

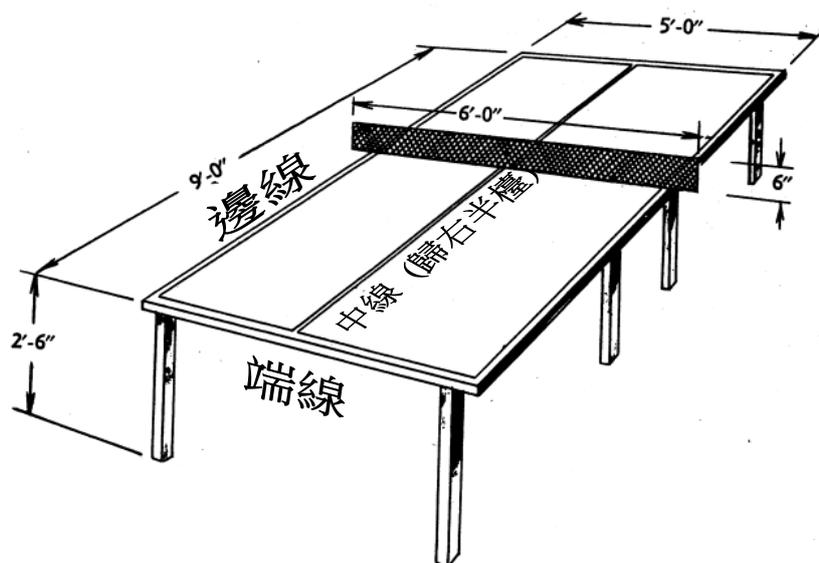
# 香港中文大學 體育選修科—中級乒乓球

## 一、乒乓球簡史

乒乓球起源於英國。十九世紀末，人們將在餐桌拼在一起，中間拉一條直線作網對打，因而稱之為桌上網球「Table Tennis」。由於用拍擊球和球碰撞桌面時分別發出「乒」、「乓」的聲音，故又稱為乒乓球。1900年12月，倫敦舉行了第一次大型的乒乓球比賽，參加人數達到三百多人。隨後乒乓球運動很快擴展到世界各國。1926年國際乒乓球聯合會(ITTF)正式成立，同年在德國柏林舉行了第一屆世界乒乓球錦標賽。起初每年舉行一次；1957年後改為每兩年舉行一次，共分七個比賽項目。2003年國際乒聯將單項、團體分開。單數年舉行單項比賽；雙數年舉行團體比賽。1988年的漢城奧運會，乒乓球運動首度被列入為奧運項目。

## 二、器材及設備

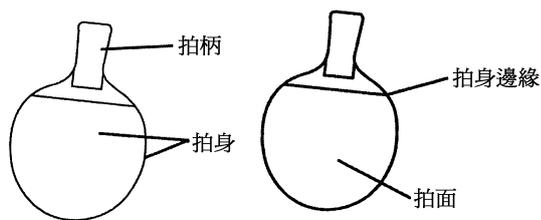
- 2.1 球檯： 球檯長 2.74 米(9 呎)，闊 1.525 米(5 呎)，高 76 厘米(2 呎 6 吋)。中線只適用於雙打。根據中線區別球檯左、右半區。雙打所有發球必須從右半檯向對側發斜線球。
- 2.2 球網： 球網頂端的高度，距離檯面 15.25 厘米(6 吋)



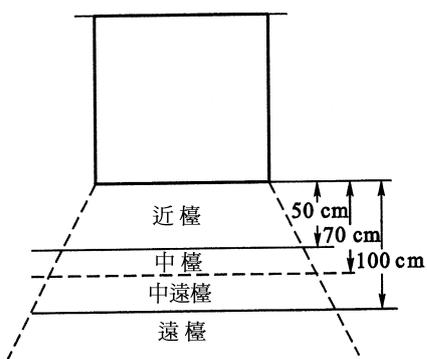
- 2.3 球： 直徑稍微超過 40 毫米(V40+)的圓球體，重 2.7 克。球以新材料 (塑膠：ABS) 製成，顏色為白色或橙色，無光澤。
- 2.4 球拍： 大致可分為直拍和橫拍兩種。球拍的大小、形狀及重量均無限制。底板厚度至少應有 85%的天然木材，底板內層可由碳纖維、玻璃纖維或壓縮紙等物料黏合而成。
- 2.5 海綿膠：大致分為顆粒向內(反貼)及顆粒向外(正貼)兩種覆蓋物。顆粒向內或向外的海綿膠連同黏合劑，厚度不超過 4 毫米。膠皮顏色由原先規定兩邊為黑色及紅色，改為一邊指定黑色，另一邊則新增粉紅色、紫色、綠色及藍色四種顏色膠皮讓運動員選擇。
- 2.6 黏合劑：無機膠水(禁用有機膠水 — 俗稱快乾膠水)

### 三、常用術語

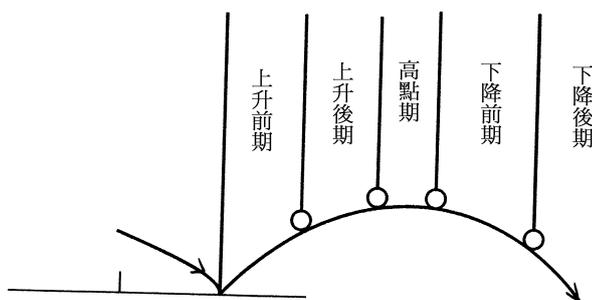
#### 3.1 球拍部位



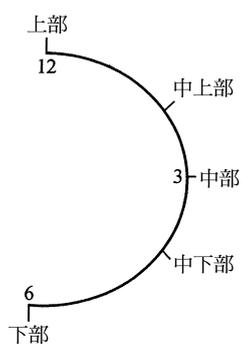
#### 3.2 站位術語



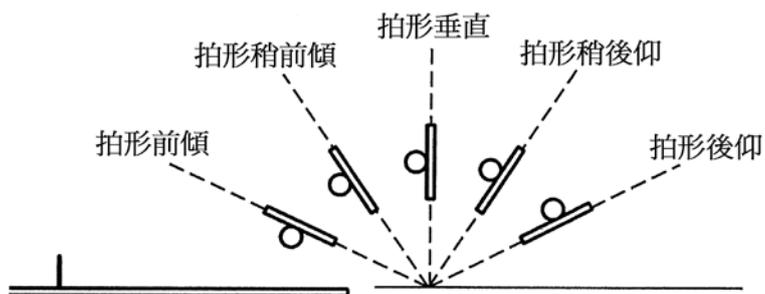
#### 3.3 擊球時間術語



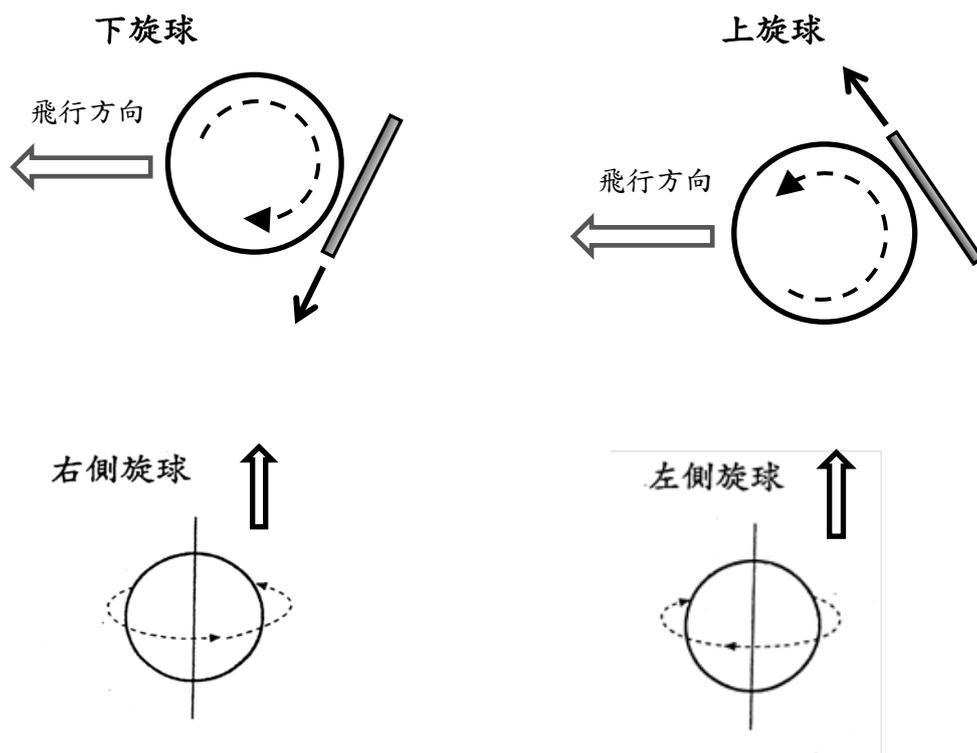
#### 3.4 擊球部位術語



#### 3.5 拍形角度術語

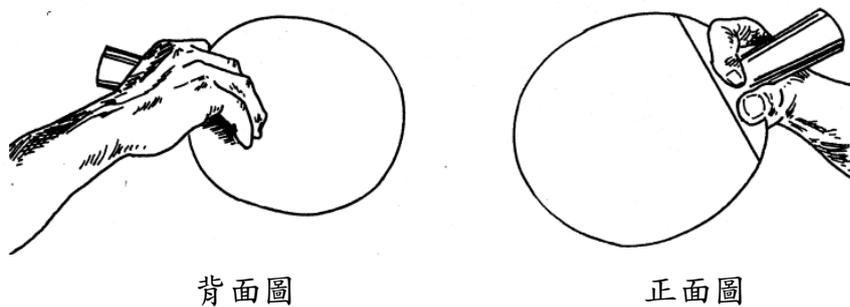


### 3.6 旋轉球

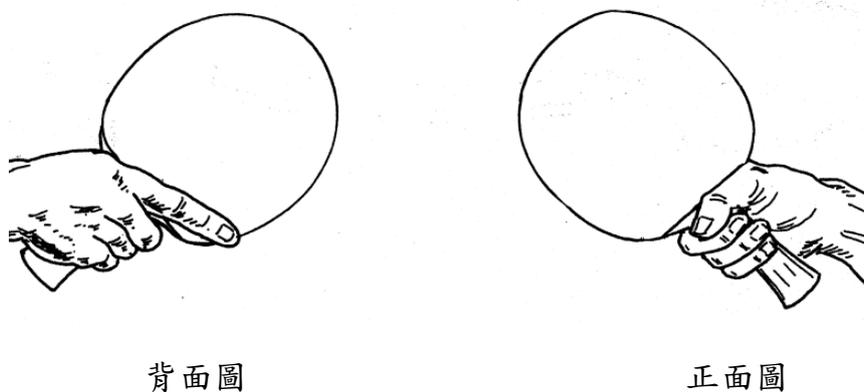


## 四、技術

4.1 直拍握法(優點：手腕運用較靈活，正、反手兩面擺速較快)



4.2 橫拍握法(優點：照顧範圍大，反手擊球便於發力)



### 4.3 擊球

擊球動作結構有着共同的規律，包括下列四個環節：

- ①引拍
- ②揮拍
- ③擊球
- ④隨球揮拍

#### 4.4 擊球時間

技巧：	正/反手攻球	正/反手拉弧圈球	正/反手擋球	反手推擋	削球
擊球時間：	高點期	下降期	上升期	高點期	下降期

正手擊球 (橫拍)



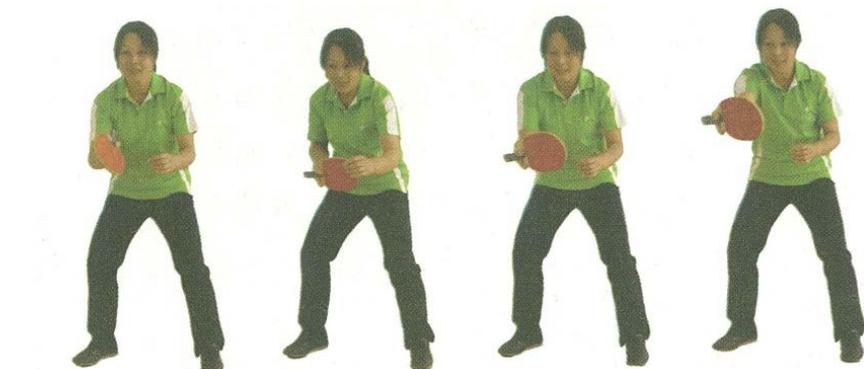
正手擊球 (直拍)



反手擊球 (橫拍)



反手推擋 (直拍)



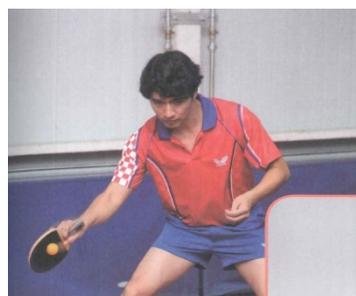
## 4.5 直拍正手拉上旋球



準備姿勢



① 引拍



② 揮拍

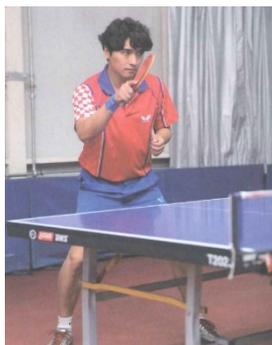


③ 擊球

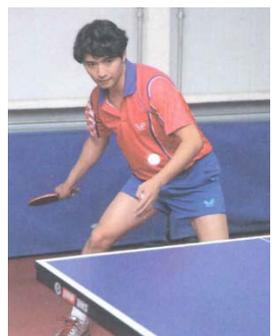


④ 隨球揮拍

## 4.6 橫拍正手拉上旋球



準備姿勢



① 引拍



② 揮拍

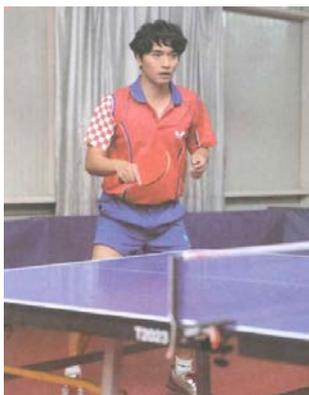


③ 擊球

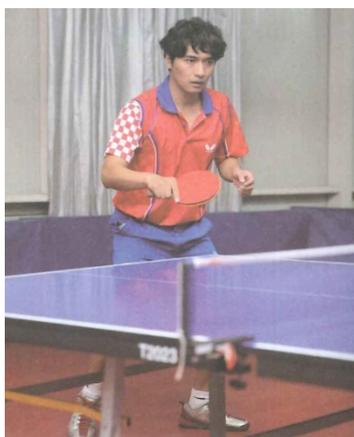


④ 隨球揮拍

## 4.7 橫拍反手搓球



準備姿勢



① 引拍

搓球動作引拍要小。

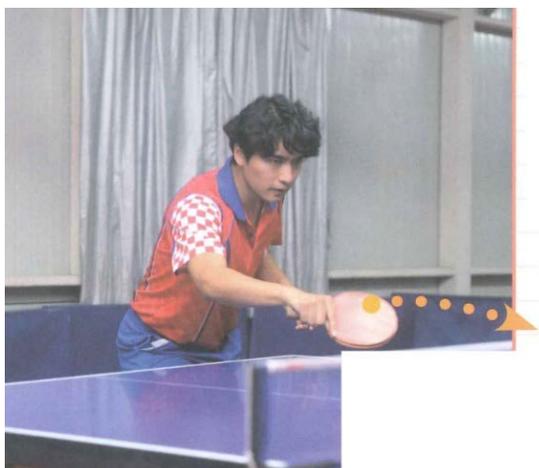


② 揮拍

出手要快。

③ 擊球

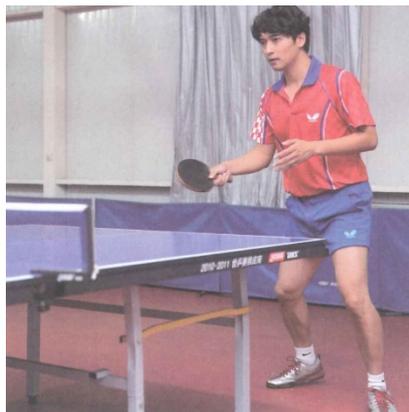
拍形後仰，摩擦球底部。



④ 隨球揮拍

打出球後，迅速還原準備姿勢。

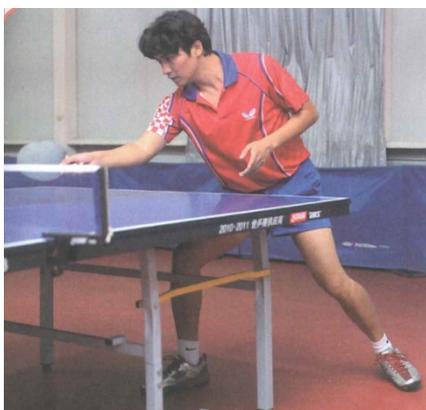
## 4.8 橫拍正手搓球



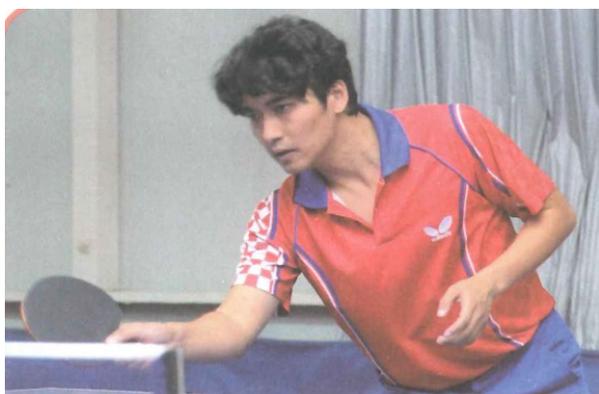
準備姿勢



- ① 引拍  
搓球動作引拍要小。



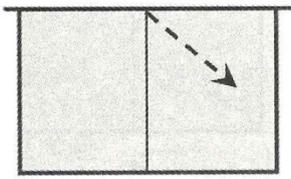
- ② 揮拍  
出手要快。
- ③ 擊球  
拍形後仰，摩擦球底部。



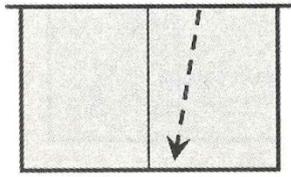
- ④ 隨球揮拍  
打出球後，迅速還原準備姿勢。

## 五、常用步法

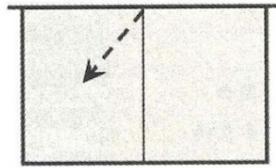
### 5.1 單步



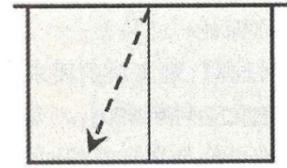
向右前方移動



向右後方移動

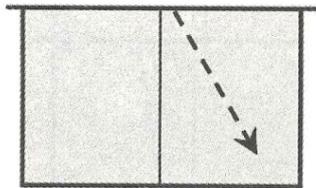


向左前方移動

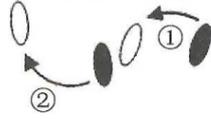
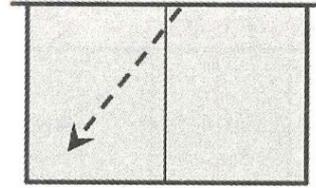


向左後方移動

### 5.2 併步

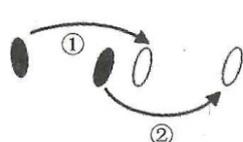
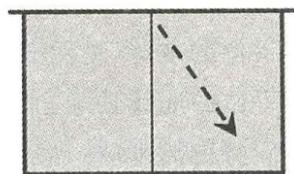


從左向右移動

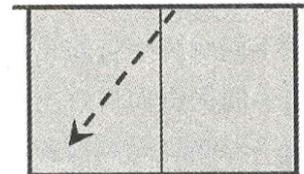


從右向左移動

### 5.3 交叉步

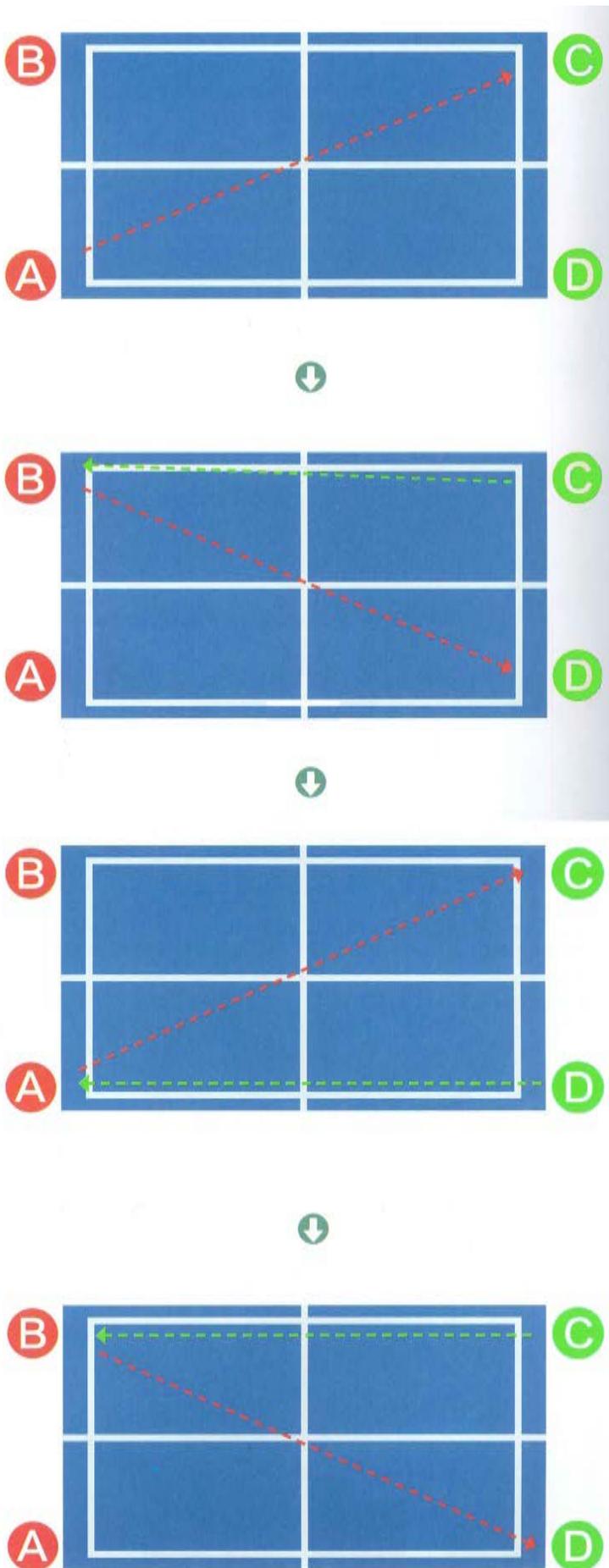


向右移動



向左移動

## 六、雙打的規則



A 先發球，C 接發球。

C 接完球之後，由 B 回接。

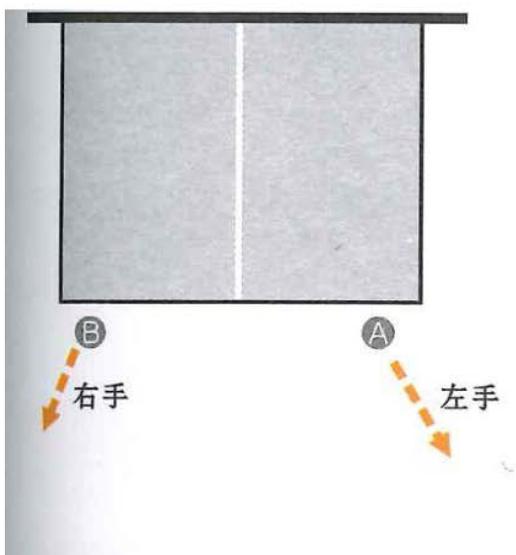
D 再打回，再由 A 接球。

C 再打回，B 再回接，

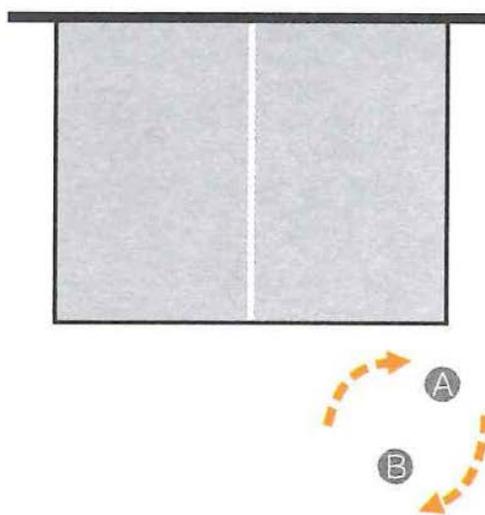
以此類推。

七、雙打常用的移位方法

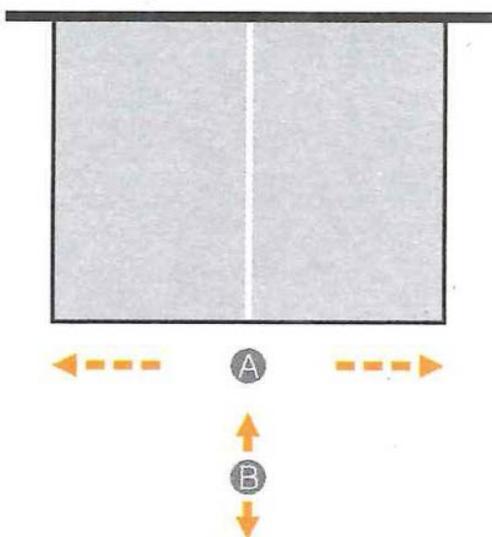
「八」字形移動



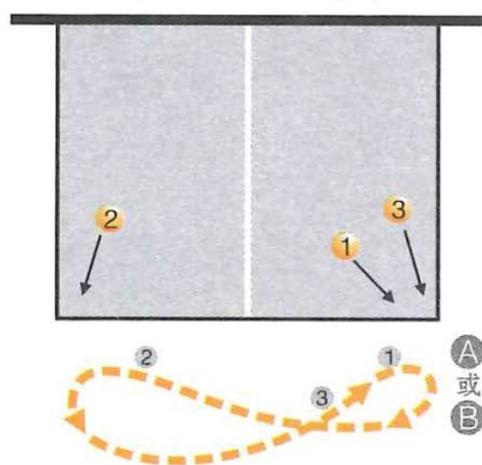
環形移動



「T」形移動



橫「8」字形移動



## 八、致勝的基本元素

快(提早擊球時間來縮短對方的反應時間)

狠(果斷、有勁)

準(落點準確及角度闊)

轉(加快球的旋轉速度)

變(打法靈活、隨機應變)

## 九、打法類型

9.1 近台快攻打法(球速快、弧線低而長—較易失誤)

9.2 弧圈打法(球速較慢、弧線高而短—較穩健)

9.3 弧圈結合快攻打法(以旋轉主、速度為輔)

9.4 快攻結合弧圈打法(以速度主、旋轉為輔)

9.5 以削為主的削球打法(經常變化乒乓球的旋轉以擾亂對手)

9.6 削球和進攻結合的削球打法(以削球牽制對手，伺機進攻)

## 十、規則摘要

10.1 一盤賽事可採用七局四勝、五局三勝或三局兩勝制，每局均為 11 分。

10.2 一局比賽中以先得 11 分的一方為勝方，但雙方均得 10 分後(deuce)，以先領先對方 2 分的一方為勝方。

10.3 於決定發球次序後，雙方球員輪流發兩球。遇雙方均得 10 分時(deuce)，雙方球員輪流發一球。

10.4 一盤賽事中，雙方球員均可要求暫停一次，時限一分鐘。

10.5 球賽進行中，雙方球員可於每隔 6 分抹汗。

10.6 局與局之間，球員可有 1 分鐘的休息時間。

## 十一、賽制

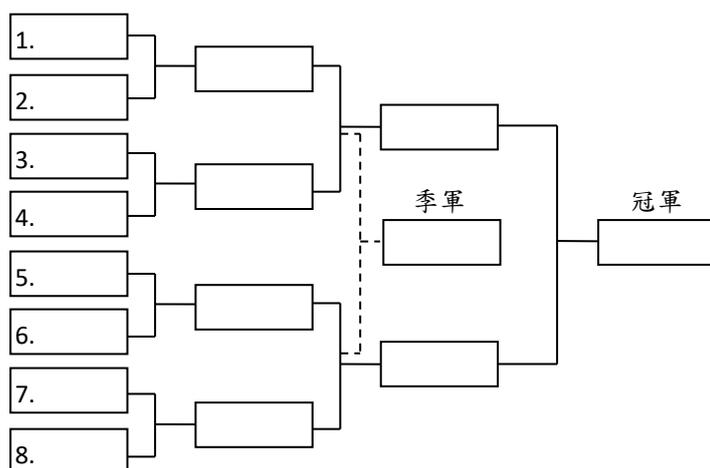
11.1 循環賽制：凡是參加比賽的人(或隊)，都能有互相對賽的機會。

	1	2	3	4	勝次	淨勝			名次
						盤	局	分	
1		(第三輪)	(第二輪)	(第一輪)					
2			(第一輪)	(第二輪)					
3				(第三輪)					
4									

比賽總場數計算公式  $S = n(n-1) / 2$

S 代表比賽總場數、n 代表參加人(或隊)數

11.2 單淘汰賽制：參加者輸了一次即被淘汰出局，不得繼續比賽。



比賽總場數計算公式(註：不打季軍賽)  $S = n - 1$

### 參考文獻及網頁

1. Glenn Tepper, (2003) "Table Tennis ITTF Level 1 Coaching Manual" International Table Tennis Federation
2. 王梅生、安瑛 (2005) 「體育課程—乒乓球教學」北京體育大學出版社
3. 唐建軍 (2005) 「乒乓球技巧圖解」北京體育大學出版社
4. 韓志忠 (2006) 「乒乓球教學、訓練、競賽與科研」人民體育出版社
5. 王丹虹、林學政 (2010) 「乒乓球入門」福建科學技術出版社
6. 那鋒 (2016) 「看圖學打乒乓球」人民郵電出版社
7. 張星杰、蔣國強 (2016) 「手把手教你打乒乓球」人民郵電出版社
8. 程云峰、張虹雷 (2015) 「乒乓球運動」浙江大學出版社
9. 賈純良、穆亞楠 (2014) 「乒乓球快速入門與實戰技術」成都時代出版社
10. 香港乒乓總會 <http://www.hkttta.org.hk>(2024)
11. 國際乒乓聯會(ITTF) <http://www.ittf.com>(2024)