

章別測試概覽表

章別種類	鑽章	白金章	金章	銀章	銅章
程度	優級	高級	準高級	中級	初級
筆試內容	參閱「章別獎勵計劃」學習手冊				
技術試內容	一分鐘 正手對攻球	一分鐘 正手對攻球	有球速限制 正手對攻球	左、右半檯 正手對攻球	右半檯 正手對攻球
	用左推右攻接 對方 正手攻球	推擋側身攻球	用反手推或撥 接對方 正手攻球	反手推擋 或 反手撥球	反手推擋 或 反手撥球
	搓長短球	搓球擺短	正手或反手 發球	正反手搓球	正手發球
	正手或反手 配套發球	正手或反手發 側上/側下旋球	左推右攻或 左撥右攻	正手發球	反手搓球
	接發球	接發球	接發球	反手發球	
	搓中側身 拉球或攻球	搓中側身 拉球或攻球	搓中側身 拉球或攻球	步法 2/3 檯跳步	-----
	步法 單步/跳步/ 交叉步	步法 跳步/交叉步	步法 左/中/右 全檯跳步	-----	
評核 筆試	有關乒乓球知識				-----
技術試	由評核員測試考生				

備註：除銅章外，所有章別得主必須在筆試及技術試兩部份考試及格。

銅章標準及考核評定

技術項目	內容及要求	次數	零分	壹分	兩分	三分	備註與圖解
正手對攻球	單球： 右半檯連續 對攻球	5 球機會 (只計算連續擊球 最高板數的一球)	動作不協調， 命中少於 8 球	動作協調性 一般，命中達 8-10 球	動作協調性 較好，命中達 11-12 球	動作協調， 命中達 13 球 或以上	<p>右半檯斜線：</p>  <p>左半檯斜線：</p> 
反手推擋 或 反手撥球	單球： 反手位連續 推球或撥球	5 球機會 (只計算連續擊球 最高板數的一球)	動作不協調， 命中少於 8 球	動作協調性 一般，命中達 8-10 球	動作協調性 較好，命中達 11-12 球	動作協調， 命中達 13 球 或以上	
正手發球	多球： 平球或急球	10 球為一組 兩次機會	發球犯規， 命中少於 5 球	球速、弧線一般， 命中達 5 球	球速、弧線較好， 命中達 6 球	球速、弧線好， 命中達 7 球 或以上	
反手搓球	單球： 反手位 連續搓球	5 球機會 (只計算連續擊球 最高板數的一球)	動作不協調， 命中少於 8 球	動作協調性 一般，命中達 8-10 球	動作協調性 較好，命中達 11-12 球	動作協調， 命中達 13 球 或以上	

銅章術試分：滿分 = 21 分 (四項技術滿分 12 分 + 擊球動作/擊球質量/靈活性滿分 9 分)
及格分 = 14 分

銀章標準及考核評定

技術項目	內容及要求	次數	零分	壹分	兩分	三分	備註與圖解
正手對攻球 “ ”	單球： 分別在左、右半檯 連續對攻球	左/右半檯各 5 球機會(只計算 連續擊球最高 板數的一球)	動作不協調， 命中少於 13 球	動作協調性 一般，命中達 13-15 球	動作協調性 較好，命中達 16-19 球	動作協調， 命中達 20 球 或以上	 <p>特別備註： 由銀章開始，將嚴謹執行對發球項目的評核，發球者在拋球時，持球手的手掌必須自然張開及球須置於<u>平放的掌心上</u>。</p> <p>步法： 在反手位 2/3 檯範圍先做 15 秒徒手步法，再緊接連續多球測試</p>
反手推擋 或 反手撥球	單球： 反手位半檯連續 推球或撥球	5 球機會 (只計算連續擊 球最高板數的 一球)	動作不協調， 命中少於 13 球	動作協調性 一般，命中達 13-15 球	動作協調性 較好，命中達 16-19 球	動作協調， 命中達 20 球 或以上	
正反手搓球	單球： 正、反手兩點搓一點	5 球機會 (只計算連續擊 球最高板數的 一球)	動作不協調， 命中少於 13 球	動作協調性 一般，命中達 13-15 球	動作協調性 較好，命中達 16-19 球	動作協調， 命中達 20 球 或以上	
正手發球	多球： 側上或側下旋球， 落球點分別在左角 及右角。	10 球為一組 兩次機會	發球犯規， 命中少於 5 球	球速、旋轉一 般，落點到位， 命中達 5 球	球速、旋轉較 好，落點到位， 命中達 6 球	球速、旋轉好， 落點到位， 命中達 7 球 或以上	
反手發球	多球： 側上或側下旋球， 落球點分別在左角 及右角。	10 球為一組 兩次機會	發球犯規， 命中少於 5 球	球速、旋轉一 般，落點到位， 命中達 5 球	球速、旋轉較 好，落點到位， 命中達 6 球	球速、旋轉好， 落點到位， 命中達 7 球 或以上	
步法 - 跳步	多球： 反手位 2/3 檯跳步 正手攻球	20 球一組	步法不協調， 命中少於 12 球	步法靈活性 一般，命中達 12-13 球	步法靈活性 較好，命中達 14-15 球	步法靈活， 命中達 16 球 或以上	

銀章術試分：滿分 = 27 分 (六項技術滿分 18 分 + 擊球動作/擊球質量/靈活性滿分 9 分)

及格分 = 18 分

“ ”：《右半檯 1.5 分 + 左半檯 1.5 分 = 正手對攻球 3 分》

金章標準及考核評定

技術項目	內容及要求	次數	零分	壹分	兩分	三分	備註與圖解
正手對攻球	單球： 在右半檯連續對攻球， 平均球速不超過 1.1 秒	5 球機會 (只計算連續 擊球最高板 數的一球)	動作不協調， 命中少於 30 球	動作協調性 一般，命中達 30-37 球	動作協調性 較好，命中達 38-44 球	動作協調， 命中達 45 球 或以上	<p>在指定區域內，考生需注意回球落點之穩定性。</p>
反手推擋 或 反手撥球	單球： 在反手位半檯以推或撥 接陪考員正手攻球， 平均球速不超過 1.1 秒	5 球機會 (只計算連續 擊球最高板數 的一球)	動作不協調， 命中少於 25 球	動作協調性 一般，命中達 25-29 球	動作協調性 較好，命中達 30-34 球	動作協調， 命中達 35 球 或以上	
正手或反手 發側下旋球	多球： 在反手位發側下旋球， 落球點在左角及右角。	10 球為一組 兩次機會	發球犯規， 未能發出要求 旋轉，命中 少於 5 球	弧線、旋轉 一般，落點到 位，命中達 5 球	弧線、旋轉 較好，落點到 位，命中達 6 球	弧線、旋轉好， 落點到位，命中 達 7 球或以上	
左推右攻 或 左撥右攻	單球： 須將球從左/右半檯順次 打到陪考員的反手位， 平均球速不超過 1.1 秒	5 球機會， (只計算連續 擊球最高板數 的一球)	動作不協調， 欠球速，命中 少於 20 球	動作協調性與 球速一般，命中 達 20-24 球	動作協調性與 球速較好，命中 達 25-29 球	動作協調， 球速好，命中 達 30 球或以上	
接發球	單球： 在反手位半檯固定區域、 不固定旋轉中接發球	10 球為一組 兩次機會	接發球方法 錯誤，命中 少於 5 球	接發球方法正 確，回球質量一 般，命中達 5 球	接發球方法正 確，回球質量較 好，命中達 6 球	接發球方法正 確，回球質量 好，命中達 7 球或以上	
搓中側身 拉球或攻球	單球： 在反手位對搓兩板內 須拉球或攻球	10 球為一組 兩次機會	旋轉、速度不夠， 命中少於 5 球	旋轉、速度一 般，命中達 5 球	旋轉、速度較 好，命中達 6 球	旋轉、速度好， 命中達 7 球 或以上	
步法 - 跳步	多球： 左、中、右全檯跳步 正手攻球	30 球一組	步法不協調， 命中少於 18 球	步法靈活性 一般，命中 達 18-22 球	步法靈活性 較好，命中達 23-26 球	步法靈活，命中 達 27 球或以上	

金章術試分：滿分 = 30 分 (七項技術滿分 21 分 + 擊球動作/擊球質量/靈活性滿分 9 分)
及格分 = 20 分

白金章標準及考核評定

技術項目	內容及要求	次數	零分	壹分	兩分	三分	備註與圖解
正手對攻球	單球： 右半檯一分鐘連續對攻球	3 球機會 計算連續擊球 累積板數	動作不協調， 命中少於 60 球	動作協調 性一般，命中達 60-64 球	動作協調性 較好，命中達 65-69 球	動作協調， 命中達 70 球 或以上	
推擋 側身攻球 (一推一攻)	單球： 一分鐘推/攻球， 在反手位半檯連續 推或撥結合側身攻球	3 球機會 計算連續擊球 累積板數	動作不協調， 命中少於 55 球	動作協調 性一般，命中 達 55-59 球	動作協調性 較好，命中 達 60-64 球	動作協調， 命中達 65 球 或以上	
搓球擺短	單球： 由接發球開始，即將在 左及右的中短檯球擺 短到指定落點 #	10 球 x2 次 左右落點比例 要求 7:3 或 3:7	擺短弧線高， 命中少於 5 球	弧線、旋轉 一般，落點到 位，命中達 5 球	弧線、旋轉 較好，落點到 位，命中達 6 球	弧線、旋轉好， 落點到位，命中 達 7 球或以上	
正手或反手 發側上旋及 側下旋球	多球： 落點要求 # + 只計算成功到點的球。	10 球 x2 次 長/短及左/右 落點比例要求 4:6 或 6:4	發球犯規， 旋轉沒區別， 落點不到位， 命中少於 5 球	旋轉有區別，質 量一般，落點到 位，命中達 5 球	旋轉有區別，質 量較好，落點到 位，命中達 6 球	旋轉有區別， 質量好，落點 到位，命中達 7 球或以上	
接發球	單球： 斜 直線交叉接不固定 旋轉球，並將球接到指 定 1 和 3 區	10 球為一組 兩次機會	接發球 方法錯誤， 命中少於 4 球	接發球方法正 確，回球質量一 般，命中達 4 球	接發球方法正 確，回球質量較 好，命中達 5 球	接發球方法 正確，回球 質量好，命中 達 6 球或以上	
搓中側身 拉球或攻球	單球： 只計正手拉或攻球到 1 和 3 區的命中率	10 球為一組 兩次機會	落點不到位， 命中少於 5 球	旋轉、速度 一般，落點到 位，命中達 5 球	旋轉、速度 較好，落點到 位，命中達 6 球	旋轉、速度好， 落點到位，命中 達 7 球或以上	
步法 跳步/交叉步	多球： 推擋、側身、撲正手 (3 球命中為一組)	推/側/撲 3 球為一組 連派 15 組	步法運用 錯誤，命中 少於 6 組	步法靈活性 一般，命中達 6-7 組	步法靈活性 較好，命中達 8-9 組	步法靈活， 命中達 10 組 或以上	

步法：
先做 20 秒推/側/撲徒手手步
法，再緊接連續多球測試

白金章術試分：滿分 = 30 分 (七項技術滿分 21 分 + 擊球動作/擊球質量/靈活性滿分 9 分)
及格分 = 20 分

鑽章標準及考核評定

技術項目	內容及要求	次數	零分	壹分	兩分	三分	備註與圖解
正手對攻球	單球： 右半檯一分鐘連續對攻球	3 球機會 計算連續擊球 累積板數	動作不協調， 命中少於 70 球	動作協調性 一般，命中 達 70-74 球	動作協調性 較好，命中達 75-79 球	動作協調，命中 達 80 球或以上	<p>要求各技術項目在速度/力量/旋轉/落點方面有質量。</p>  <p># 落球點</p> <p>落球點</p> <p>(近網距離 40 公分 x 50 公分)</p>
左推右攻 或 左撥右攻球	單球： 一分鐘左推右攻球， 考生須在左右半檯以左 推右攻接陪考員的正手 攻球(在右半檯控球)	3 球機會 計算連續擊球 累積板數	動作不協調， 命中少於 60 球	動作協調性 一般，命中 達 60-64 球	動作協調性 較好，命中達 65-69 球	動作協調，命中 達 70 球或以上	
搓長擺短	單球： 由接發球開始，即將在左 及右的中短檯球搓長及 擺短到指定落點 # +	10 球為一組 兩次機會 長短、左右比例 6:4 或 4:6	弧線高 欠質量， 命中少於 6 球	弧線 質量一般， 命中達 6 球	弧線 質量較好， 命中達 7 球	弧線好、有質 量，命中達 8 球 或以上	
正手或 反手組合 配套發球	多球： 斜直線側上及側下旋長 球及一下旋短球，落點 要求 + #	斜/直/短 3 球/組 x4 組 兩次機會	旋轉沒區別， 命中少於 7 球	旋轉有區別， 質量一般，命中 達 7 球或以上	旋轉有區別， 質量較好，命中 達 8 球或以上	旋轉有區別， 質量好，命中 達 9 球或以上	
正手 接發球	多球： 跑動中以正手拉或攻接 兩大角上、下旋球，落點 要求 1 和 4 區	10 球為一組 兩次機會	接發球方法 錯誤，落點不到 位，命中少 於 5 球	接發球方法正 確，旋轉速度一 般，落點到位， 命中達 5 球	接發球方法正 確，旋轉速度較 好，落點到位， 命中達 6 球	接發球方法正 確，旋轉速度好， 落點到位，命中 達 7 球或以上	
搓中側身 拉球或攻球	單球： 只計正手拉球或攻球到 1、2 和 4 區的命中球	10 球為一組 兩次機會	旋轉 速度不夠， 落點不到位， 命中少於 6 球	旋轉、速度 一般，落點到 位，命中達 6 球	旋轉、速度 較好，落點到 位，命中達 7 球	旋轉、速度好， 落點到位，命中 達 8 球或以上	
步法 單步/跳步 交叉步	多球： 用正手打一短球後接 推擋、側身、撲正手 4 球 命中為一組	4 球為一組 連派 15 組	步法運用 錯誤，命中 少於 6 組	步法靈活性 一般，命中達 6-7 組	步法靈活性 較好，命中達 8-9 組	步法靈活性 好，命中達 10 組或以上	

鑽章術試分：滿分 = 30 分 (七項技術滿分 21 分 + 擊球動作/擊球質量/靈活性滿分 9 分)
及格分 = 20 分

步法

技術項目	零分	一分	二分	三分	備註與圖解
1. 單步： 是以一隻腳為軸，另一隻腳向前、後、左、右不同方向移動。	步法運用錯誤， 手法與步法 配合不協調	手法與步法 配合協調性一般	手法與步法 配合比較協調， 靈活性較好	手法與步法 配合協調， 靈活性好	
2. 跳步或拼步： 這兩種步法基本相似，只是跳步有騰空動作，活動範圍比拼步大。	同上	同上	同上	同上	
3. 交叉步： 移動的幅度比以上步法都大，主要是對付離開身體比較遠的來球。	同上	同上	同上	同上	
<p style="text-align: center;">特別備註</p> <p>步法測試程序：1. 先測試徒手手步法 2. 再接連續多球測試</p> <p>步法測試計分：徒手手步法 1.5 分 + 多球測試 1.5 分 = 3 分</p>					<p>銅章考生無須測試步法。 銀章、金章、白金章及鑽章考生必須測試不同步法。</p>