

桌球-單打正手平擊、反手推擋動作要領訣竅

一、 正手平擊動作要領（右手持拍為例）：

（1）準備姿勢：

1. 面向球桌兩膝微曲。
2. 兩肘彎曲約 90 度，雙手置於胸前。

（2）引拍及預備擊球姿勢：身體右轉，扭轉向後引拍，引拍方向須視來球的高低而定。

（3）揮拍擊球姿勢：

1. 球彈起至最高點時，扭腰向左揮拍，並將身體重心移至左腳。
2. 球拍與球接觸時，動作不可停滯，應連續完成整個揮拍動作。
3. 擊球後應回復至準備姿勢。

二、 反手推擋動作要領（右手持拍為例）：

（1）準備姿勢：身體面向球桌，兩膝微曲輕鬆站立，兩肘彎曲約 90 度、雙手置於胸前。

（2）引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍靠近胸腹前。

（3）揮拍擊球姿勢：

1. 來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。
2. 擊球後並且作勢等待下一次擊球準備姿勢。

備註：能熟悉桌球的跳動軌跡，並強調在於桌球反彈後的最高點時期擊

球，才能確實掌握關鍵的擊球時機。