

## 伍、結語

「體力即國力」，一個國家的強盛與否可從其國民的體能狀況觀之。近年來，由於科技的發展，我們從過去的農業社會迅速轉型為工業社會時代，身體活動漸為科技產物所取代，造成國人體能的下降。如何提升全體國民體適能不僅政府責無旁貸，更需要全民的配合。從小養成規律運動習慣與教育國民了解體適能對身體健康的重要性是刻不容緩的工作。

## 參考文獻

- 方進隆。(民86a)。提升體適能的策略與展望。教師體適能指導手冊，教育部，頁8~21。
- 方進隆。(民86b)。有氧運動。教師體適能指導手冊，教育部，頁104~119。
- 江界山。(民85)。健康體適能參考教材。八十六年度提升國民體能計畫台閩地區中小學生體能檢測師資培訓講習會，教育部，頁25~32。
- 林正常。(民86)。體適能的理論基礎。教師體適能指導手冊，教育部，頁46~59。
- 卓俊辰。(民87)。運動與健康（修訂再版）。國立空中大學。
- 謝錦城。(民86)。重量訓練。教師體適能指導手冊，教育部，頁154~187。



## 桌球裁判法理論及實施

許銘華

### 壹、前言

桌球運動在本校相當熱門，體育室每年所舉辦的競賽活動中，教職員工方面有校長盃比賽，學生方面有新生盃及系際盃的比賽，而各系所自辦的師生盃桌球賽也是非常熱絡，大家對桌球運動之喜愛可見一般。筆者目前擔任本校教職員工及學生桌球代表隊教練，在學校所舉辦的一系列競賽活動中，皆輔導學生從事裁判工作。有感於雖然打桌球人多，但對桌球規則及裁判工作了解的人卻有限，因此，筆者認為實有必要設計出一套淺顯易懂的桌球裁判教學資料，提供給對桌球裁判工作有興趣的初學者參考。

### 貳、桌球規則摘要

#### 一、發球規則規定

- (一)發球時，球應靜置於張開平坦的非執拍手掌心上，且在發球方端線之後及檯面水平之上。
- (二)發球時，球垂直向上拋起至少升離非執拍手16公分以上，且不得使球旋轉。
- (三)發球時，球及球拍均應在檯面水平面之上。
- (四)發球時，先使球觸及己方的檯區，然後越過球網觸及對方檯區。
- (五)發球時，球觸及球網或接發球方向未準備接球且未準備擊球，則判重發。
- (六)每發5分後，應換對方發球，如均得20分，每回僅輪發1分球。

#### 二、得分規則規定

- (一)發球方未能作有效的發球。
- (二)發球後，未能作有效的回擊。

### 三、勝負判分

- (一)一局比賽以先得21分的一方為勝方；但雙方均得20分後，以先領先對方2分的一方為勝方。
- (二)一場比賽應包括三局二勝制或五局三勝制為勝一場。

### 四、犯規罰則：違反下列情況者判失一分。

- (一)球在拍擊前，觸及球網組合以外的任何物。
- (二)連續兩次擊球。
- (三)擊球時未觸及對方檯區而越過其檯區或端線。
- (四)球拍或其穿帶物觸擊球網組合。
- (五)非執拍手觸及比賽檯面。
- (六)移動比賽檯面。
- (七)用身體阻擋來球。
- (八)雙打時，未依照輪定之順序擊球。
- (九)不當行為、粗暴言語、暴力傾向、或未貼膠皮拍面擊球。

## 參、桌球裁判法實際

一、球拍檢查：球板、膠皮是否符合規定。

二、選邊或選發球。

三、口令詞

- (一)開始：A選手發球，B選手準備，比賽開始，0比0。
- (二)進行：犯規、換邊發球、得分、1比0。
- (三)報分：先報發球員分數，後報接發球員分數。
- (四)結束：比賽結束，A選手勝B選手或B選手勝A選手，比數為2：0或2：1。



### 四、單、雙打接發球次序

- (一)單、雙打接發球時，都是每發完5球換邊發球，當比數20比20時，1人輪發1球。第二局換邊時，第一局先發球者變為接發球。當決勝局時(第三局)，一方先得10分時，雙方互換方位不換發球。
- (二)雙打發球時，發球者應從己方的右半邊球檯(中線右邊)發至對方的右半邊球檯；接發球者原位不變。
- (三)雙打每次換發球時，前接發球員應變為發球員，前發球員的同伴應換為接發球員。在決勝局中，當一方先得10分時，除雙方換邊外，接發球方應互換接發球次序。
- (四)發球或接發球次序發生錯誤時，應立即中斷比賽，回復原應輪定的次序後，方可開始比賽。
- (五)在任何情況下錯誤發生前的所有得分均應計算。

### 五、手號

- (一)得分：裁判員得將接近得分方的手舉至與肩齊。
- (二)重發球：不論是何故，該回合為重發球時，裁判得手高舉過頭，已示該回合已結束。

### 六、休息

每局之間，休息時間不超過2分鐘，每局開始後，每打完5分球及決勝局換方位時，球員有短暫時間擦汗的權利。

### 七、叫停(1999年新增規則)

團體和個人賽在一場比賽中，球員或是搭檔有權叫停一次，時間為一分鐘，該叫停的請求得由球員、搭檔或指定的指導者，或團體賽的隊長來實行。

## 八、裁判程序

### (一)賽前

溫習規則——研究競賽規程——整理裝具——聯絡人員——檢查場地——檢查order（出賽名單順序表）及紀錄表格。

### (二)賽時

開始比賽——進行比賽——犯規處罰——繼續比賽——結束比賽。

### (三)賽後

檢查紀錄——決定勝負——簽名於表格——宣佈勝負——歸還器材。

## 九、球員比賽程序

比賽約30分鐘前到達球場準備比賽——送交球員比賽名單——聽候裁判員口令開始依賽序配對比賽——進行比賽至勝負判分後始能退場。

## 十、比賽表格

秩序冊、賽程表、賽次表、賽序表（order）、名次表等。

## 肆、結語

想成爲一位優秀的桌球裁判，除了對整個比賽的程序有相當了解外，更要熟讀比賽規則才行，本文內容只是針對對桌球裁判工作有興趣的初學者，提供一個入門的管道，如果要更透徹的了解實際工作內容與應付場上任何突發狀況，除了必須深入研究外，最好的方法就是實際參與裁判工作。桌球裁判工作跟打球一樣，一回生兩回熟，只要多練習幾次，相信大家都可以成爲稱職的裁判。如此一來，我們除了自己打球打的高興外，也能對推動校園桌球運動盡一點心力。

## 參考書目

樊正治。(民79)。運動裁判法新論，中華民國體育運動總會，台北市。  
中華民國桌球協會。(民89)。桌球規則，台北市。



★協辦中國體育教材教法研習會



★網球課一反拍動作練習★



★舉辦「體育學術講座」



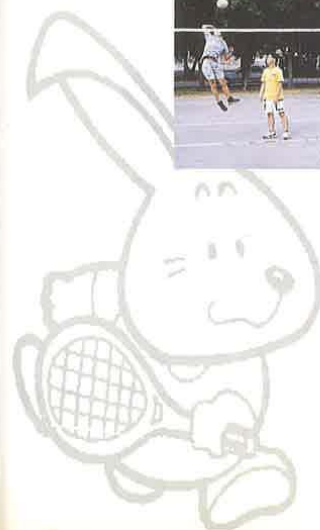
★游泳課一練習滑水動作★



★排球課一扣球練習★



★高爾夫球課一擊球練習★



## 教學活動