋住，否則亦視同犯規。
5. 在運動員發球時，球與球拍接觸的一瞬間，球與網柱連線所形成的虛擬三角形之內和一定高度的上方不能有任何遮擋物，並且其中一名裁判員要能看清運動員的擊球點。

(二)擊球

對方發球或回擊後，本方球員應予擊球使球直接觸及對方檯區或觸及球網組合後，再觸及對方檯區。

(三)失分

1. 未能合法發球。
2. 未能合法還擊。
3. 擊球後，該球沒有觸及對方台區而越過對方端線。
4. 阻擋。
5. 連擊。
6. 用不符合規則條款的拍面擊球。
7. 運動員或運動員穿戴的任何物件使球檯移動。
8. 運動員穿戴的任何物件觸及球網裝置。
9. 不執拍手觸及比賽台面。

(四)新制 11 球制比賽規則

1. 一局以先取得 11 分者得勝，10 比 10 為[丟士]，先取得領先 2 分者為優勝。

2. 一場比賽由原來三戰兩勝、五局三勝，改為五戰三勝、七戰四勝。
3. 發球時每 2 球輪替一次，[丟士]及實施[比賽促進制]以後，每人發一球輪替至比賽結束。
4. 比賽進行中用毛巾擦汗可於每完成 6 分球時實施，但最終局有交換場地時亦可用毛巾再擦汗一次。
5. 五戰三勝制第五局決勝局、七戰四勝制第七局決勝局，某一方先取得第五分時交換場地，雙打賽時亦同時交換發球權。
6. 每場比賽前練球 2 分鐘，每局間休息 1 分鐘。
7. 每局比賽時間超過 10 分鐘時可適用[比賽促進制]，若超過 10 分鐘時是在比分 9 比 9 以後則不適用之，此後每局開始均以[比賽促進制]實施。
8. [暫停]之規則不變。

三、趣味活動之設計

(一)空中擊球手

目的：提共學生長掌握擊球感覺，和練習控制力道。

方式：兩人一組，面對面相距 3 公尺，互相擊球給對方，求不可落地，看看可以連續打幾球。

器材：球、球拍、操場或空曠地方。

(二)打倒高牆

目的：提供學生掌握擊球感覺。

方式：請學生選擇一面牆壁，對牆連續擊球。

器材：球、球拍、牆壁

(三)發球九宮格

目的：提供學生控制發球的力道。

方式：在對面桌，桌面擺九個籃子，一人以 12 球，看誰把球打進最多的籃子

器材：球、球拍、九個籃子

備註：也可以把籃子標寫分數，讓學生打進籃子累計計分，看哪一個學生最多分者獲勝。

