

2026/27 青苗乒乓球培訓計劃 - 甄選日

評核方法與技術測試內容

評核方法：

測試時需記下累積板數，對照該板數可獲之有關分數；

除計算及參考累積板數及分數外，重要的是評核以下條件：

1. 動作之協調性；
2. 反應靈敏度；
3. 控球能力及步法；
4. 球速及旋轉質量

備註：以上四項為質量評分，詳情可於本會網頁參閱附件「甄選評分標準」。

技術評核內容與計分法：

	A 組	B 組
第一部份		
擺速測試 (由 <u>陪考員</u> 發球)	左推右攻：考生一球反手及一球正手連續交替擊球至陪考員反手位，一組動作算 2 球。	反手側身及反手正手：考生一球反手、一球側身正手、一球反手及一球正手，連續交替擊球至陪考員反手位，一組動作計算 4 球。
	1 分鐘內需連續累積 40 球，不限球數。(長膠考生 1 分鐘 10 秒)	
第二部份 (考生須先通過第一部份的測試，方可進入第二部份測試)		
1. 正反手搓球： (由 <u>陪考員</u> 發球)	考生一球正手及一球反手搓球連續交替擊球至陪考員反手位，一組動作算 2 球，測試要求穩定性。	
	計算 1 分鐘累積總球數，不限球數。	
2. 搓及拉球/攻球： (由 <u>陪考員</u> 發球)	由陪考員發下旋球，並需「對搓兩板內」完成以下(A)及(B)兩項。 合共測 10 球，計算命中率。(長膠考生，陪考員發上旋球)	
	(A) 反手搓及側身拉/攻球 - 5 球 (B) 反手搓及正手拉/攻 - 5 球	(A) 反手搓及正手拉/攻球 - 5 球 (B) 反手搓及反手拉/攻 - 5 球
3. 步法測試 (由 <u>陪考員/考官</u> 發多球)	推側撲：由陪考員發多球，考生一球反手、一球側身正手及一球正手，連續交替擊球至陪考員反手位，以上為一組動作測試。	
	測試 10 組，計算命中率。	測試 15 組，計算命中率。
4. 發球測試： (由 <u>考生</u> 發球)	在反手位置發正手或反手側上旋及側下旋球各 10 球，並按次序發出 <u>(1)短球</u> 、 <u>(2)直線長球</u> 及 <u>(3)斜線長球</u> 到三個指定範圍內。 (* 短球範圍 45 x 152.5cm； # 長球範圍 45 x 38cm)	在反手位置發正手或反手側上旋及側下旋球各 10 球，並按次序發出 <u>(1)短球 A</u> 、 <u>(2)直線長球</u> 、 <u>(3)斜線長球</u> 及 <u>(4)短球 B</u> 到四個指定範圍內。 (^短球範圍 40 x 50cm； # 長球範圍 45 x 38cm)
總共測 20 球，計算命中率及評核旋轉質量。 註：不合法發球及錯誤旋轉計算為失球， 合法發球的要點可參閱 <u>章別小冊子</u> (P.46)		

2025/26 青苗乒乓球培訓計劃 - 甄選日

削球員評核方法與技術測試內容

評核方法：

削球員技術測試是採用獨立甄選、獨立評分；

除計算及參考板數及分數外，重要是評核以下條件：

1. 整體動作之協調性
2. 摩擦球之能力
3. 步法起動速度與跑動範圍

備註：以上三項為質量評分，詳情可於本會網頁參閱附件「甄選評分標準」。

技術評核內容與計分法：

	A 組	B 組
第一部份		
正手對攻球 (由陪考發球)	正手斜線以單球測攻球， 計算 5 球累積球數。	側身正手斜線以單球測攻 球，計算 5 球累積球數。
	15 球 即可通過第一部份	30 球 即可通過第一部份
第二部份 (考生須先通過第一部份的測試，方可進入第二部份測試)		
1. 正手對攻球： (由考生發球) 在右半檯並於對角方向以單球測攻球對 攻球，計算 1 分鐘累積球數(不限球數)。	最高累積板數 73 球	
2. 搓及側身拉/攻球： (多球測試) 由陪考員派發下該球，考生用一搓一拉/ 攻球，搓拉為一球。	共測 15 球，計算命中率。	
3. 正反手搓球： (多球測試) 由陪考員派發下旋球，考生在左右半檯 用 正反手各搓一球。	連續測試 30 球，計算命中率。	
4. 正反手削球： (多球測試) 由陪考員派發上旋球，考生在左右半檯 用正反手各削一球。	連續測試 30 球，計算命中率。	
5. 多球步法測試： (由考官發多球) 接左、右半檯長球 及 短球， 4 球為 1 組 × 5 組，測試步法起動速度與 跑動範圍；及觀察考生摩擦球能力。	評核內容： ● 起動速度與跑動範圍 ● 摩擦球之能力 ● 整體動作之協調性	

評分說明：

- 削球員雖然是獨立甄選、獨立評分，但仍須具備**一定控球能力**；
- 重要是觀察考生整體動作協調性、以及正、反手搓球、削球技術動作；
- 多球步法，是測試考生步法起動速度與跑動範圍，球能否削到檯不是主要考慮因素。