

# 國際乒乓球聯合會

## 乒乓球比賽規則

中文版（2026年1月）

中國香港乒乓總會裁判組編譯

摘錄自2026國際乒聯法規第二章(Chapter 2, ITTF Statutes 2026)

中文譯本只供參考，所有內容以國際乒聯的英文版本為準

# 目錄

|      |                |   |
|------|----------------|---|
| 2    | 乒乓球比賽規則        | 1 |
| 2.1  | 球檯             | 1 |
| 2.2  | 球網組合           | 1 |
| 2.3  | 球              | 1 |
| 2.4  | 球拍             | 1 |
| 2.5  | 定義             | 2 |
| 2.6  | 發球             | 2 |
| 2.7  | 回擊             | 3 |
| 2.8  | 比賽次序           | 3 |
| 2.9  | 重發球            | 3 |
| 2.10 | 一分             | 4 |
| 2.11 | 一局             | 4 |
| 2.12 | 一場             | 4 |
| 2.13 | 發球、接發球及方位的選擇   | 4 |
| 2.14 | 發球、接發球及方位的次序錯誤 | 5 |
| 2.15 | 時間管制計分法        | 5 |

## 2 乒乓球比賽規則

### 2.1 球檯

- 2.1.1 球檯的上層表面稱為檯面，應為長方形，長2.74米、闊1.525米、離地面76厘米，並須水平放置。
- 2.1.2 檯面不包括球檯上緣以下的側面。
- 2.1.3 球檯可由任何材料製成，應有均勻的彈性，當標準球從30厘米高處落下時，須有約23厘米的反彈力。
- 2.1.4 檯面須暗色無光澤，沿兩邊長2.74米的邊線及兩端闊1.525米的端線均有闊2厘米的白邊。
- 2.1.5 檯面應由一個與端線平行的垂直球網分隔為兩個相等的檯區。
- 2.1.6 雙打時，每個檯區應以一條3毫米闊與兩邊線平行的白色中線，劃分為兩個相等的半區，該中線視為右半區的一部份。

### 2.2 球網組合

- 2.2.1 球網組合包括球網、懸網繩、支架及其附著於檯面的網夾。
- 2.2.2 球網應由一條綁在網柱兩側的繩懸掛，網柱高15.25厘米且外緣須離邊線以外15.25厘米。
- 2.2.3 整個球網的頂端須距離檯面15.25厘米。
- 2.2.4 整個球網底部應盡量緊貼檯面，兩端應盡量緊貼整個網柱。

### 2.3 球

- 2.3.1 球應為直徑40毫米的圓球體。
- 2.3.2 球的重量應為2.7克。
- 2.3.3 球應以塑膠質料製成，並為白色或橙色及無光澤。

### 2.4 球拍

- 2.4.1 球拍的大小、形狀及重量均無限制，但底板應平坦、堅硬。
- 2.4.2 底板厚度至少應有85%的天然木料，底板內層可由炭纖維、玻璃纖維或壓縮紙等物料黏合而成，但每層均不能超過底板總厚度的7.5%或0.35毫米，兩者取其小。
- 2.4.3 用以擊球之拍面應以一塊連黏合物在內總厚度少於2.05毫米，且顆粒向外的顆粒膠覆蓋，或以一塊連黏合物在內總厚度少於4.05毫米，且顆粒向內或向外的海綿膠覆蓋；並受相關技術器材文件中對特定的寬限程度所規範。
  - 2.4.3.1 顆粒膠是單層無泡沫的天然或合成橡膠，其顆粒應平均分佈於整個表面，每平方厘米不得少於10粒，亦不得多於30粒。
  - 2.4.3.2 海綿膠是在一塊泡沫膠上加蓋一層顆粒膠，顆粒膠的厚度不得超過2毫米。

- 2.4.4 用來擊球一面的底板或底板上任何一層覆蓋物及黏合層，均應為厚度均勻的整體。可以添加用以塑造執握球拍手柄的材料。
- 2.4.5 除接近拍柄部份和手指執握部份可以不覆蓋或以任何材料覆蓋外，覆蓋物應覆蓋整個底板，但不得超越邊緣。
- 2.4.6 球拍兩面不論是否有覆蓋物均應為無光澤，一面為黑色，另一面為鮮色，必須與黑色及比賽用球有明顯區別。
- 2.4.7 球拍覆蓋物不得經過任何物理、化學或其他處理。
- 2.4.7.1 因褪色引致拍面的整體性或顏色的一致性有輕微的差異及加上輔助的或保護性的配件，若未明顯改變拍面的性能，該拍仍可使用。
- 2.4.8 球員在比賽開始前及比賽中更換球拍時，應將球拍向裁判員及對手展示，並容許他們檢查。

## 2.5 定義

- 2.5.1 球在比賽狀態的一段時間稱為一個「*回合*」。
- 2.5.2 由發球員將靜止在其不執拍手上的球，著意向上拋起前的最後一瞬間，直至該回合被判為重發球或得分期間，該球為處於「*比賽狀態*」中。
- 2.5.3 不予判分的回合稱為「*重發球*」。
- 2.5.4 給予判分的回合稱為「*得分*」。
- 2.5.5 執握著球拍的手稱為「*執拍手*」。
- 2.5.6 沒有握著球拍的手稱為「*不執拍手*」；「*不執拍手臂*」是指不執拍手的手臂。
- 2.5.7 球員手中的球拍或執拍手手腕以下部份觸及球時稱為「*擊球*」。
- 2.5.8 對方擊球後，球仍在比賽狀態，尚未觸及本方檯區，球員或其穿帶物觸及在檯面以上或正朝著比賽檯面方向移動的球稱為「*阻擋*」。
- 2.5.9 應在該回合首先擊球者稱為「*發球員*」。
- 2.5.10 應在該回合第二擊球者稱為「*接發球員*」。
- 2.5.11 獲委任控制一場比賽者稱為「*裁判員*」。
- 2.5.12 獲委任協助裁判員執行某些決定者稱為「*副裁判員*」。
- 2.5.13 除比賽用球外，球員在該回合開始時所穿著或攜帶的任何物品，均稱為「*穿帶物*」。
- 2.5.14 球檯的「*端線*」包括其兩端的無限延長線。

## 2.6 發球

- 2.6.1 開始發球時，球應放置在靜止的不執拍手的手掌上，手掌張開。
- 2.6.2 發球員應用手將球接近垂直地向上拋起，不加旋轉，並使球在離開不執拍手的手掌後上升不少於16厘米。球在下降至擊球前不應觸及任何物品。
- 2.6.3 當球下降時，發球員方可擊球，使球首先觸及本方的檯區，然後直接觸及對方檯區；雙打時，球應先後觸及發球員和接發球員的右半區。
- 2.6.4 由開始發球到擊球，球應在比賽檯面的水平面之上及發球員那方的端線之後，同時接發球員的視線不得被發球員或其雙打同伴身體任何部份或其穿帶物所遮擋。

- 2.6.5 在球被拋起後，發球員的不執拍手及手臂應立即移離球與球網之間的空間。球與球網之間的空間是以球、球網及其無限向上的延伸來定義。
- 2.6.6 發球員有責任讓裁判員或副裁判員確信其按照合法發球的規定發球，同時裁判員或副裁判員均可判定發球為不合法。
  - 2.6.6.1 若裁判員或副裁判員在一場比賽中第一次對發球的合法性不確定，應中斷比賽並警告發球員。此後，若該球員或其雙打同伴的發球不是明顯合法，應判作違規。
- 2.6.7 若裁判員認為球員由於身體殘障以致未能嚴格遵守某些合法發球的規定，他可以酌情放寬有關規定。

## 2.7 回擊

- 2.7.1 對方發球或回擊後，本方球員應擊球使球直接觸及對方檯區，或觸及球網組合後再觸及對方檯區。

## 2.8 比賽次序

- 2.8.1 單打比賽中，先由發球員發球，繼由接發球員回擊，此後雙方交替回擊。
- 2.8.2 除2.8.3的情況外，雙打比賽中，先由發球員發球，再由接發球員回擊，繼由發球員的同伴回擊，再由接發球員的同伴回擊，此後雙方球員依此次序輪流回擊。
- 2.8.3 在雙打比賽中，若一方有球員由於身體殘障而坐輪椅作賽時，先由發球員發球，再由接發球員回擊，之後該方可由任何一位球員作出回擊。

## 2.9 重發球

- 2.9.1 該回合出現下列情況應判重發球：
  - 2.9.1.1 發球時，球觸及球網組合的合法發球；或球觸及球網組合後被接發球員或其同伴阻擋；
  - 2.9.1.2 若球已發出，而接發球方尚未準備接球且沒有試圖擊球；
  - 2.9.1.3 球員因不受控制之干擾，致未能依照規則發球或回擊，或其他未能按規則進行的行為；
  - 2.9.1.4 裁判員或副裁判員中斷比賽；
  - 2.9.1.5 若接發球員由於身體殘障而坐輪椅作比賽，在合法的發球出現以下情況：
    - 2.9.1.5.1 球在觸及接發球方的檯區後向球網方向回彈；
    - 2.9.1.5.2 球在接發球方的檯區停下來；
    - 2.9.1.5.3 單打賽時，球在觸及接發球方的檯區後，從邊線的方向離開檯區。
- 2.9.2 比賽可於下列情況中斷：
  - 2.9.2.1 因糾正發球、接發球次序或方位錯誤；
  - 2.9.2.2 因執行時間管制計分法；
  - 2.9.2.3 因警告或處罰球員或指導員；

2.9.2.4 因比賽條件受干擾，致該回合的結果可能受影響。

## 2.10 一分

2.10.1 在一回合中，除判重發球外，在下列情況球員應獲判得一分：

2.10.1.1 對手未能作合法的發球；

2.10.1.2 對手未能作合法的回擊；

2.10.1.3 在該球員發球或回擊後，於對手擊球前，球觸及網組合以外的任何物件；

2.10.1.4 對手擊球後，球沒有觸及本方檯區便越過此檯區或其端線；

2.10.1.5 對手擊球後，球在球網與網柱間或球網與比賽檯面間穿過；

2.10.1.6 對手阻擋來球；

2.10.1.7 對手故意連續多於一次擊球；

2.10.1.8 對手以不符合2.4.3、2.4.4及2.4.5規定的拍面擊球；

2.10.1.9 對手或其任何穿帶物移動比賽檯面；

2.10.1.10 對手或其任何穿帶物觸及球網組合；

2.10.1.11 對手的不執拍手觸及比賽檯面；

2.10.1.12 雙打時，其對手未按由第一發球員及第一接發球員所訂立的次序擊球；

2.10.1.13 按照時間管制計分法的規定(2.15.4)。

2.10.1.14 如果雙方球員或雙打配對由於身體殘疾而坐輪椅，

2.10.1.14.1 對手擊球時，其大腿後部未能和輪椅或座墊保持最低限度的接觸；

2.10.1.14.2 對手擊球前，任何一隻手觸及比賽球檯；

2.10.1.14.3 對手的腳踏或腳觸及地面。

2.10.1.15 雙打比賽若對手最少有一位為輪椅球員，其輪椅的任何部份或其站立比賽球員的腳部超越球檯中線的假定延長線。

## 2.11 一局

2.11.1 一局比賽以先得十一分的一方為勝方；但雙方均得十分後，以先領先對方兩分的一方為勝方。

## 2.12 一場

2.12.1 一場比賽所組成的局數應為單數。

## 2.13 發球、接發球及方位的選擇

2.13.1 選擇首先發球、接發球及方位的權利，應以抽籤決定，抽籤勝方可選擇首先發球或接發球或開始時的方位。

2.13.2 當一方已作首先發球或接發球，或開始時方位的選擇，另一方可作其他的選擇。

- 2.13.3 每兩分後，接發球方即成為發球方，如此類推直至該局結束，若直至雙方均得十分，或實施時間管制計分法，其後的發球及接發球次序仍應相同，但每位球員只按每一分輪流發球。
- 2.13.4 在雙打賽的每一局，首次發球的一方應決定誰先發球；在首局的接發球方應決定誰先接發球，此後當該場比賽每局第一發球員選定後，其第一接發球員應該是前局發球給此球員的球員。
- 2.13.5 在雙打每次轉換發球時，前接發球員應變為發球員，前發球員的同伴應變為接發球員。
- 2.13.6 一局中首先發球的一方，應於該場下一局首先接發球，而在雙打決勝局中，當一方先得五分時，接發球的一方應互換接發球次序。
- 2.13.7 一局開始時在某方位比賽的一方，應於該場下一局開始時換到另一方位，而在一場的決勝局中，當一方先得五分時，雙方應互換方位。

## **2.14 發球、接發球及方位的次序錯誤**

- 2.14.1 裁判員一旦發現發球或接發球次序錯誤，應即中斷比賽，並按該場比賽開始時所確定的次序及當時的比分，回復原定的發球員發球及原定的接發球員接球。雙打時，則按該局開始時首先發球的一方所確定的次序進行糾正後，繼續比賽。
- 2.14.2 裁判員一旦發現球員應互換方位而未有更換時，應即中斷比賽，並按該場開始時所確定的位置及當時的比分進行糾正後，繼續比賽。
- 2.14.3 在任何情況下，錯誤發現前的所有得分均為有效。

## **2.15 時間管制計分法**

- 2.15.1 除2.15.2的規定外，當一局比賽進行了十分鐘仍未結束或雙方球員在任何時間要求下，應實行時間管制計分法。
- 2.15.2 如果一局比賽積分已達到至少18分，此局將不實行時間管制計分法。
- 2.15.3 當時限到達而球仍在比賽狀態中，裁判員應即時中斷比賽，應由該中斷回合之發球員發球，繼續比賽；當時限到達而球不在比賽狀態中，應由前一回合的接發球員發球，繼續比賽。
- 2.15.4 此後，每位球員按每分輪流發球，若接發球方在該回合作出13次合法回擊，應判接發球方得一分。
- 2.15.5 實行時間管制計分法不能更改按2.13.6規定就該場比賽中所確定的發球與接發球次序。
- 2.15.6 時間管制計分法一旦實施，該場比賽其餘各局均須以時間管制計分法進行。