主辦

中國香港乒乓總會 Hong Kong, China Table Tennis Association

恒生乒乓球學院 Hang Seng Table Tennis Academy

全力支持

恒生銀行 HANG SENG BANK

2026 年初級乒乓球教練訓練班

入班技術測試內容及要求

A. 技術測試內容：

第一部份：個人技術 (控球能力)

(i) 一分二十秒正手對攻 接 反手位一推一攻球

- 五球機會，計算連續擊球累積板數；
- 由陪考員用正手攻控球，考生在正手對攻 30 球後緊接反手位一推一攻球，要求連續擊球累積板數達 85 球或以上，得分計算如下：

球數	65 - 69 球	70 - 74 球	75 - 79 球	80 - 84 球	85 - 86 球
分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分

球數	87 - 88 球	89 - 90 球	91 - 92 球	93 - 94 球	95 球或以上
分數	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分

(ii) 搓中不定點拉球或攻球 (側身位及正手位)

- 20 球一組，由陪考員在反手位搓控球；
- 對搓中考生須在反手位及正手位交叉位置回擊球，回球落點必須有斜線及直線球，搓球失誤為失球，命中率達 70%或以上 (即 14 球)，得分計算如下：

球數	10 球	11 球	12 球	13 球	14 球
分數	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分

球數	15 球	16 球	17 球	18 球	19 球或以上
分數	6 分	7 分	8 分	9 分	10 分

由陪考員發球，並會在 1-2 板內將球搓控至左右半檯；考生必須使用反手拉或側身拉處理在反手位的回球，並必須在對搓中 2 板內起板 (包括接發球)。

備註： 測試中若是陪考員失誤可補球；及 若接發球連失 2 球作失 1 球處理。

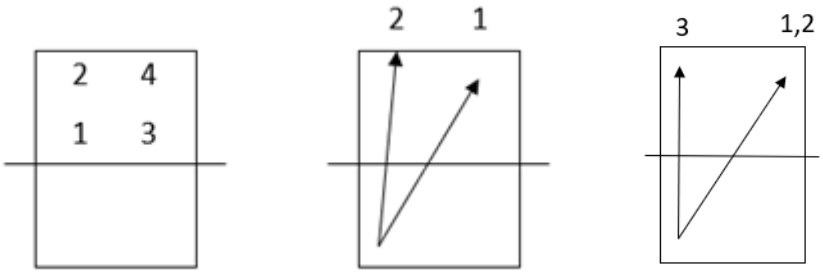
第二部份：派多球技術

考核技術： i) 派發平球　　ii) 派發下旋球　　iii) 派發混合旋轉球

要求　　： 40 秒內連續派 16 球為一組的混合旋轉球，共派兩組。

派球次序：

順次序先派 4 球下旋球，後接平球 6 球一左一右，接 6 球反手，側身、撲正手。



陪考者要求：

下旋球 ------ 要求：　　正手位短檯(1) 正手搓球/擺短球、
正手位長檯(2) 攻/拉下旋球
反手位短檯(3) 反手搓球/擺短球、
反手位長檯(4) 側身攻/拉下旋球

接 平球 ------ 要求：　　後接平球 6 球一左一右，接 6 球反手，側身、撲正手

*** 下旋必須“滴”枱；上旋不限。**

B. 入班技術測試達標要求： (評分為 1 至 10 分，5 分為合格分。)

個人技術 (共有 6 個評核內容)	**派多球技術** (共有 5 個評核內容)
1. 控球能力 (a. 推攻 及 b. 搓攻) 2. a. 推攻質量 **及** b. 搓攻質量 3. 動作規範(正手) 4. 動作規範(反手) 5. 步法移動 6. 整體協調性 **註：在第 1 及 2 項中，a 及 b 須達到 5 分以上，方為合格。**	1. 節奏 2. 弧線 3. 落點 4. 混合旋轉球 5. 穩定性
*******必須符合以下三項要求，方為合格******* **I. 在個人技術的第 1 至 6 項中，必須最少有 4 項達到 5 分或以上，方為合格。** **II. 在派多球技術的 5 個項目中，必須最少有 2 項達到 5 分或以上，方為合格。** **III. 在個人技術和派多球技術的 11 個項目中，必須最少有 6 項達到 5 分或以上，方為合格。**	