



7

球類入門

- 1 籃球 跑動與配合
- 2 桌球 誰與爭鋒
- 3 羽球 致命一擊
- 4 壘球 身手矯健

第2章 桌球 誰與爭鋒

本章你將學到正拍發平擊球和反拍推擋的技術，當你具備這兩項基本技能後，就可以開始進行一場桌球比賽囉！



你知道如何把球打得又低又快嗎？





桌球運動由於場地不受天候因素所限制，規則簡單容易上手，體力耗費較少，也較不容易累積運動傷害，所以老少咸宜。桌球運動雖然容易上手，但是卻需要紮實基本功才能再更上一層樓呢！只要利用調整拍面角度或是改變擊球力道的方式，就可以把球打得又低又快，現在就讓我們先來認識桌球以及桌球的基本技術吧！



1 桌球器材

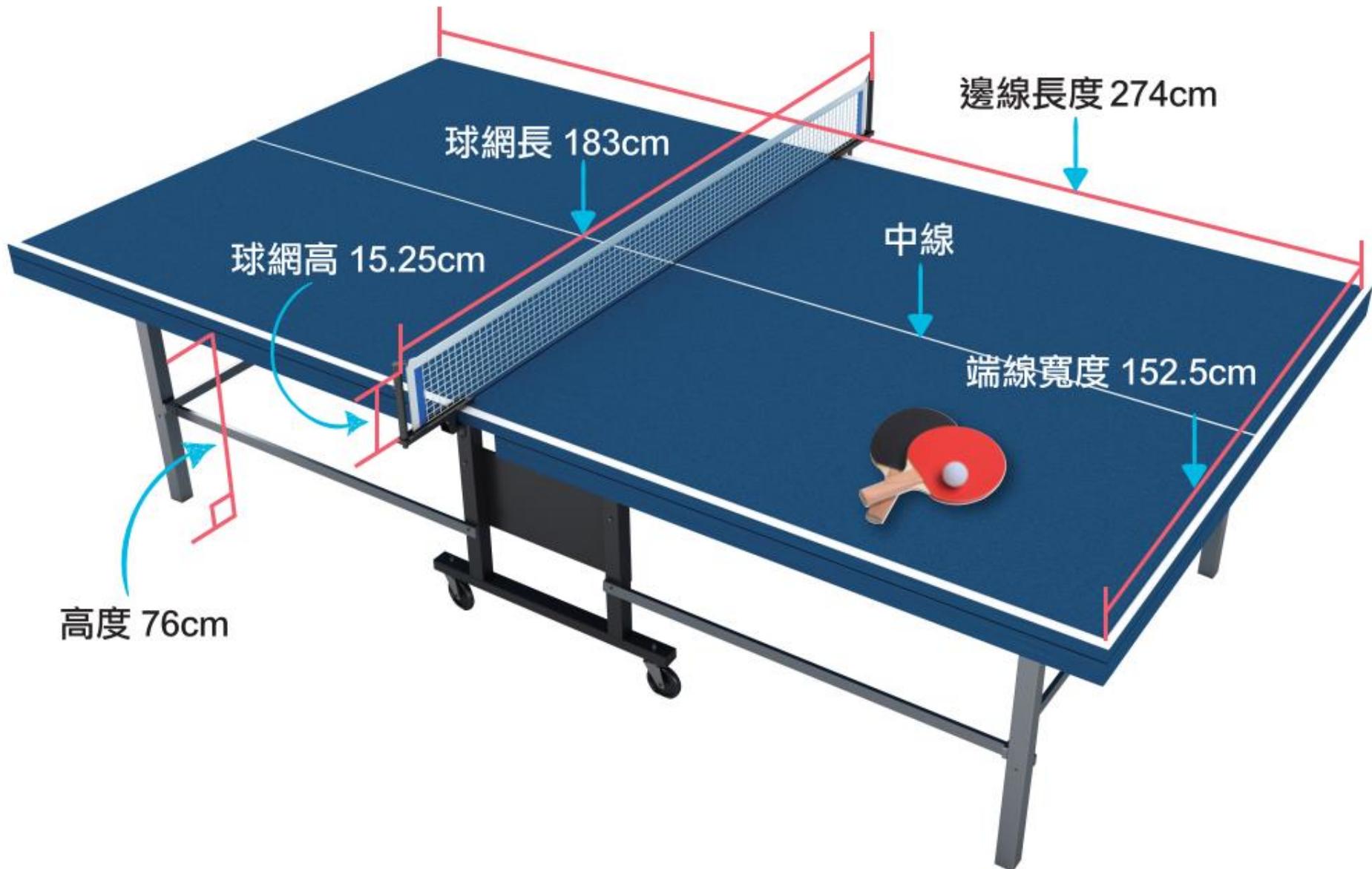
桌球運動器材有球檯、桌球拍、桌球，這三種器材都有特定的規格及彈性限制，就讓我們先從這三種器材的介紹進入桌球的世界吧！



球檯與得分

雙方球員需站在球檯兩端進行比賽。除發球外，皆須直接將球打至對方的檯區。一人只能輪流擊打一次球。非持拍手在發球開始後，不得觸碰球檯。





球拍與球

球拍為球板與膠皮之組合，球板的大小、形狀及重量均無限制。球拍拍面必須無光澤，且一面為黑色，另一面則為與黑色及用球明顯可區別之鮮艷顏色。

球為白色或橘色表面無光澤的圓球體。直徑4公分、重量2.7公克，以賽璐珞或塑膠材料製成。



運動科普 +

為什麼膠皮顏色為一紅一黑？

因為桌球膠皮分為平面及顆粒面，不同的膠皮可以打出不同旋轉及速度的球，對手可以透過顏色來區分膠皮是屬於何種特性。



2 桌球握拍法

常見的桌球拍種類分為兩種，分別是**橫拍**和**直拍**。過去的技術發展因為球體較小、來回速度快，打直拍的人因其強勁的正拍可以有發球搶攻的優勢。但2000年規則修正，將球體直徑改變成40mm後（原為38mm），由於球速變慢，來回拍數變多，所以即使直拍選手有較強的攻擊能力，但對方還是接得回來，再加上直拍選手的反拍屬於防守型的技術，所以逐漸喪失優勢。現今的桌球技術發展趨勢是**兩面弧圈快攻打法**，此種打法的正、反拍都需要較大的力量，且要能靈活的轉換拍面為佳，所以**正反都具有攻擊優勢的橫拍握法使用者愈來愈多**。



臺灣桌壇新秀 林昀儒

生於：2001年

持拍手與握法：左手橫拍

男單最高世界排名：第5名(2021年)

國際最佳成績：

2019年ITTF T2鑽石聯賽馬來西亞站男子單打冠軍

2019年ITTF國際桌總世界巡迴賽總決賽男子雙打亞軍

2021年東京奧運男女混合雙打項目銅牌（搭檔鄭怡靜）

2021年東京奧運男子單打第四名

國內最佳成績：

2017年全國桌球錦標賽男單冠軍

2015 ~ 2020年獲選中華成人桌球國手



臺灣桌壇新秀林昀儒





體育行動家

許昕為中國的直拍握法代表人物，而林昀儒則為臺灣橫拍握法代表人物。

請搜尋「2019ITTF日本公開賽」林昀儒VS.許昕的比賽，在正式開始學習打法前，先觀賞比較橫拍和直拍握法的運用技巧有什麼差異吧！





體育行動家

姓名/國籍										
持拍手/握法										
局數										
分數(每局得分)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
我還觀察到 什麼特點										



直拍握法

要領

類似握筆姿勢。將大拇指與食指圈住拍柄（正面），剩餘三指併攏自然彎曲，貼緊拍面另一側（反面）。

優勢

手腕較靈活，於發球與接發球時具有優勢，搭配正拍強勁的攻擊為主要的特色。

臺灣代表性人物

蔣澎龍、
洪子翔



橫拍握法

要領

類似握手姿勢。中指、無名指、小指自然的握住拍柄，虎口對齊拍邊，大拇指微彎捏緊拍面(正面)，食指斜伸貼緊拍面另一側(反面)。

優勢

增加反拍的攻擊力，以及增加正、反拍轉換的速度，快速的兩面轉換擊球為主要的特色。



臺灣代表性人物

莊智淵、鄭怡靜、林昀儒



使用直拍擊球的感受是

使用橫拍擊球的感受是





你知道自己適合的握拍法是哪一種嗎？

請分別使用兩種握拍法設法連續向上擊球，看看自己使用哪一種比較順手。

連續向上擊球，我的最高紀錄是_____下，我是使用_____握拍法。

運動科普

正、反拍分別應該要用紅色面還是黑色面呢？

可依個人喜好自由選擇紅色或黑色球皮作為正、反拍的拍面，只需要遵守規則所示為一面紅色，另一面黑色即可。



3 發球——拋球練習

發球是桌球比賽的第一步驟，你知道為什麼拋球這麼重要嗎？除了受限於規則之外，若每一次的拋球都可以拋在相同的位置，就可以減少因腳步移動或手部位置不斷變換而導致的失誤。在開始學習發球以前，我們先來練習拋球，要將球直直的拋起也是一門學問哦！



運動科普 +

桌球選手在比賽時的發球動作跟這裡教的動作好像不一樣，為什麼呢？

桌球的發球種類有幾十種，原則上只要符合發球規則，所有的動作在比賽場上都是允許的哦！但是所有的動作都需要由這項基本功延伸而成，且紮實的練就哦！





難度一：

同手拋，同手接

將球垂直向上拋起，待球落下至胸腹部高度時，用同一隻手將球接住。





難度二：

一手拋，球拍一起接

拋球方式同上，待球落下時，用球拍和手同時把球接住。
這個練習可以幫助你更快掌握發球的擊球時機。





體育行動家

根據目前學到的拋球要領，
如：拋球的高度、拿球的方法、持球手放置的位置，你知道哪些同時也是發球規則的限制嗎？與同學討論後，
查找桌球規則來印證一下吧！





為什麼我的球會拋得歪歪的呢？

請自行檢查在拋球前，手腕有沒有固定好。將球拋起時，需有意識的**將手腕和下臂呈一直線**(可參考下頁持球要領)。運用**下臂的力量將球向上拋**，手腕要盡可能的固定住，不要讓手腕或手指的晃動影響了拋球的軌跡哦！



檢核拋球姿勢 持球要領

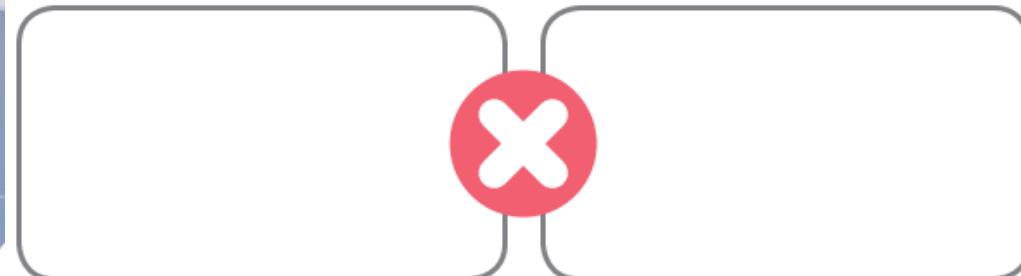
手掌攤開、
五指併攏、
球置於掌心



手臂至手腕為固定姿勢不彎曲



把球包住(手指觸球) 將球放在手指上
自我觀察，你還曾經犯了那些錯誤呢？在
這裡畫出來或拍照貼上，並寫下解決方式。



檢核拋球姿勢

拋球要領

拋球高度離手
至少16公分，
球的路徑為接
近垂直



拋球高度
離手不足16公分



球的路徑弧度過大

解法

若球的路徑過低，
則向上拋起時，
需留意使用小手
臂發力向上拋起。

解法

若路徑歪了，請
檢視持球時是否
置球於掌中，拋
起時手必須平穩
的用力向上拋起。



4

發球——正拍發平擊球練習

學會拋球以後，我們就可以開始練習正拍發平擊球的技術了，在練習發球的時候務必注意持球手要置於球桌的端線外側，只要掌握好擊球時間點和動作要領，就可以擊出成功的發球。

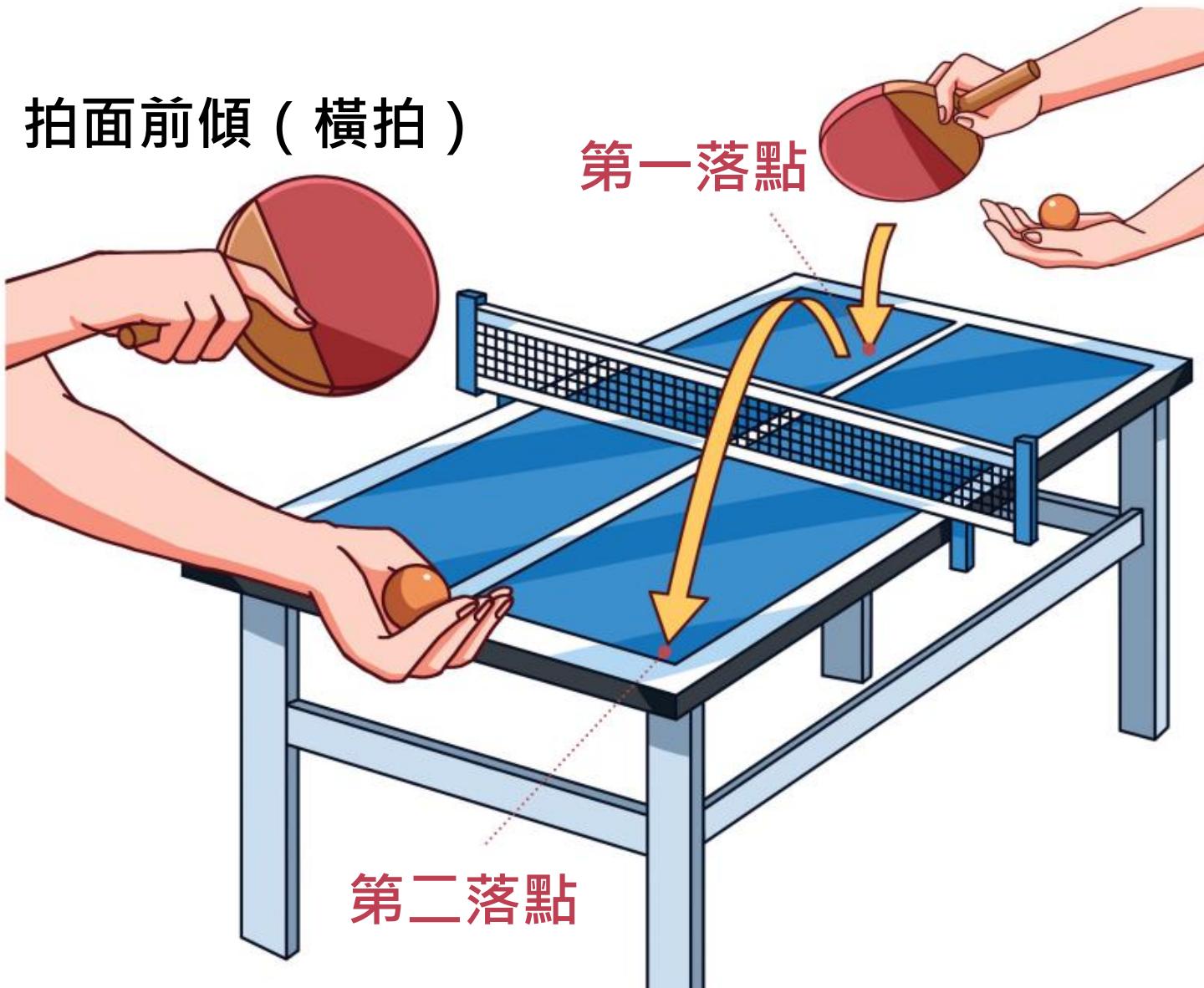


正確的發球彈跳



拍面前傾（直拍）

拍面前傾（橫拍）





正確的發球應先在己方的桌面彈跳一次，再彈跳對方的桌面一次。

因第一落點須在己方桌面，所以拍面應稍微前傾去擊球，若要使發球平穩，需要熟練發球擊球的時間點、拍面角度及力道。

球是圓的，因此只要有其中一點因素就會稍微改變球的落點，沒有固定的方法，需要勤加練習摸索出自己的方式。



發球擊球規則

1. 擊球過程中，不得以身體或任何穿戴物遮擋住球。
2. 擊球時，先觸及己方球檯一次，再觸及對方球檯一次以上。
3. 擊球開始，持球手不得觸碰到桌面。
4. 擊球時，若球觸網，球進入對方檯區，則須重新發球。擊球時若球觸網，球未進入對方檯區，則發球方失分。



發平擊球

▼ 預備

左手以掌心托球置於球桌端線後上方，右手置於左手旁邊，拍面與左手呈垂直狀做預備擊球姿勢，雙眼確認對手站立位置。



橫拍握法

▼ 拋球及引拍

雙眼注視球體，將球垂直向上拋16公分以上，同時右手向右引拍 45° ，腰部隨著引拍動作向右旋轉。



發平擊球

▼ 擊球

球從最高點落下至胸腹部時，右手拍面前傾，迅速向左揮動，約在身體正前方擊球，身體同時隨著擊球動作順勢向左轉。



▼ 還原

將球擊出後，迅速回到預備姿勢，準備下一拍擊球。擊球時，務必使球擊中自己方位的桌面一次，再彈跳至對方桌面，如此才是成功的發球喔！



發平擊球

▼ 預備

左手以掌心托球置於球桌端線後上方，右手置於左手旁邊，拍面與左手呈垂直狀做預備擊球姿勢，雙眼確認對手站立位置。



▼ 拋球及引拍

雙眼注視球體，將球垂直向上拋16公分以上，同時右手向右引拍 45° ，腰部隨著引拍動作向右旋轉。



發平擊球

▼ 擊球

球從最高點落下至胸腹部時，右手拍面前傾，迅速向左揮動，約在身體正前方擊球，身體同時隨著擊球動作順勢向左轉。



▼ 還原

將球擊出後，迅速回到預備姿勢，準備下一拍擊球。擊球時，務必使球擊中自己方位的桌面一次，再彈跳至對方桌面，如此才是成功的發球喔！





這些要領你都做到了嗎？

練習正拍發平擊球20次，請同學協助檢視你做到哪些動作。完全做到打V；部分做到打O；沒有做到打X。

- 預備時，持球手置於球檯端線後方並高於檯面
- 拋球時，球的高度超過16公分
- 向上拋球時，球的路徑是垂直向上升起的
- 擊球時間點在約胸腹部高度
- 發完球後回到預備擊球位置



5 發球——正拍發平擊球控制落點的技巧

在發球的過程中，是不是經常控制不了球的落點呢？又或是只能發在同一個落點無法改變呢？其實正拍發平擊球時，可以利用擊球時的**拍面角度**、**擊球的時間點**以及**擊球力道的大小**來改變球的落點，在比賽或練習時就能依照對手的站位或是對手的弱點來決定你發球的落點位置，取得最佳的攻擊優勢。

TIPS

可以根據自己發球的缺失選擇改善的方式。如：我發球的弧線總是太高，此時就可以選擇「改變擊球的時間點」來調整。

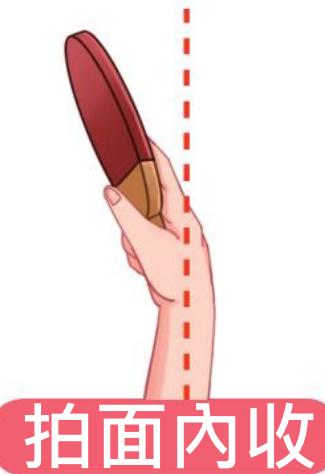


調整擊球時的拍面角度，改變球的左右方向及弧線高低

Tips 需要利用手腕轉動以及轉腰來控制

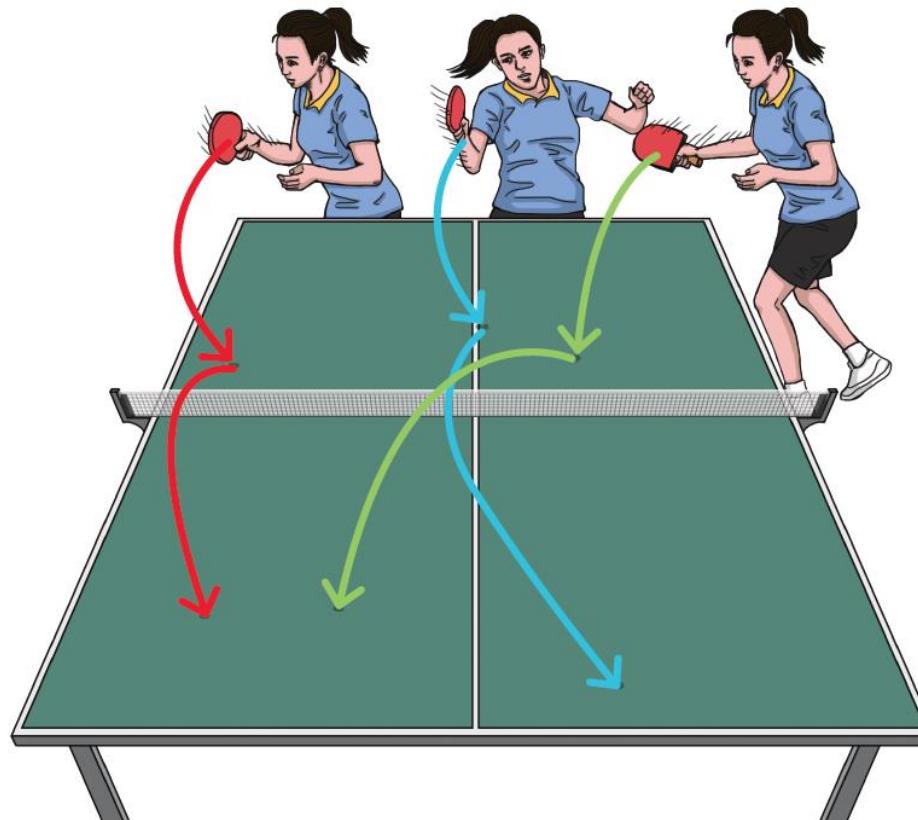
拍面內收+轉腰

使球落點在自己方向的左側



拍面內收

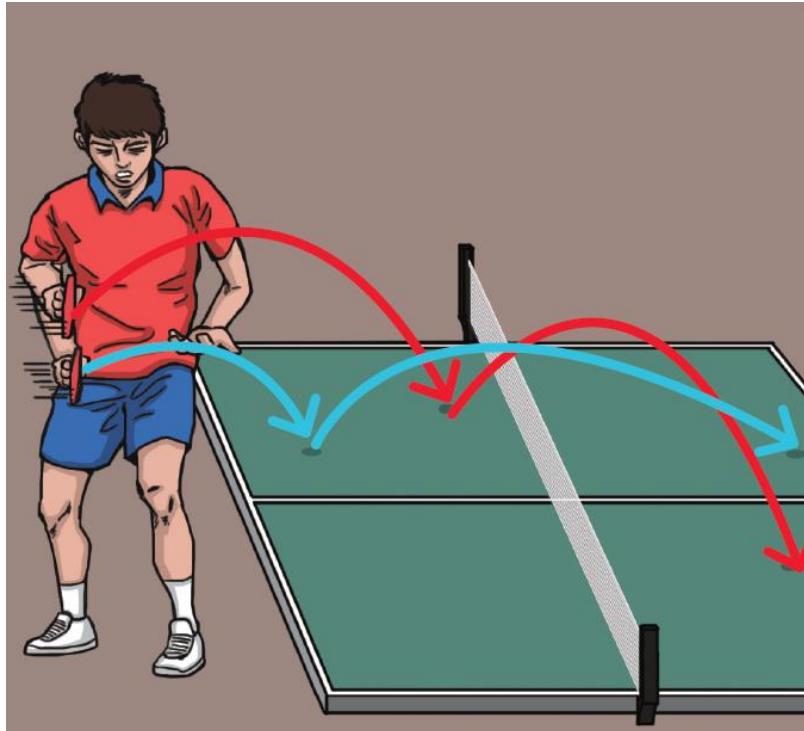
使球落點在偏中間處



拍面外展

使球落點在自己方向的右側

調整擊球的時間點，改變球路的長短及弧線高低



低點擊球

弧線較低，路徑較長

低點擊球 Tips

球拋起後，待球落至約
桌面上5公分時再擊球

高點擊球

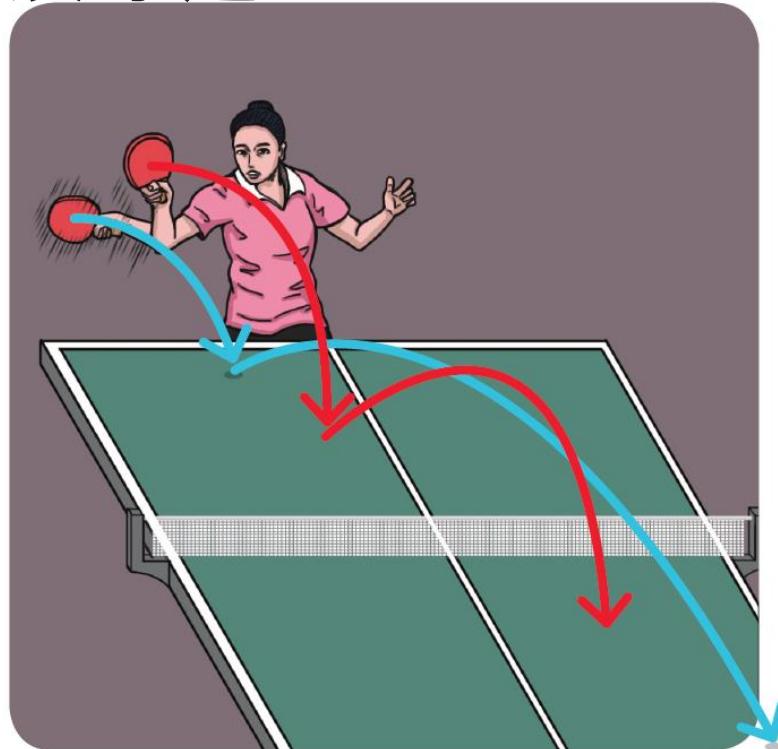
弧線較高，
路徑較短

高點擊球 Tips

球拋起至高點(約在胸腹部
交界處)，剛落下時就擊球



調整擊球力道來控制球的長短、弧線高低以及球速



慢速擊球

弧線較高，
球落點路徑較短

慢速擊球 Tips

擊球時，將手部力量
放輕即可

快速擊球

弧線較低，
球落點路徑較長

快速擊球 Tips

須利用下臂和手腕在
擊球瞬間用力握緊球
拍，快速的向前揮擊





現在我們了解這三種方法可以改變球的落點後，試著和同學一起討論每一個號碼分別需要使用何種方式才能打到。之後和同學實際上場練習，檢查寫下來的方式是否符合每個對應位置。

① 拍面外展+高點擊球+慢速擊球

② _____ + _____ + _____

③ _____ + _____ + _____

④ _____ + _____ + _____

⑤ 拍面內收+低點擊球+慢速擊球

⑥ _____ + _____ + _____

⑦ _____ + _____ + _____

⑧ _____ + _____ + _____

⑨ 拍面內收+轉腰+低點擊球+快速擊球

1	2	3
4	5	6
7	8	9

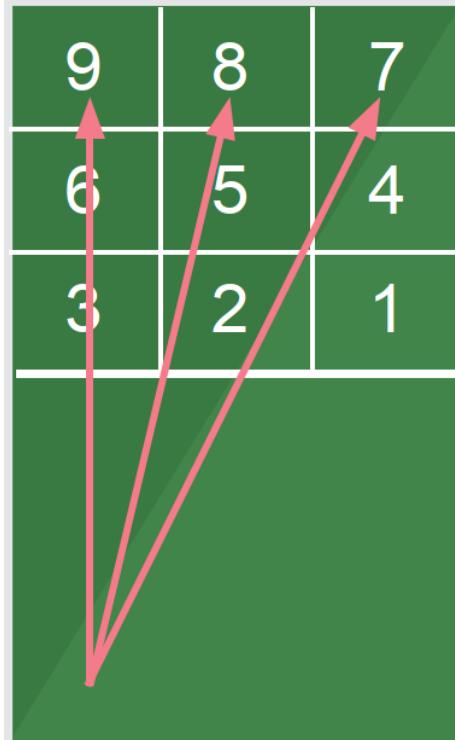


變換擊球練習

試著使用前頁的3項技巧來調整自己發球的落點，每球都使用不同的擊球方式，看看自己是否發得出不同的落點。

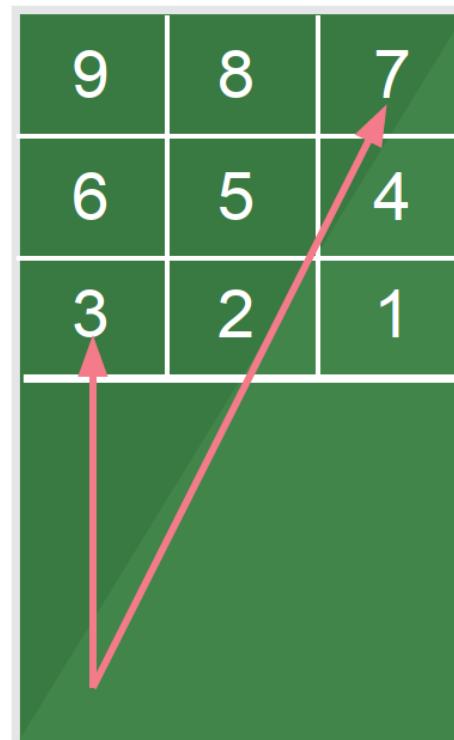
組合一

7、8、9長球練習



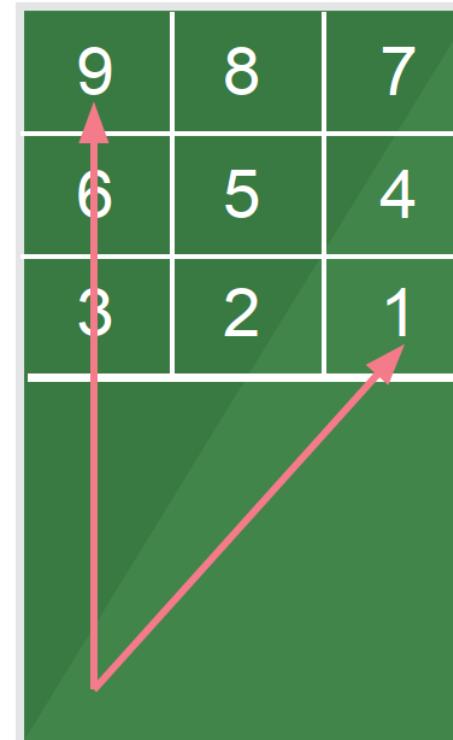
組合二

3、7—短—長練習



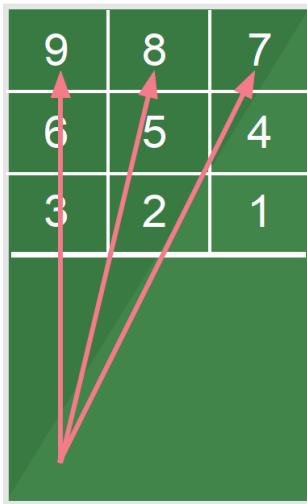
組合三

1、9—短—長練習



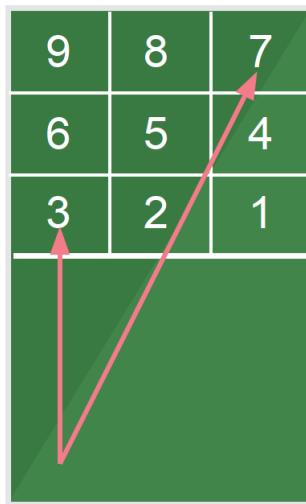
組合一

7、8、9長球練習



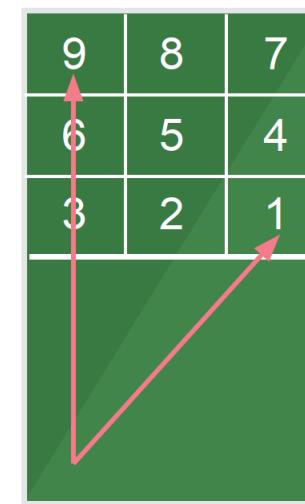
組合二

3、7—短—長練習



組合三

1、9—短—長練習



→ 發球方向

組合一

組合二

組合三

最多連續 幾次組合			
最困難的 位置			
最上手的 位置			





技巧的優劣固然重要，但是知己知彼更能營造取勝的契機，想一想，對手的死角或最難移動的位置在哪裡呢？

當對手站在偏左方時，可以發在

_____、_____、_____、_____ 號

當對手站在偏右方時，可以發在

_____、_____、_____、_____ 號

當對手離球桌較近時，可以發在

_____、_____、_____、_____ 號

當對手離球桌較遠時，可以發在

_____、_____、_____、_____、_____ 號





體育行動家

總結一下，3種技巧分別是在控制球的什麼路徑呢？

拍面角度



擊球時間點



擊球力道



- 左右方向
- 弧線（高度）
- 長短
- 速度



愛上體育課！

九宮格解碼大作戰

遊戲規則

- ①4人為1組，可多組分開同時進行，每組在開始前，由教師統一指定一組密碼。
- ②組員輪流發1球，以正拍發平擊球的方式將球發進九宮格內，以命中不同數字。
- ③最快達成指定密碼的隊伍獲勝(須按照密碼順序進行)。也可另採玩法：最快連成2條線的隊伍獲勝。



正拍發平擊球的時間點和力道會影響球落點的長短；拍面角度會影響球落點的左右方向，想想看要如何調整才能把球發進框框內呢？



6 反拍推擋

反拍推擋是桌球比賽中出現頻率最高的動作，因為反拍較容易上手，加上力量相對沒有正拍來得強大，所以在桌球比賽當中常常會形成不斷反拍來回對打的局面呢！學會發球之後，我們來學習反拍的動作要領並實際對打看看。



體育行動家

想一想，直拍、橫拍握法在打反拍時最大的差異在哪裡？對擊球的影響分別是什麼呢？



► 預備

雙腳平行略比肩寬，重心置於腳前掌，雙膝微彎，持拍手置於胸前。

► 引拍

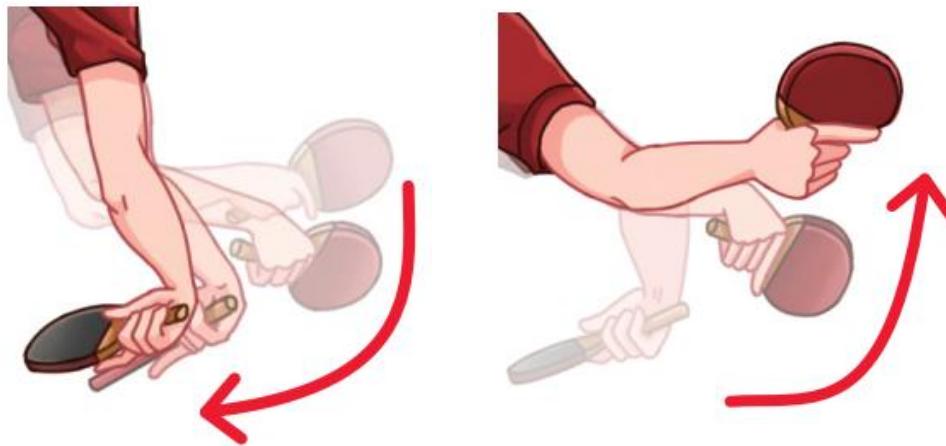
持拍手向左腹引拍約20公分，拍頭朝左斜上方，手肘彎曲，雙眼注視來球。

► 擊球

拍面略微前傾，小手臂快速向右前方揮動，使手肘趨近於伸直的狀態。

► 還原

將球擊出後，迅速恢復預備姿勢，準備下一拍擊球。



▶ 預備

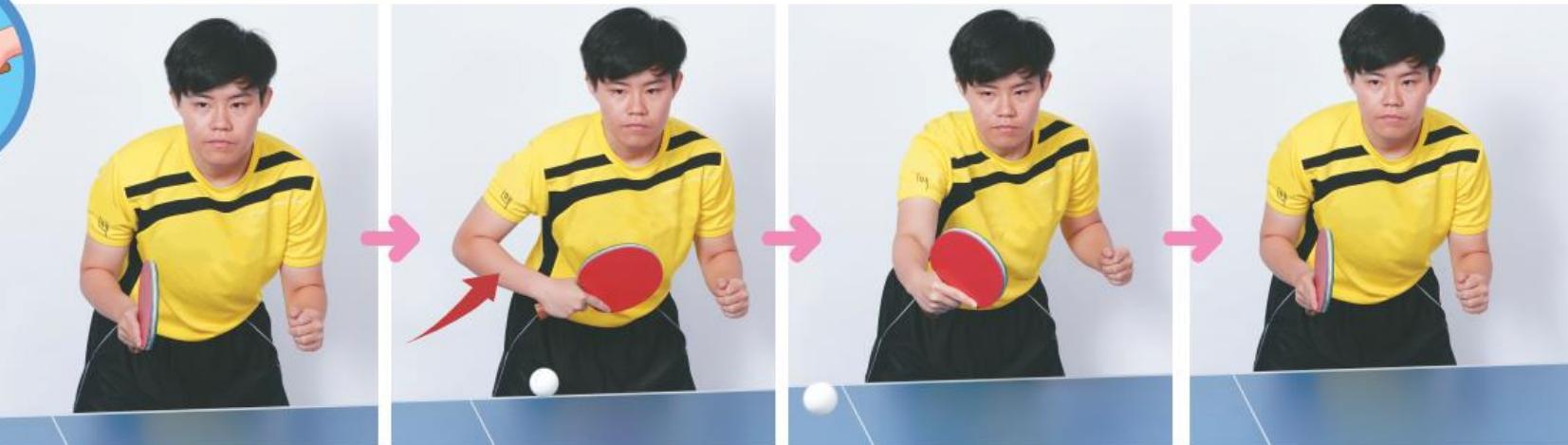
▶ 引拍

▶ 擊球

▶ 還原



橫拍握法



直拍握法





當我在反拍擊打時，為什麼經常觸網或出界呢？

擊球拍面角度與力道控制跟反拍推擋有很大的關係。若擊打時球總是還沒打上桌就觸網，請檢查拍面是否過度前傾或是擊球力量太小；相反的，若球總是打出界，則需要檢查拍面是否過於後仰或是擊球力量太大。



7 反拍推擋控制落點的技巧

反拍推擋時，可以利用擊球時的拍面角度以及擊球力道的大小來改變球路，較常使用調整拍面角度的方式來打出左、右側不同的落點，在練習調整拍面的時候，手腕記得要放輕鬆，不要太過僵硬。



體育行動家

想想看，兩種技巧分別是在控制球的什麼路徑呢？

拍面角度 ●
擊球力道 ●

- 左右方向
- 弧線（高度）
- 長短
- 速度



調整擊球時的拍面角度，控制球的左右方向及弧線高低

Tips

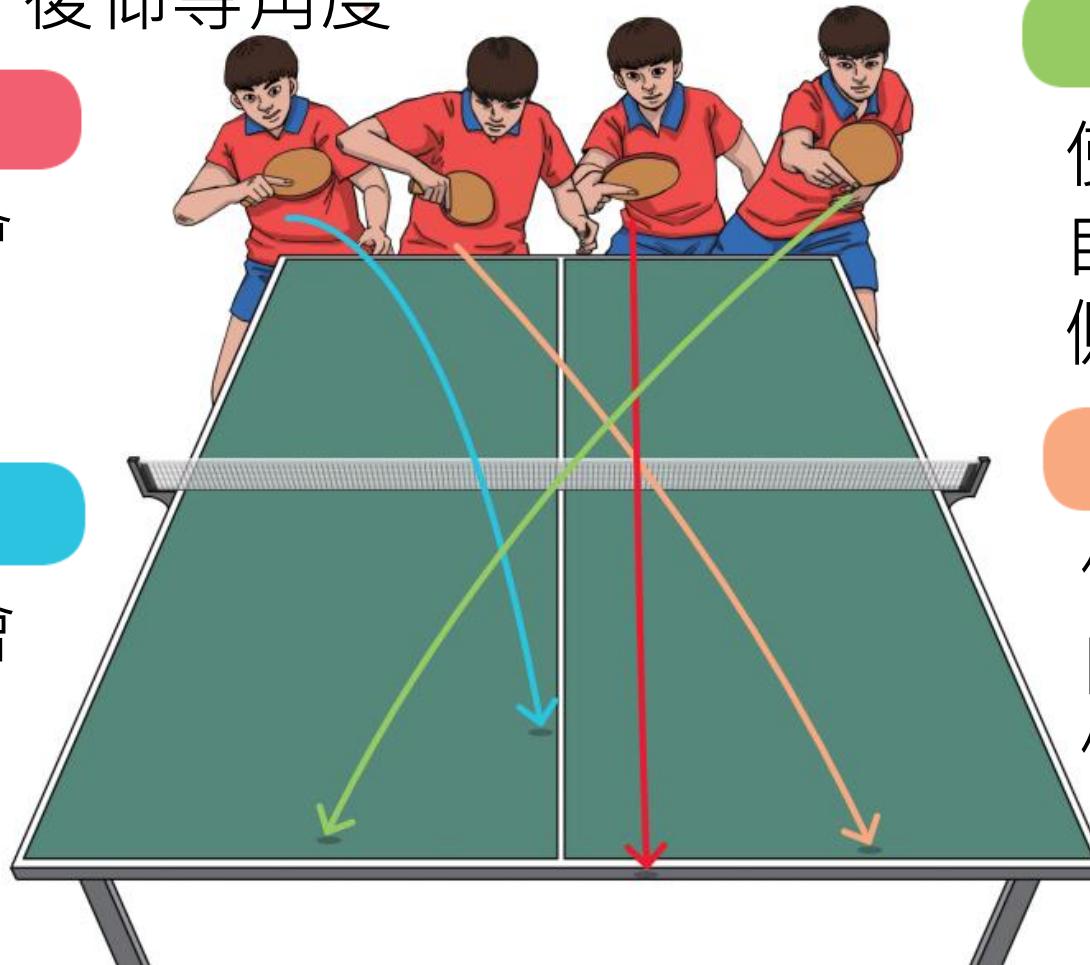
需要利用手腕來控制內收、外展、前傾、後仰等角度

拍面前傾

球的弧線會較低

拍面後仰

球的弧線會較高



拍面外展

使球落點在自己方向右側

拍面內收

使球落點在自己方向左側

調整擊球力道來控制球的長短、弧線高低以及球速

快速擊球

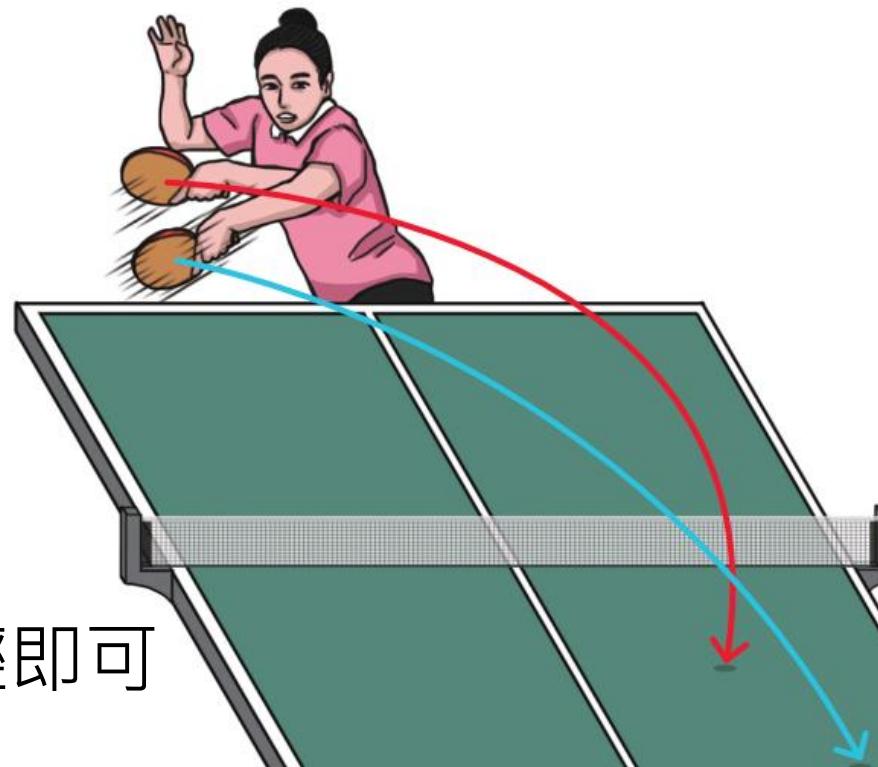
球的弧線較低，落點離端線較近，來回速度較快，對手不易回擊。

慢速擊球

球的弧線較高，落點離球網較近，來回速度較慢，對手較易回擊。

快速擊球 Tips

須利用下臂和手腕瞬間握緊球拍，快速向前揮擊



慢速擊球 Tips

擊球時，將手部力量放輕即可

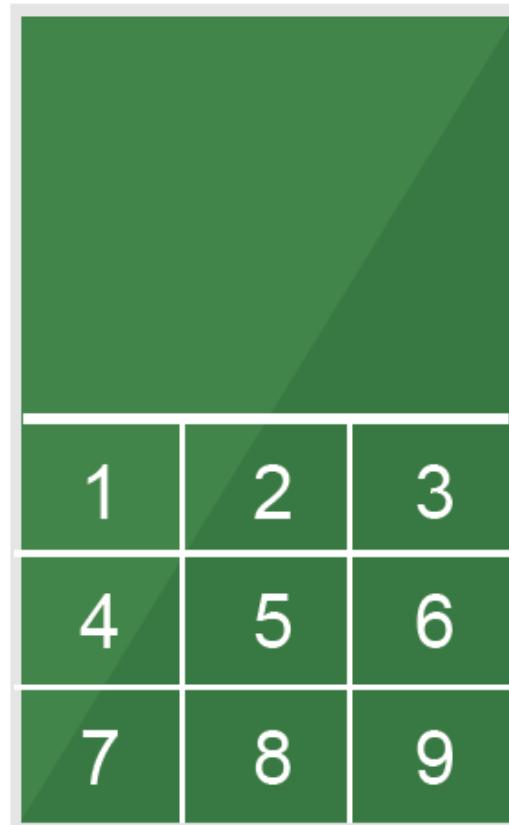




想想看，如果我想打在9號位置，應該要調整什麼呢？

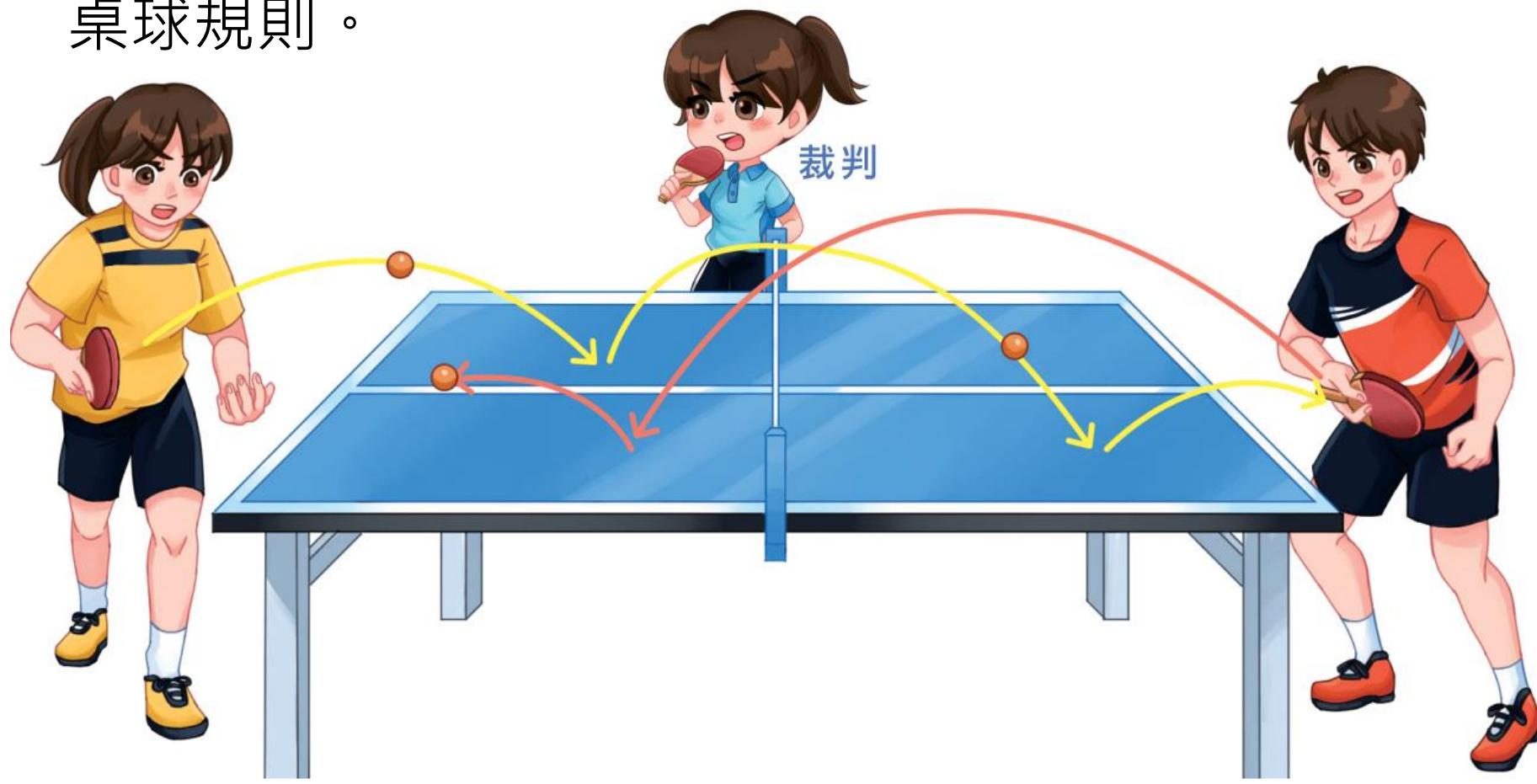
拍面_____，_____點擊球，_____速擊球

承上題，在比賽的過程中，前一球打到對手的9號位，
下一球應打_____號位比較好，因為_____



初階對打練習

三人一組，兩人進行正拍發平擊球結合反拍推擋的組合練習，第三人擔任裁判，練習判定哪方得分，並且觀察隊友的發球和反拍推擋動作是否符合桌球規則。





記分表

對戰組合得分	我	同學A	同學B
我			
同學A			
同學B			

當我在擔任裁判時，注意到組員犯了_____規則，當我在擔

任球員時，注意到自己犯了_____規則。

在對打的時候，我覺得_____位置是最困難的，我打算用_____方式來改善。



愛上體育課！

反拍接龍對抗賽

遊戲規則

- ①四人一組，一人以反拍控球，三人排隊輪流使用反拍推擋完成指定球數。
- ②打完球後，皆往左後方輪轉重新排隊。
- ③依此類推，最先完成教師指定球數之組別即獲勝。



愛上體育課！

反拍接龍對抗賽

遊戲規則

④ 難度的選擇如下：

難度1

對打5球即輪轉換人，總球數需完成60球

難度2

對打3球即輪轉換人，總球數需完成45球

難度3

對打1球即輪轉換人，總球數需完成15球





愛上體育課！

反拍接龍對抗賽

勝利攻略

這個遊戲的關鍵在於隊友輪轉的瞬間是否還能夠繼續穩定的擊球，控球方可以調整控球的速度，在隊友輪轉時將球速放慢、弧線打高，使隊友有充裕的時間進行輪轉。而負責輪轉的隊友們則須緊盯來球，隨時準備上前擊球。為了讓每個人都順利的擊到球，你們還想到了哪些策略呢？



體育客
點點名

我的桌球小檔案

Q1 我的握拍法是 橫拍 直拍

Q2 在學會正拍發平擊球和反拍推擋後，試著找一位同學對打，看看兩個人在一分鐘之內可以對打幾下。

第一次：_____下

第二次：_____下

第三次：_____下



體育客
點點名

我的桌球小檔案

Q3 與練習夥伴一起討論後，我們認為我擅長用

方法來控制球的落點。我打出去的球通常是
偏高/低，偏長/短。

夥伴給我的建議：

。



體育客
點點名

我的桌球小檔案

Q4 想一想，自己在練習時遇到什麼無法解決的問題呢？記錄下來等待下次上課的時候請教老師或同學，並提出解決方案。

我遇到的問題是：

請教老師或同學後，我的解決方案是：

Q5 請預先安排5次課餘時間的運動計劃，找好一名夥伴，根據計畫進行正、反拍連續擊打練習。確實執行後填上日期、時間、練習對象，最後記錄下心得。



體育客
點點名

我的桌球小檔案

	第1次練習	第2次練習	第3次練習	第4次練習	第5次練習	
發直線 + 反拍直線推擋	20 球					無法接打時，我們是如何溝通協調的？
發斜線 + 反拍斜線推擋						
確實執行 葉大雄	09 / 03 30 分	— / — 分	— / — 分	— / — 分	— / — 分	練習的收穫是：

※對打時限制在一側半區，打到另一側半區就算越線，若球越線，則該球不算。





我的桌球小檔案

※我們學會了擊球技術，也透過各種方式增強了控球能力，未來有機會進行比賽時，就使用這些技巧來調動對方吧！

