

2022 年初級乒乓球教練訓練班 入班技術測試內容及要求

技術測試內容：

第一部份：個人技術

1. 控球能力

A. 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

B. 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；考生在採用側身拉球或攻球時，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。

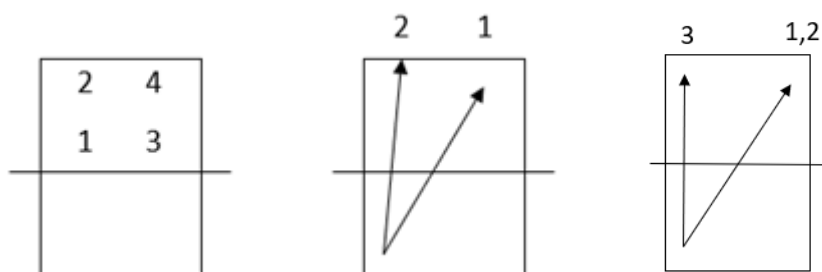
2. 第二部份：【派多球技術】

考核技術： • 派發平球 • 派發下旋球 • 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
再 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

入班技術測試達標要求：(評分為 1 至 10 分，5 分為合格分。)

在個人技術中，共有 6 個評核內容：

1. 控球能力 (a.推攻) 及 控球能力 (b.搓攻) *參照有關球數及分數*
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。

在派多球技術中，共有 5 個評核內容：

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。