

適用年級：
四上、六上

慈雲山天主教小學
體育科
乒乓球

1. 乒乓球歷史

乒乓球是一種世界流行的球類體育項目。它的英語官方名稱是「table tennis」，意即「桌上網球」。

乒乓球一名起源自 1900 年，因其打擊時發出「Ping Pong」的聲音而得名，在中國就以「乒乓球」作為它的官方名稱。

2. 乒乓球用具

乒乓球拍：由膠皮、海綿、底板組成。膠皮必須一面是紅色，另一面是黑色。球拍的大小，形狀和重量不限，但是在使用材料上有一定限制，85%必須為木材，其餘可以用纖維方式出現。

乒乓球台



3. 乒乓球比賽規則

P. 2

當今的世界比賽標準用球是一個具有高彈性的空心塑料球。球直徑 40 毫米，重 2.7 克。球台 2.74 米長，1.525 米寬，76 厘米高。比賽的每一分由一方球員發球開始。

賽制

1. 三局兩勝
2. 五局三勝
3. 每局 11 分，10 對 10 時進行 due 時，直至雙方差距 2 分才勝出
4. 每 2 分換發球次序

比賽項目

1. 男單、女單
2. 男雙、女雙

合法發球

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合面的水平面之上。
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 釐米。
3. 當球從拋起的最高點下降時，發球員方可擊球，使球首先觸及本方台區，然後越過或繞過球網裝置，再觸及接發球員的台區。在雙打中，球應先後觸及發球員和接發球員的右半區。
4. 從拋球前球靜止的最後一瞬間到擊球時，球和球拍應在比賽臺面的水平面之上。
5. 擊球時，球應在發球方的端線之後，但不能超過發球員身體（手臂、頭或腿除外）離端線最遠的部分。
6. 運動員發球時，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。

對方發球或還擊後，本方運動員必須擊球，使球直接越過或繞過球網裝置，或觸及球網裝置後，再觸及對方台區。

比賽次序

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。
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，運動員按此次序輪流合法還擊。

得分、失分原則

除被判重發球的回合，下列情況運動員得一分。

1. 對方運動員未能合法發球。
2. 對方運動員未能合法還擊。
3. 運動員在發球或還擊後，對方運動員在擊球前，球觸及除球網裝置以外的任何東西。
4. 對方運動員不執拍手觸及比賽臺面。
5. 雙打時，對方運動員擊球次序錯誤。

4. 傑出乒乓球運動員（中、港）

	男子	女子
中國	馬琳、孔令輝、張繼科	鄧亞萍、張怡寧、李曉霞
香港	李靜、高禮澤、唐鵬	帖雅娜、張瑞、姜華珺