



恒生乒乓球學院  
Hang Seng Table Tennis Academy

<https://hstta.hkta.org.hk/>

# 教 與 學



## 心態 及 禮儀



香港乒乓總會  
Hong Kong Table Tennis Association

<https://www.hkta.org.hk/>

# 目錄

## 教練篇

勝利之關鍵	1
培養學員成為一個有公德的人	2
教練的使命	4
基本禮儀	5
體育精神是甚麼？	6
甚麼是公平競爭？	8
尊重所有參與者	9
培養學員獨立思考	10
首要考慮 - 學員	11

## 學員篇

尊重規則及對手	13
問候與規則	14
體育精神	15
比賽場上的行為舉止	16
公平競賽	17
真正的贏家	19

# 教練篇



“培育你一生難忘的學員”





## 勝利之關鍵

### 勝利之關鍵和人物

教練的角色是保護和教導學員，使他們成長，並指導學員以公平競爭的原則享受乒乓球。比賽獲勝是建基於捍衛公平競爭和尊重對手下的最佳禮物。

教練們：

- 學員們快樂地打乒乓球嗎？
- 你與學員的溝通良好嗎？
- 學員有被練習嚇倒了嗎？
- 你會在學員的比賽中緊張嗎？
- 你有一個公正端莊的態度嗎？
- 你有尊重對手和裁判嗎？
- 你有教導學員保持公平競爭嗎？
- 你有遵循社會規則和道德嗎？

請好好地栽培學員，  
這樣他們便會**越來越喜歡乒乓球**。



# 培養學員成為一個 有公德的人

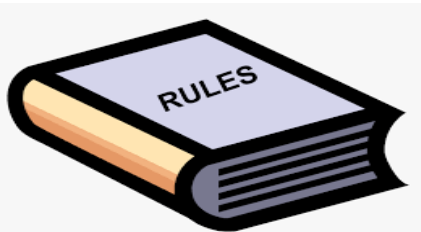
例如，你可能在比賽場地看到這樣的場景：  
使用過的水瓶和垃圾被隨意棄置於場地內，這些都**不應該發生**  
**在學員身上。**

整理乒乓球桌也是學習的一部分，準備良好的練習環境，這是  
**基礎知識中的基礎。**





學員的行為以父母和教練的教育為基礎。在贏得比賽之前，首先要讓學員成為一個有公德的人。



**正如社會要有規則一樣，  
乒乓球也有其競爭規則。**

公平比賽並遵守規則是體育的起點，如果學員不遵守規則，態度不良或故意激怒對手，會使其他人感覺難受。作為教練，一定要讓學員明白尊重競賽守則的重要性。

## 教練的使命

### 遵守規則的重要性 - 學員以教練為榜樣



人們常說孩子是看著父母的行為成長。乒乓球也一樣，學員們也在模仿教練的行為。

如果總是說些負面、消極的說話，或對學員表現出不信任，只注意他們的錯誤，這會讓學員感覺被忽略及失望，最終放棄學習。

**“只會指責學員輸球，不會給予支持和體諒，也不會跟對方握手的教練，學員們會尊重教練嗎？”**

教練的使命除了要向學員教授技術外，還要鼓勵學員，使他們喜歡乒乓球。



## 基本禮儀



早晨



你好



謝謝

若教練先向孩子們打招呼，孩子們自會在耳濡目染下學習到應有的禮儀，這不需要強迫的。

**當然它不僅應用在比賽場上，  
日常生活中也應養成互相問候的習慣。**





## 體育精神是甚麼？

乒乓球是一項體育運動。作為學員，最重要的是重視體育精神和公平競爭。

**“體育精神是以一個正確方式和態度去遵守比賽規則”**

參加比賽的人，尋求勝利是當然的事，但並不代表可以為了取得勝利而做出違規的事情。



作為教練，與其他教練建立友誼會成為學員的榜樣。教導學員無論在場外及場內，也要與比賽對手建立並保持友誼，這樣才可以更享受比賽，樂在其中。

比賽時要遵守規則，尊重對手和裁判，不論贏或輸亦不應使對手感到難受。另外，要教導學員習慣與對手、裁判及對方教練示好，如：點頭、握手等。

荻村伊智朗（Ichiro Ogimura）（已故國際乒乓球聯合會前主席）曾說：“一旦進入比賽場地，不需要進行太多禮儀，只需要在比賽開始及結束後與教練、裁判及對方握手便足夠了。”

教練要教導學員千萬不要為幸運球（包括對手發球失誤或擦邊球等）而表現高興，因為這是有違體育精神的表現。如因幸運球而得分，只需輕輕舉手表示歉意。



**用良好及正確的態度培育學員  
也可以提高乒乓球的價值。**



## 甚麼是公平競爭？

### 快樂地打乒乓球是公平競爭的泉源

正確理解及遵守規則，尊重對手和裁判，以公平端莊的態度進行比賽，就是公平競爭。

作為學員的榜樣，教練需以身作則，遵守規則，並要把學員放在第一位，更要尊重對手、教練及團隊。

有時，大家會看到教練對裁判的判決作出抗議，或大聲斥責輸球的學員，這種態度會否傷害到學員的心靈？

教練和學員的關係是建基於信任之上，在學員得分或勝出比賽時，教練當然要讚賞他們。但輸球或落敗時，教練絕對不可以將責任全部推到學員身上，而是應該與學員討論及分析輸球的原因。作為教練，應該時刻謹記把學員放在第一位，成為一個受學員歡迎的教練。

**FAIR PLAY**



## 尊重所有參與者

體育運動通過輸贏來互相競爭，對手不是“敵人”。教練應向學員灌輸他們同是乒乓球“朋友”的意識，是乒乓球界的重要接班人。



尊重比賽裁判員也很重要

教練在教導學員技術時，亦要教導學員尊重對手、對手的團隊及裁判。



對主辦機構的尊重和禮貌



為了籌備一個比賽，主辦機構需要大量的工作人員及資源來配合，學員及教練不應該忘記對他們的感謝。

如果學員為了早些回家而不參加頒獎典禮，是不尊重主辦單位的表現。

## 培養學員獨立思考

若教練在比賽中不當地給予指示，當然是違反了規則，這也同時剝奪了學員鍛鍊自我思考和判斷力的機會。

為了使學員成長，最重要是鼓勵學員養成從常規練習開始習慣思考，而不是接受單方面指示。能夠自覺練習及在比賽時學會獨立分析的學員，將來必定可以獨當一面。



### 教練的言語

作為教練，說話時用詞十分重要，學員們會因為被鼓勵而士氣大增，讓他們更喜歡乒乓球，反之亦然。



## 首要考慮 - 學員

### 培育你一生難忘的學員

教練必須保持“**學員為先**”的態度，這一點很重要的。因為現在的學員，是未來乒壇的接班人。

教導學員如何與乒乓球互動，使他們喜歡乒乓球，這樣他們會自覺地訓練及思考如何進步。表揚比責罵更有用，對比今天的比賽結果，與教練一同總結賽事的表現更為重要。

#### (節錄)《孩子從生長的环境中學習》— Dorothy Nolte

**批評中長大的孩子，責難他人。**

**敵意中長大的孩子，喜歡吵架。**

**嘲笑中長大的孩子，個性羞怯。**

**鼓勵中長大的孩子，深具自信。**

**寬容中長大的孩子，能夠忍耐。**

**稱讚中長大的孩子，懂得感恩。**

**賞識中長大的孩子，會有目標。**

**分享中長大的孩子，慷慨大方。**

**誠信中長大的孩子，理解真理。**

**公正中長大的孩子，極富正義。**

**尊重中長大的孩子，懂得尊敬。**

**安全中長大的孩子，不但信任他人也信任自己。**

**友善中長大的孩子，自覺身在一個值得生活的美好世界。**



# 學員篇



**“遵守規則，在公平競爭中比賽，  
盡最大努力贏得賽事”**

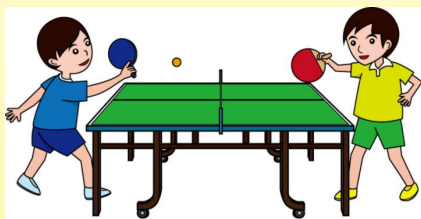




## 尊重規則及對手

### 給喜歡乒乓球的學員

乒乓球是一項尊重規則和尊重對手的運動。如果以不公平的方式獲勝，就算勝出比賽也不會受到尊重。通過乒乓球這一個奇妙的運動，你獲得的不只是勝利的喜悅，還有場外場內的友誼，並留下了美好的回憶。



# 問候與規則

## 問候

主動向別人問好是非常重要的，在場外及場內向對手及裁判主動打招呼會給人一個有禮貌的印象。



## 規則

訓練結束後，請不要留下垃圾，亦確保沒有遺留任何物品，這是作為運動員最基本的事情。所有運動都有規則，乒乓球也不例外，因為有比賽規則才能確保比賽在一個公平、公開、公正的情況下進行。在比賽中，學員必需遵從規則作賽，而裁判亦需依據球例作判決，這樣才能確保比賽的公平性。



# 體育精神

參加比賽的人，尋求勝利是當然的事，但並不代表可以為了取勝而不擇手段。運動員相互競爭、互相學習才可以樂在其中。

如果遇到沒有體育精神的對手，比賽後離開比賽場便可，千萬不要跟對手或裁判有爭執，這不是運動員應有的態度。



公平競賽是基於體育精神，認真理解及遵守比賽規則，尊重對手和裁判。

**因為有公平的比賽才可以享受乒乓球，  
從而提高乒乓球運動的價值。**

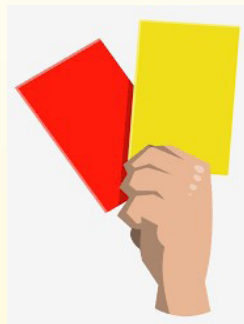


## 比賽場上的行為舉止

在指定時間內返回比賽場上，可使比賽順利進行，如果學員超過指定時間仍未回到比賽場上，那是違反規則的！如在場上故意作出騷擾對手的動作，也被視為不君子的行為。

若自己有失誤，切勿拿乒乓球桌出氣，否則將會被罰一張黃牌，甚至更嚴重的紅牌。

增加自己膽量和士氣的自我鼓勵叫喊並不是壞習慣。但是要避免聲量太大和使用不禮貌的字眼，否則會因為影響對手及觀眾，而有可能被罰黃牌。



若因對方失誤或自己幸運地得分時，切勿做出輕佻的動作，這不利於學員個人的形象。

向對手示好是基本禮貌，即使輸了，也要控制你的挫敗感及負面情緒，注意行為舉止。

## 公平競賽

下列是一些常見情況：

對手擊出擦邊球，但因裁判未察覺，而你因此得分。在此情況下，你應該接納這個判決嗎？



由於對方擊出的是擦邊球，自己是不應該得到這一分。如果若無其事地繼續進行比賽，即使贏得這場比賽亦不光彩，你也不會為這樣得來的勝利而感到高興。

雖然在此情況下得分並沒有違反球例，但卻有違公平競爭及體育精神。因此，為了尊重公平競賽及體育精神，你應該主動跟裁判表明對方是擦邊球，這樣才是真正的運動員。



若發現擦網及擦邊球，並認為是裁判誤判了，可以向裁判提出，即使未能更正也應尊重裁判的決定，並且不要為此影響自己的情緒。

## 要以公平競爭心態對待擦網及擦邊球



### 世界級高手對待擦邊球的態度

1977 年於英國伯明翰舉行的世界錦標賽，瑞典選手 Stellan Bengtsson (1971 年世界冠軍) 和西德選手 Wilfried Lieck 於男子單打十六強戰上演了一場具爭議性的比賽。其中一場的得分是 20 : 19，Bengtsson 的決勝分，Bengtsson 這時擊出一個擦邊球，當時很難看得出來，是 in 還是 out，這時 Lieck 只是拾球後回去與 Bengtsson 握手以示比賽結束，Bengtsson 贏了。當時在場很多人還有猶豫的時候，Lieck 表現出他對公平比賽莊嚴的態度，亦因此獲得這屆比賽的公平競爭獎。

## 真正的贏家



“真正的贏家”是遵守規則、尊重裁判和對手並盡最大努力去爭取勝利。在違反規則或不公平競爭的情況下贏得比賽，或在對手及裁判不滿的情況下獲勝，是不會得到尊重的。



**誠實**

**尊重裁判**

**尊重對手**

**有禮謙虛**

**“真正的贏家”是致力於公平競賽，  
並得到裁判和對手的尊重。”**



## 互相尊重

學員在比賽中要尊重對手和裁判。在比賽前和後都與對手和裁判點頭或握手，並養成習慣。在日常練習中亦要尊重教練，謙虛地聆聽教練的話是使學員變得越來越強的原因之一。

尊重球場上的支持者，當中包括到場支持的親朋好友、觀眾、教練團隊以及工作人員。

乒乓球的雙打亦講求與隊友的默契和合作，不應因隊友的失誤而埋怨對方，反而應該鼓勵隊友積極作賽。對手亦是十分重要的學習對象，所以場內場外都應尊重對手。

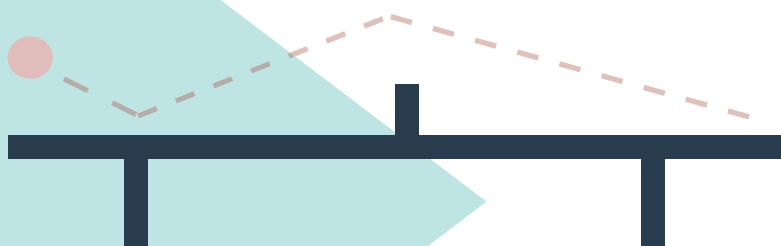


## 輸球的應有態度

遵守規則，在公平競爭中比賽，盡最大努力贏得賽事，但絕對不能作出違規的行為。

要**享受比賽**，不要過於著眼贏或輸，學員應該常常檢討自己，思考下一步該怎麼做才能讓自己不斷進步。





了解更多

恒生乒乓球學院



[hstta.hkta.org.hk](http://hstta.hkta.org.hk)

香港乒總會



[www.hkta.org.hk](http://www.hkta.org.hk)

編印：香港乒總會  
 引用：日本卓球協會  
 地址：香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑 1 號奧運大樓 2008 室

版權所有，不得翻印。  
 二零二零年版  
 (非賣品)



乒總之友

