

目錄

前言	1
章別獎勵計劃	2
章別考試概覽表	3
各章別之標準及考核評定	4-9
歷史及發展	10-11
國際性大型賽事	12
乒乓球知識	
— 握拍法	13-14
— 球拍和膠皮	15
— 有關常識	16-17
基本技術	18-20
比賽項目及賽制的認識	21-23
比賽規則	24-30
參考書目	31

前言

「章別獎勵計劃」自1991年推出,目的是鼓勵乒乓球愛好者及公眾人士參與其中,不斷提升球技,逐步考取各級章別,同時也讓他們的球技得到認同。計劃發展至今深受乒乓球愛好者的歡迎,為配合本地乒乓球運動不斷發展的要求,本計劃由2005年10月起,將由原有的四個章別增加至五個章別,即銅章→銀章→金章→白金章→鑽章,等同於初級、中級、準高級、高級、優級五個等級。各級章別之測試內容,均設有不同要求之技術評核;除銅章外,也包括簡單的常識及理論筆試。

章別獎勵計劃是「恒生乒乓球學院」發展計劃項目之一,所舉辦之章別訓練班及公開測試,歡迎各界人士參加,合格者可獲頒發證書及獎章,以示鼓勵。

本冊子之內容,主要介紹各級章別的考核內容及評分標準,也會說明一些比賽規則及常用的乒乓球知識,是一本實用的資料冊。為配合這小冊子,學院重新製作了一張視像光碟,示範各項技術測試的內容,歡迎有興趣之學校、球會或社團免費索取,作為參考之用。

章別獎勵計劃

目的

- 提高乒乓球愛好者及公眾人士對乒乓球運動的興趣。
- 逐步加深對乒乓球運動的認識和提高技巧。
- 讓乒乓球愛好者的技術水平獲得認同。

章別

- 鑽章
- 白金章（2005年10月新增的章別）
- 金章
- 銀章
- 銅章

獎勵

經考試評核及格後，可獲頒發證書和獎章。

參加辦法

個人 — 報名參加由恒生乒乓球學院舉辦的公開章別試；
及參加各級章別訓練班，完成訓練後可立即參與
該級章別測試。

團體及學校 — 參加人數超過十六人，可與學院校務處聯絡，為
該團體或學校專門舉辦適合其水平的各級訓練班
及安排考官主持章別測試。

年齡不限

查詢

恒生乒乓球學院校務處

地 址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓2009室

電 話：2575 5330 傳 真：2576 7689

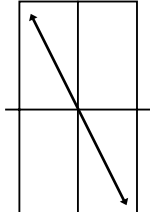
網 址：www.hkttta.org.hk/hstta

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	正手中檯拉上 旋球(弧圈球)	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				

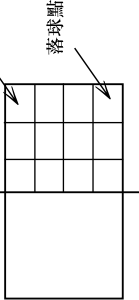
備註：除銅章外，所有章別得主必須在筆試及技術試兩部份考試及格。

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	右半檯斜線： 
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	
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

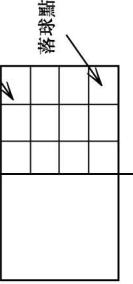
技術項目	內容及要求	次數	零分	壹分	兩分	三分	備註與圖解
正手對攻球 “◆”	單球： 分別在左、右半 檯連續對攻球	左/右半檯各 5球機會(只計 算連續擊球最 高板數的一球)	動作不協調， 命中少於 13球	動作協調性一 般，命中達 13-15球	動作協調性較 好，命中達 16-19球	動作協調，命中 達20球或以上	※ 
反手推擋 或 反手撥球	單球： 反手位半檯連 續推球或撥球	5球機會 (只計算連續擊 球最高板數的 一球)	動作不協調， 命中少於 13球	動作協調性一 般，命中達 13-15球	動作協調性較 好，命中達 16-19球	動作協調，命中 達20球或以上	
正反手搓球	單球： 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	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 於平放的 <u>掌心</u> 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： 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
步法、跳步	多球： 反手位2/3檯跳步 正手攻球	20球為一組	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

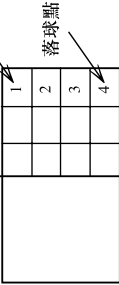
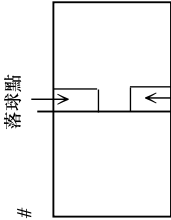
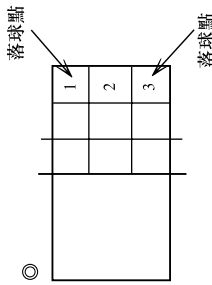
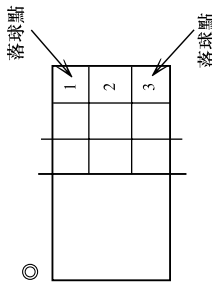
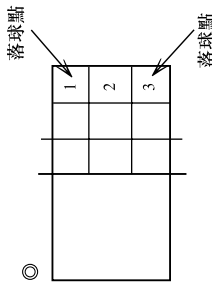
“◆”：《右半檯1.5分 + 左半檯1.5分 = 正手對攻球3分》

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
正手中擺拉上旋球(弧圈球)	在正手位連續拉上旋球	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	※ 
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：在反手位位置發側下旋球，落點在左角及右角。※	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	在指定區域內，考生需注意回球落點之穩定性。
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： 先做20秒左/中/右徒手步法，再緊接連續多球測試
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	

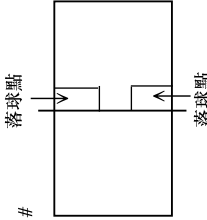
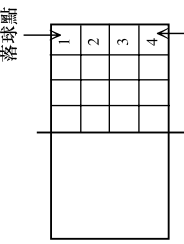
金章術試分：滿分 = 30分 (七項技術滿分21分 + 擊球動作/擊球質量/靈活性滿分9分)
及格分 = 20分

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×2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×2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	(近網距離40公分x 50公分)
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

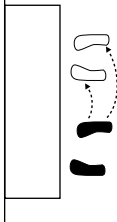
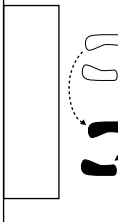
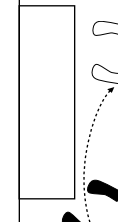
鑽章標準及考核評定

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	要求各技術項目在速度、力量、旋轉、落點方面的質量。 # 
左推右攻或左撥右攻	單球：一分鐘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	
正手或反手組合配合發球	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x 4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	(近網距離40公分x 50公分)
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	落球點 1 2 3 4 落球點
步法單步/跨步交叉步	多球：用正手打一短球後接推擋、側身、撲正手球命中為一組	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，命中達10組或以上	步法： 先做20秒單步接推/側/撲徒手步法，再緊接連續多球測試

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

及格分 = 20分

恭
为

技術項目	零分	壹分	兩分	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	 單步上前或後退
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	 跳步 向左移動
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	 交叉步 向右移動
特別備註 步法測試程序： 1. 先測試徒手步法 步法測試計分： 徒手步法1.5分 + 多球測試1.5分 = 3分 2. 再接連續多球測試					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其中一種步法。

歷史及發展

乒乓球 (Table Tennis) 是一項歷史悠久的體育項目，由貴族宮庭玩意演變至現時普及的老少咸宜運動，追溯至十九世紀中期，乒乓球的設備在英國已逐漸定型，其後在1900年，乒乓熱潮 (ping-pong) 蔓延至全球成為時尚的運動，並於1988年在漢城的奧運會正式被列入為比賽項目。

乒乓球起源於英國十九世紀末期，當時的大學生在餐桌中間拉一條直線作網，把軟木或橡皮削成圓形作球，以木板作球拍，使球來球往，對打起來。由於打球時會發出「乒乓」的聲音，故將這種運動名為「乒乓」球。

乒乓球很快便成為熱門的運動，世界乒乓球錦標賽於1926年首次舉行，每年舉辦一次，但因為第二次世界大戰而中斷了八年，至1959年才復賽改為每兩年一屆。

科技的發達和更趨技巧的打法，使乒乓球運動不斷發展改良，英國率先用膠粒拍代替單調的木球拍，增加球拍彈性和摩擦力，使球速度慢和力量少，開創旋轉球的打法。歐洲其他各國則以削球為主，以橫拍左右開弓。

五十年代，日本球員採用海綿球拍，加快乒乓球的速度，又創出直拍長抽的進攻型打法，打破長久稱霸的歐洲。中國代表隊也不甘示弱，以直拍近檯快攻，在25屆世界賽異軍突起。而日本於60年初又用海綿拍創出弧圈球，把速度和旋轉結合起來。歐洲也急起直追，放棄削球，改為近檯快攻，配合旋轉強勁弧圈球，能拉能打，八十年代起則朝着速度和旋轉的方向發展。

2000年悉尼奧運的閉幕，同時宣告了小球時代的結束。具有100年歷史的38毫米乒乓球，由2000年10月1日起已成為過去，取而代之的40毫米大球，進入了世界乒乓球運動的新時代。

由2001年9月1日起，賽制由每局21分修訂為每局11分。

從2008年1月1日開始，國際乒乓球聯合會（國際乒聯）已規定在所有青少年賽事中，均禁止使用有毒及易揮發的膠水，並於同年9月1日起全部禁止在所有賽事上使用。



國際乒乓球聯合會

國際乒乓球聯合會 (International Table Tennis Federation)於1926年成立，現時會員的數目達205 個。其主要使命是制定、執行及監督乒乓球比賽規則，令世界各地超過三千萬個乒乓球球員在公平的環境下競逐，亦負責將乒乓球運動推廣至世界每一角落和協調各國的發展；主要舉辦世界錦標賽、國際乒聯職業巡迴賽總決賽等世界性賽事。



亞洲乒乓球聯盟

亞洲乒乓球聯盟 (Asian Table Tennis Union)在1972年成立，主要在亞洲區推動乒運，至今已有41個會員；並籌辦專為亞洲區國家參與的大型賽事，如亞洲錦標賽、亞洲盃賽等。



香港乒乓總會

香港乒乓總會則於1936年成立，均為上述兩會之會員，同時亦是中國香港體育協會暨奧林匹克委員會的第一屆會員，直至現今，是香港唯一的合法團體專門負責推廣乒乓球運動。

國際性大型賽事

奧運會 (Olympic Games)

每四年舉辦一次，乒乓球於1988年漢城奧運會正式被列為比賽項目。比賽項目包括男子單打、女子單打、男子雙打及女子雙打。

在2008年北京奧運會上比賽項目改為男子團體、女子團體、男子單打及女子單打。

亞運會 (Asian Games)

每四年舉辦一次，比賽項目有七個：

- | | |
|---------|---------|
| 1) 男子團體 | 5) 男子雙打 |
| 2) 女子團體 | 6) 女子雙打 |
| 3) 男子單打 | 7) 混合雙打 |
| 4) 女子單打 | |

世界錦標賽 (World Championships)

自2003年開始，世界錦標賽已分為：

- － 世界團體錦標賽 (男子團體、女子團體)
- － 世界單項錦標賽 (男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打、混合雙打)；在2003年，五個單項比賽首次在法國巴黎舉行；而首次世界團體錦標賽則於2004年在卡塔爾舉行。

國際乒聯巡迴賽 (ITTF Pro-Tour)

是一項設有獎金的賽事，每年在世界不同洲的多個國家/地區進行巡迴計分賽，賽事包括男子單打、女子單打、男子雙打及女子雙打四個項目。

國際乒聯青少年巡迴賽 (ITTF Junior Circuit)

是一項設有獎金的賽事，每年在世界不同洲的多個國家 / 地區進行巡迴計分賽，賽事分別設有團體、單打及雙打比賽項目。

亞洲錦標賽 (Asian Championships)

每兩年舉辦一次，與亞運會一樣均設有七個比賽項目。

亞洲青少年錦標賽 (Asian junior Championships)

每年舉辦一次，與亞運會一樣設有七個比賽項目；其中在單打賽事中，更設有青年組(18歲或以下)與少年組(15歲或以下)兩個不同組別的比賽。

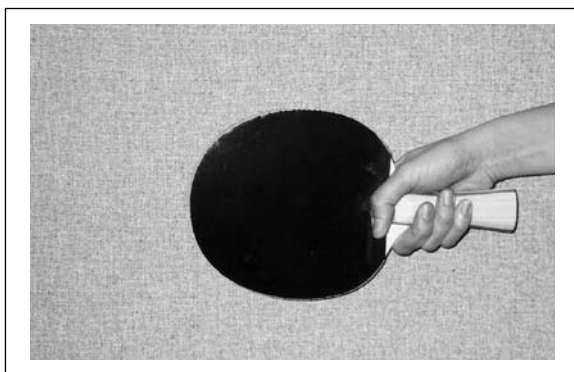
乒乓球知識

一. 握拍法

不論直握或橫握都不能握得太用力、太深或太淺，以免影響手腕動作的靈活性和發球的爆發力。

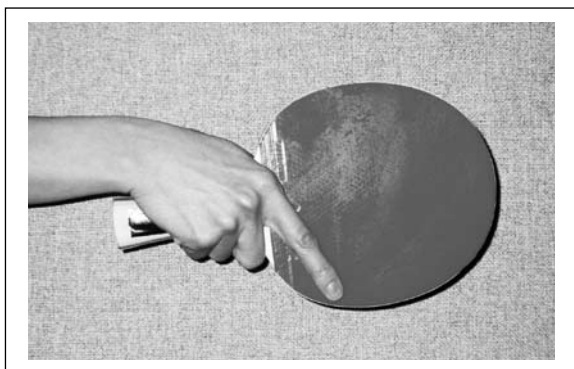
橫握法：

橫握正面相 →



用食指和姆指把球拍夾住。

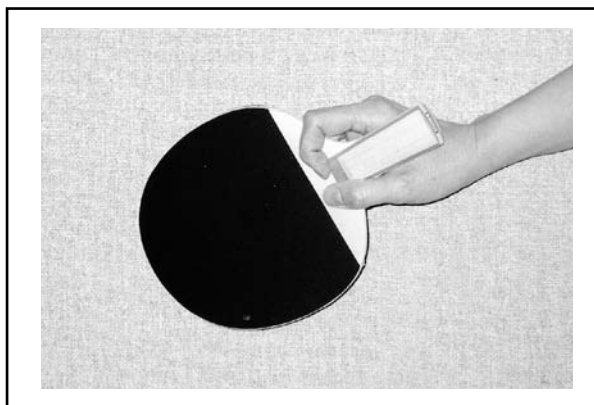
橫握反面相 →



食指只接觸小部份的球拍，並用食指和姆指來控制球拍及發力。

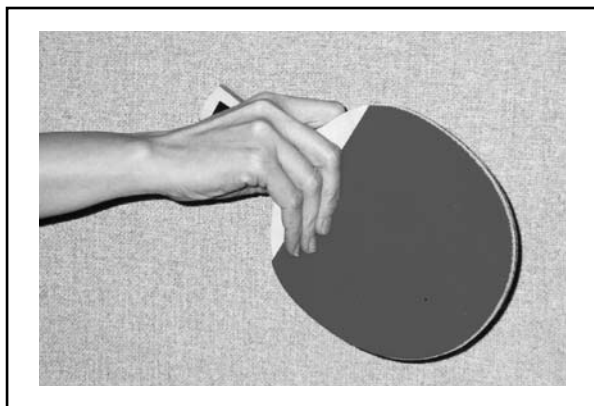
直握法：

直握正面相 →



姆指第一關節和食指一、二關節，扣住球拍的邊端。

直握背面相 →



三指並排自然彎曲，手指尖端按在球拍上。

二. 球拍和膠皮

球拍大致可分為以下幾類：

1. 膠皮拍

優點：易於控制來球。

缺點：回球速度慢、彈性差、旋轉弱、特別適合於削球和擋球。厚度不超過2毫米(mm)。

2. 帶海綿的膠皮拍：在木拍的兩面皆貼上海綿，再覆蓋膠皮，可分四類：

— 正貼膠皮海綿拍

優點：反彈力較強，擊出的球速較快。

適用於快攻和削球。

海綿厚度1.5至2.5毫米(mm)

— 反貼膠皮海綿拍

優點：拍面平滑而帶強烈粘性，可增加摩擦，適宜於旋轉打法。

— 防弧圈膠皮海綿拍

在粘性不強的膠皮下，加上一塊彈性弱和鬆散的海綿，減少來球的旋轉，適宜於控制弧圈球，但不能打出快速和旋轉的球。

— 長膠

長膠的顆粒高度一般在1.5-1.7毫米(mm) 之間。

特性：

(i) 來球飄忽

(ii) 本身產生旋轉有限

(iii) 去球上旋，來球下旋

(iv) 去球下旋，來球不轉

三、有關常識

- 旋轉
 - 可分為上旋、下旋、左側旋、右側旋、左側上旋、右側上旋、左側下旋、右側下旋和不轉。
- 弧線
 - 乒乓球擊球的飛行弧線，通常受用力方向、拍面角度變化、用力大小等情況的影響有所不同，擊球拍面的角度變化對飛行弧線有很大影響。
- 擊球時間
 - 是指球從落檯點經上升至下降的這一段時間，在這段時間中，可分為上升前期、上升後期、高點期和下降前期、下降後期五個擊球時段。
- 擊球落點
 - 是指將球擊到對方檯面彈起的那一點，可概括分為左方斜線、左方直線、右方斜線、右方直線、中路直線等各種不同的路線。

乒乓球技術包涵的五個因素：速度、力量、落點、旋轉和弧線

- 速度
球速的快慢是由球體受力的輕重所決定。
- 力量
手臂揮拍的幅度和速度可控制擊球力量。
- 落點
球落檯的位置就是落點，可簡單分為斜線、中線（或追身）和直線。
- 旋轉
球拍觸球時向不同方向發力摩擦球，使球旋轉，可產生上旋、下旋和側旋球。
- 弧線
乒乓球在空中運行的軌道就是弧線。高低曲度和長短距離是受球拍出手的角度、力量和摩擦所影響。

五個基本擊球環節：

- 準備
選擇適當站位, 全神貫注, 眼睛緊盯對方。
- 判斷
判斷來球方向及旋轉性能。
- 移步
加快起動速度及移動幅度, 合理運用步法移步擊球。
- 擊球
擊球分為三個階段：擊球前、擊球中、擊球後。
- 還原
指擊球後要迅速還原擊球前的準備姿勢及身體重心。

基本技術

1. 準備姿勢

- 兩腳平行站立（右手執拍者，左腳稍前），距離較肩膊稍寬。
- 兩膝微曲。
- 上身稍前傾。
- 雙手手臂自然彎曲。
- 須注視來球。

2. 發球

目前發展趨勢大致分為兩大類，其一是以速度、落點為主，配合旋轉，要求動作出手快及長短落點有明顯區別；其二是以旋轉為主，配合落點，要求旋轉差別大及發球動作相似。

2.1 上旋球

- 將球拍由下向上擦球，發出的球便會向上旋轉。球的速度快而衝力大，對方接球時容易彈高或出界。

2.2 下旋球

- 將球拍由上而下擦球，發出的球便會向下旋轉，對方接球容易落網。

2.3 側身正手發球 — 包括斜線直線長球及短球，旋轉以左 / 右側上、下旋、不轉及急球配合。發左側上旋球時，球拍應接觸球的右側部，並沿球的右側向左上發力摩擦球；發左側下旋時，沿球體的右側向左下發力摩擦球；發右側上、下旋時，則由左側向右上或右下發力摩擦球。

2.4 反手右側上 / 下旋球 — 包括左右斜線長球及短球，發側下旋球時，球拍應接觸球的中、下部，並由左側向右上發力摩擦；發側上旋球時則由左向右上發力摩擦球，盡量以相似的動作發出兩種不同旋轉的球。

3. 接發球

通常採用點、撥、推、拉、搓、削、擺短或撇側旋等技巧，並選擇適合的站立位置，判斷來球的落點、旋轉及配合步法移動。

3.1 接發球站位的選擇

根據發球者站立的位置來決定自己的站位，站位偏左或偏右應從回接對方來球角度較大的斜線球考慮。站立位置距離球檯約30-40厘米。

3.2 判斷來球的旋轉和落點

a. 從拍面所朝方向和揮臂方向，判斷來球斜、直線。

b. 從接觸球的用力方向判斷來球的旋轉：

上旋 — 來球的速度快，落檯後衝力大。

下旋 — 來球的速度較上旋慢，落檯後球衝力不大，且球會下沉。

4. 正手攻球

是一項十分重要的進攻技術，攻球能使對方陷於被動或失誤，這項技術已成為進攻型球員在比賽中爭取主動，克敵制勝的主要手段。其特點是站位近、速度快、動作小。

— 近檯

攻球者身體靠近球檯，左腳稍前（右手執拍者），兩膝微曲，上身略前傾，在球的上升後期或最高點以前臂帶手腕發力並擊球的中上部，動作小，出手快。

— 中檯

攻球者身體離球檯約一米，左腳稍前，在球的最高點/下降前期擊其中部並以前臂加上臂向前向上發力。

5. 橫板反手攻球

反手攻球是進攻型選手不可缺少的一項重要技術。

動作要求：

手臂自然彎曲，前臂向前向上伸出，並根據來球旋轉強弱，手臂要相應作內旋或外旋，以調整板形角度。

反手攻球技術包括有：

反手快撥、反手快帶、反手拉球、中檯反手對拉球等。

6. 推擋：

是由推球和擋球結合而成的技術。擋球是借助對方來球的反彈力，將球擋回；推球則需加上向前推的力量，要求速度快，力量大和落點變化多。

推擋技術是直板攻擊型選手的打法之一，對於直拍左推右攻打法佔有極其重要的地位，其特點是站位近，動作小，可以用來調動對方，又可以為側身攻製造機會，在被動時又可以起到積極防守的作用。

動作要求，上臂靠近身體向後引拍，前臂稍外旋，以配合手腕向前轉動，在球的上升後期或最高點擊球，然後迅速向前發力並觸及球的中或中上部。

7. 削球：

是一種以柔制剛的防禦性技術，擅於製造轉與不轉旋轉，利用旋轉、落點變化迫使對方出錯，甚至失誤；在穩守防禦的基礎上加強攻勢是現今削球打法技術發展的方向。

基本上是防守型的技術，但若配合旋轉和落點變化亦有助進攻。具體可分以下幾類技術：

遠削、近削、削接突擊球、削接近身球、削加轉球和不轉球、削接弧圈球、削中反攻(反拉)及發球搶攻。

8. 搓球：

搓球是一項很重要的過渡技術，而且是戰術運用的重要組成部份，如搓中突擊、搓中拉弧圈、拉與搓結合及接發球的搓長擺短等。搓長擺短更是搓控球技術之必備。

9. 直板反面擊球：

亦即直板橫打，其反面擊球技術包括有快撥、拉(加轉、前衝近檯快拉、中檯對拉)、彈打、反手位挑接檯內球等。

10. 弧圈球：

是一種以旋轉為主的進攻技術，其特點是上旋力很強，弧圈球可分為加轉弧圈球和前衝弧圈球，站位比快攻型選手稍遠一些，動作也比快攻選手大些。

11. 放高球：

受攻擊時被動離檯以放高球應付，可將球帶有摩擦拉高放過對方檯面，然後在中遠檯救球再放或伺機反擊。

比賽項目及賽制

比賽項目

國際公開錦標賽可以包括男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打、混合雙打和代表協會參賽隊的團體賽。

在成年單打比賽中，除預選賽外，比賽一般採用七局四勝制，少年單打比賽可以採用五局三勝制或七局四勝制。

單項比賽一般應採用淘汰制進行，但團體賽和單項預選賽可以按淘汰制或分組循環制進行。

常用賽制

一分組循環賽

1. 在分組或循環賽中，該組內的每一成員應與其他成員比賽；勝者得2分、敗者得1分、未參與該場比賽或未完成該場比賽者得 0分，排名應先以積分決定。
2. 該組內若二個以上成員積分相同時，各相關成員名次排列應以相關成員間勝負比率定之；首先計算場數，然後計算局數，最後計算分數，直至排出全部名次為止。
3. 當計算到某一級後，如其中一個成員的名次已確定而其他仍相同時，在以後的計算應刪除他的成績，再依1及2程序解決。
4. 倘運用1-3的方式仍無法解決積分相同時，應以抽籤決定之。

一 隊際賽

於國際公開錦標賽的團體項目則採用以下其中一項賽制，選用之賽制必須在比賽章程中予以註明。

1. 五場單打

主隊	每場五局三勝	客隊
A	第一場	X
B	第二場	Y
C	第三場	Z
A	第四場	Y
B	第五場	X

每隊必須三位隊員出賽，比賽次序為A對X、B對Y、C對Z、A對Y、B對X，當一隊首先獲勝三場個人比賽時，全場比賽應結束。

2. 四場單打及一場雙打

主隊	每場五局三勝	客隊
A	第一場	X
B	第二場	Y
	第三場雙打	
A	第四場	Y
B	第五場	X

每隊可有兩位、三位或四位隊員出賽，比賽次序為A對X、B對Y、雙打、A對Y、B對X。當一隊首先獲勝三場比賽時，全場比賽應結束。

3. 奧運團體賽制 – 四場單打及一場雙打

主隊	每場五局三勝	客隊
A	第一場	X
B	第二場	Y
C,A/B	第三場雙打	Z,X/Y
A/B	第四場	Z
C	第五場	Y/X

每隊必須三位隊員出賽，每位球員最多可出賽2場。
當一隊首先獲勝3場，全場比賽應結束。

奧運團體賽的排陣特點：

1. 參加兩場單打的運動員不能出現在雙打場次上。
2. 後三場比賽的排陣名單可以在第二場比賽結束後填寫。
3. 主隊的雙打球員必定是第五場單打球員。
4. 客隊的雙打球員必定是第四場單打球員。

乒乓球比賽規則

1. 球檯

- 1.1 球檯的上層表面叫做比賽檯面，應為與水平面平行的長方形，長2.74米，寬1.525米，離地面高76厘米。
- 1.2 比賽檯面包括球檯上面的邊緣，不包括上面邊緣以下的側面。
- 1.3 比賽檯面可用任何材料製成，應具有一致的彈性，即當標準球以離檯面30厘米高處落至檯面時，彈起高度應約為23厘米。
- 1.4 比賽檯面應呈均勻的暗色，無光澤。沿每個2.74米的比賽檯面邊緣各有一條2厘米寬的白色邊緣，沿每個1.525米的比賽檯面邊緣各有一條2厘米寬的白色端線。
- 1.5 比賽檯面由一個與端線平行的垂直的球網劃分為兩個相等的檯區，各檯區的整個面積應是一個整體。
- 1.6 雙打時，各檯區應由一條3毫米寬的白色中線劃分為兩個相等的“半區”。中線與邊緣平行，並應視為右半區的一部份

2. 球網裝置

- 2.1 球網裝置包括球網、懸網繩、網柱及將它們固定在球檯上的夾鉗部份。
- 2.2 球網應懸掛在一根繩子上，繩子兩端繫在高15.25厘米的直立網柱上，網柱外緣離開邊緣外緣的距離為15.25厘米。
- 2.3 整個球網的頂端距離比賽檯面15.25厘米。
- 2.4 整個球網的底邊應盡量貼近比賽檯面，其兩端應盡量貼近網柱。

3. 球

- 3.1 球應為圓球體，直徑為40毫米。
- 3.2 球重2.7克。
- 3.3 球應用賽璐珞或類似的塑料製成，呈白色或橙色及無光澤。

4. 球拍

- 4.1 球拍的大小、形狀和重量不限。但底板應平整、堅硬。
- 4.2 底板厚度至少應有85%的天然材料。加強底板的粘合層可用諸如碳纖維、玻璃纖維或壓縮紙等纖維材料，每層粘合層不超過底板總厚度7.5%或0.35毫米，兩者取較小者。
- 4.3 用來擊球的拍面應用一層顆粒向外的普通顆粒膠覆蓋，連同粘合劑，厚度不超過2毫米；或用顆粒向內或向外的海綿膠覆蓋，連同粘合劑，厚度不超過4毫米。
- 4.4 “普通顆粒膠”是一層無泡沫的天然橡膠或合成橡膠，其顆粒必須以每平方厘米不少於10顆，不多於30顆的平均密度分佈整個表面。
- 4.5 “海綿膠”即在一層泡沫橡膠上覆蓋一層普通顆粒膠，普通顆粒膠的厚度不超過2毫米。
- 4.6 覆蓋物應覆蓋整個拍面，但不得超過其邊緣。靠近拍柄部份以及手指執握部份可不予以覆蓋，也可用任何材料覆蓋。
- 4.7 底板、底板中的任何夾層，覆蓋物以及粘合層均應為厚度均勻的一個整體。
- 4.8 球拍兩面不論是否有覆蓋物，必須無光澤，且一面為鮮紅色，另一面為黑色。
- 4.9 由於意外的損壞、磨損或褪色，造成拍面的整體性和顏色上的一致出現輕微的差異，只要未明顯改變拍面的性能，可以允許使用。
- 4.10 比賽開始時及比賽過程中球員需要更換球拍時，必須向對方和裁判員展示他將要使用的球拍，並允許他們檢查。
- 4.11 球拍除非因意外損毀至不能使用，否則不得更換。

5. 定義

- 5.1 “回合”：球處於比賽狀態的一段時間。
- 5.2 由發球員將靜止在他非執拍手上的球，着意向上拋起的最後一瞬間，直至球觸及比賽檯面、球網組合、執拍手中的球拍或執拍手腕以下的任何物體，或該回合被判為重發球或得分期間，該球為處於“比賽狀態”中。

- 5.3 “重發球”：不予判分的回合。
- 5.4 “一分”：判分的回合。
- 5.5 “執拍手”：正握著球拍的手。
- 5.6 “不執拍手”：未握著球拍的手。
- 5.7 “擊球”：用握在手中的球拍或執拍手手腕以下部份觸球。
- 5.8 “阻擋”：對方擊球後，處於比賽狀態的球尚未觸及本方檯區也未越過其端線，本方球員或其穿帶的任何物品觸及正朝著比賽檯面方向移動的球。
- 5.9 “發球員”：在一個回合中，首先擊球的球員。
- 5.10 “接發球員”：在一個回合中，第二個擊球的球員。
- 5.11 “裁判員”：被指定管理一場比賽的人。
- 5.12 被指定協助裁判員執行某些決定者稱為“副裁判員”。
- 5.13 球員“穿或帶”的任何物品，包括他在一個回合開始時穿或帶的任何物品。
- 5.14 除了球網及網柱間或球網及檯面之間穿越外，球在網組合任何其他地方經過均應視作已“越過或繞過”球網裝置。
- 5.15 球檯的“端線”包括端線兩端的無限延長線。

6. 合法發球

- 6.1 發球時，球應放在不執拍手的手掌上，手掌張開和伸平。球應是靜止的，在發球方的端線之後和比賽檯面的水平面之上。
- 6.2 發球員須用手把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厘米。
- 6.3 當球從拋起的最高點下降時，發球員方可擊球，使球首先觸及本方檯區，然後越過或繞過球網裝置，再觸及接發球員的檯區。在雙打中，球應先後觸及發球員和接發球員的右半區。
- 6.4 由開始發球到擊球時，球應在比賽檯面的水平面之上及發球員端線之後，並不得被發球員或其雙打同伴身體任何一部份或衣服所遮擋。在球被拋起後，發球員的不執拍手及其手臂，應立即移離發球員的身體及球網之間的位置。
- 6.5 球員發球時，有責任讓裁判員或副裁判員看清他是否按照合法發球的規定發球。

- 6.6 若裁判員第一次對發球的合法性有懷疑時，裁判員可以警告發球員而不予判分。
- 6.7 在同一場比賽中，如果球員發球動作的正確性再次受到懷疑，不管是否出於同樣的原因，不再警告而判失一分。
- 6.8 無論是否第一次或任何時候，只要發球員明顯沒有按照合法發球的規定發球，他將被判失一分，無需警告。
- 6.9 因身體殘缺而不能嚴格遵守合法發球的某些規定時，必須在賽前向裁判員說明，可免予執行。

7. 合法還擊

- 7.1 對方發球或還擊後，本方球員必須擊球，使球直接越過或繞過球網裝置，或觸及球網裝置後，再觸及對方檯區。

8. 比賽次序

- 8.1 在單打中，首先由發球員合法發球，再由接發球員合法還擊，然後兩者交替合法還擊。
- 8.2 在雙打中，首先由發球員合法發球，再由接發球員合法還擊，然後由發球員的同伴合法還擊，再由接發球員的同伴合法還擊，此後，球員按此次序輪流合法還擊。

9. 重發球

- 9.1 回合出現下列情況應判重發球:
 - 9.1.1 如果發球員發出的球，在越過或繞過球網裝置時，觸及球網裝置的合法發球或於觸及球網裝置後被接發球員或其同伴阻擋。
 - 9.1.2 如果接發球員或同伴未準備好時，球已發出，而且接發球員或同伴均沒有企圖擊球。
 - 9.1.3 由於發生了球員無法控制的干擾，而使球員未能合法發球或合法還擊。
 - 9.1.4 裁判員或副裁判員中斷比賽。
- 9.2 可以在下列情況下中斷比賽。

- 9.2.1 由於要糾正發球，接發球次序或方位錯誤。
- 9.2.2 由於實行輪換發球法。
- 9.2.3 由於警告或處罰球員。
- 9.2.4 由於比賽環境受到干擾，以致該回合結果有可能受到影響。

10. 一分

- 10.1 回合中出現重發球以外的下列情況，應判失一分。
 - 10.1.1 未能合法發球。
 - 10.1.2 未能合法還擊。
 - 10.1.3 阻擋。
 - 10.1.4 連續兩次擊球。
 - 10.1.5 用不符合規定的拍面擊球。
 - 10.1.6 球員或其穿帶的任何物品移動了比賽檯面。
 - 10.1.7 不執拍手觸及比賽檯面。
 - 10.1.8 球員或其穿帶的任何物品觸及球網裝置。
 - 10.1.9 在雙打中，除發球和接發球外，球員未能按正確的次序發球。
 - 10.1.10 實行時間管制計分法時，發球方發出和還擊的球，被接發球方連續十三次合法還擊。
 - 10.1.11 裁判員判罰分。

11. 一局比賽

- 11.1 在一局比賽中，先得11分的一方為勝方。10平後，先多得2分的一方為勝方。

12. 一場比賽

- 12.1 一場比賽應採用五局三勝或七局四勝制。
- 12.2 一場比賽應連續進行。但在局與局之間，任何一名球員都有權要求不超過一分鐘的休息時間。在一場比賽中，每方均可要求一次不超過一分鐘的暫停。

13. 發球、接發球和方位的選擇

- 13.1 選擇發球、接發球和這一方、那一方的權利應由抽籤來決定。中籤者可選擇先發球或先接發球，或選擇先在某一方比賽。
- 13.2 當一方球員選擇了先發球或接發球，或選擇了先在某一方後，另一方球員應有另一個選擇的權利。
- 13.3 在獲得每2分之後，接發球方即為發球方，依此類推，直至該局比賽結束，或者直至雙方比分都達到10分或實行輪換球法，這時，發球和接發球次序仍然不變，但每人只輪發一分球。
- 13.4 在雙打的第一局比賽中，先發球方確定第一發球員，再由先接發球方確定第一接發球員。在以後的各局比賽中，第一發球員確定後，第一接發球員應是前一局發球給他的球員。
- 13.5 在雙打中，每次換發球時，前面的接發球員應成為發球員，前面的發球員的同伴應成為接發球員。
- 13.6 一局中首先發球的一方，在該場下一局應首先接發球，在雙打決勝局中，當一方先得5分時，接發球方應交換接發球次序。
- 13.7 一局中，在某一方位比賽的一方，在該場下一局應換到另一方位。在決勝局中，一方先得5分時，雙方應交換方位。

14. 發球、接發球次序和方位的錯誤

- 14.1 裁判員一旦發現發球、接發球次序錯誤，應立即中斷比賽，並按該場比賽開始時確立的次序，按場上比分由應該發球或接發球的球員發球或接發球，在雙打中，則按發現錯誤時那一局中首先有發球權的一方所確立的次序進行糾正，繼續比賽。
- 14.2 裁判員一旦發現球員應交換方位而未交換時，應立即中斷比賽，並按該場比賽開始時確立的次序按場上比分球員應站的正確方位進行糾正，再繼續比賽。
- 14.3 在任何情況下，發現錯誤之前的所有得分均有效。

15. 時間管制計分法

- 15.1.1 如果一局比賽進行到10分鐘仍未結束（雙方都已獲得至少9分時除外），或者在此之前任何時間應雙方球員要求，應實行時間管制計分法。
- 15.1.2 當時限到時，球不在比賽狀態，應由前一回合的接發球員發球，繼續比賽。
- 15.1.3 此後，每個球員都輪換發一分球，直至該局結束。如果接發球方進行了十三次合法還擊，則判接發球方得一分。
- 15.1.4 時間管制計分法一經實行，該場比賽的剩餘部份必須繼續實行，直至該場比賽結束。

16. 服裝

- 16.1 比賽服裝一般包括短袖或無袖運動衫、短褲或短裙、短襪和運動鞋；其他服裝，如半套或全套長運動服，不得在比賽時穿著，惟得到裁判長的允許時除外。
- 16.2 短袖運動衫、短褲或短裙或整件運動衫可以是任何顏色，但其主體顏色應與比賽用球的顏色明顯不同，短袖運動衫的袖和領除外。
- 16.3 團體賽同隊球員，或同一協會球員組成的雙打，服裝款式和顏色應一致，鞋襪除外。
- 16.4 比賽雙方球員應穿著顏色明顯不同的運動衫，以使觀眾能夠容易地區分他們。
- 16.5 當雙方球員或球隊所穿服裝顏色類似，而未能協商更換時，應由抽籤決定某一方必須更換。

參考書目

1. 國際乒乓球聯合會 (ITTF)手冊：2008 - 2009
2. 國際乒乓球聯合會 (ITTF)球例書：2008

余錦佳女士 梁韻婷小姐
合著

編印：香港乒乓總會

地址：香港銅鑼灣大球場徑1號奧運大樓2008室

版權所有，不得翻印

二零一一年版