

**HEADQUARTERS**  
59-63A, WANCHAI ROAD  
MEZZ. FLOOR, HONG KONG

總部  
香港灣仔道59-63A閣樓

TEL. NO. 電話  
(852) 2575 5077

FAX NO. 傳真  
(852) 2575 5406

WEBSITE 網址  
www.hkta.org.hk



香港乒乓總會有限公司  
**Hong Kong Table Tennis Association Ltd.**

*Affiliated to International Table Tennis Federation,  
Asian Table Tennis Union,  
Sports Federation & Olympic Committee of Hong Kong, China*

**OFFICE**  
ROOM 2008, OLYMPIC HOUSE  
1 STADIUM PATH, SO KON PO  
CAUSEWAY BAY, HONG KONG

辦事處  
香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號  
奧運大樓2008室

TEL. NO. 電話  
(852) 2575 5330

FAX NO. 傳真  
(852) 2838 9233

E-MAIL 電子郵箱  
hkta@netvigator.com

**2017/18 青苗乒乓球培訓計劃**  
**(技術測試)**

逕啟者：

為提升青苗球員的基礎訓練水平，每位學員在第一、二階段訓練都會進行技術測試，以檢討其訓練進度。以下是技術測試內容與要求，請各位參閱：

| B 組評核內容與指標    |                                    |       |      |                           |
|---------------|------------------------------------|-------|------|---------------------------|
| 測試項目          | 內容與要求                              | 各階段要求 |      | 備注                        |
|               |                                    | 1     | 2    |                           |
| 正手對攻          | 計時一分鐘，3 球累積                        | 70 板  | 75 板 |                           |
| 左推右攻          | 計時一分鐘，3 球累積                        | 65 板  | 70 板 |                           |
| 搓中側身<br>拉/打下旋 | 20 球一組                             | 14 球  | 16 球 | 拉/打落點須有斜<br>直線各 10 球      |
| 正反手<br>中檯拉球   | 離檯約 1.5 米<br>正反手左半檯拉球<br>共 10 組    | 6 組   | 7 組  | 發球機測試<br>規範拉球動作<br>要有旋轉質量 |
| 步法測試          | 多球：推/撥側身撲正手<br>3 球一組 × 10 組        | 7 組   | 7 組  | 撲正手位置不少<br>於 2/3 檯處       |
| 發球測試          | 共測 20 球，要求斜/直線交替發球於<br>指定範圍內，計算命中率 | 14 球  | 15 球 | 要有旋轉質量                    |

此致

2017/18 青苗 B 組學員及家長

香港乒乓總會 謹啟

2018 年 1 月 12 日

所有文件請寄香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓2008室  
All correspondence should be addressed to Room 2008, Olympic House,  
1 Stadium Path, So Kon Po, Causeway Bay, Hong Kong.

