

真與術

牛駘氏著

天津書局印行



國立圖書館惠存



敬贈

一九三五年四月十日

術 兵 兵

民 駿 毛



3 0474 4494 2

行 發 局 書 津 天

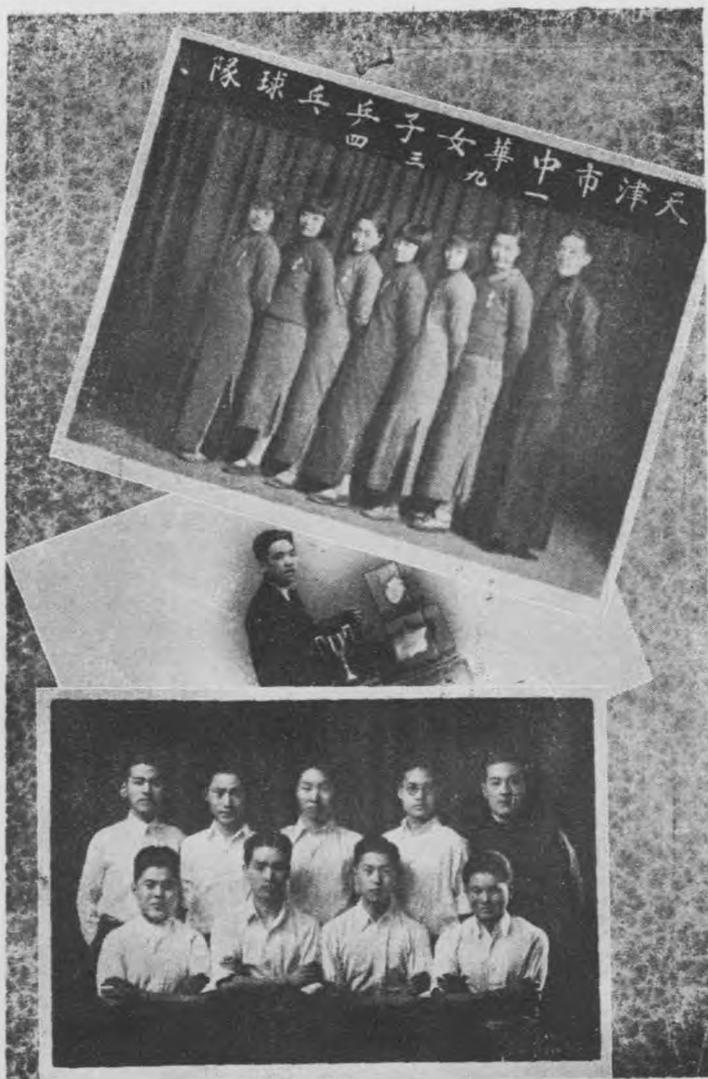
版 出 日 一 月 四 年 四 廿 國 民 華 中

26109

天津市女子乒乓球公開賽
 (右)乙組冠軍陳雲姚女士
 (左)甲組冠軍謝文碧女士←



天津銀星乒乓球隊



→ 一九三三年男子冠軍

← 一九三四男子中華代表隊

序一

吳秋塵

國人之擅運動者不多，了解運動者則尤少，其原因固多，而運動書籍之寥若晨星，則爲最大原因之一，書籍少，研究者自少，研究者少，而書籍亦愈少，互爲因果，乃造成今日不得不落人後之現像。

自比較上言之，年來國人漸重體育，體育書籍之譯著，偶得見之矣，而仍多供不應求之感，良以能運動者未必能著述，而能著述之文人，又多「文弱」，未必知運動爲何物，於是智育，德育，體育之書汗牛充棟，而體育書籍百不得一焉。

如足球，網球，籃球等專書，均早已刊行，如乒乓球書籍之在中國，則尙「前無古人」。天津青年會分會幹事毛駿民先生，最工此種運動，毛以前，無所謂乒乓球隊也，毛既倡之以後，則男女乒乓球隊，乃如雨後之筍，練習也，比賽也，對抗也，遠征也，與足籃排網捧壘分庭抗禮，真有一日千里之勢。毛先生於工作之暇，又編著乒乓球一冊，排陳構圖，煞費苦心，毛非專以運動見長，亦不以著作爲業，其在運動界之成績，著

序

一

述界之貢獻，固又非一般人所可企及也。

乒乓球在球類中，爲最小之一種，而其格局則與網球同，其效用，則又與其他運動同，斗室之內，几案之間，兩人對手，便可廻旋，最溫和，最簡易，亦最經濟，人人，家家，得而設置之，練習之，在一般社會中，爲亟須提倡之一種，是則此書付刊之必要，重要不待言矣。

筆者在二十年前，初入中學時，即常與友人作乒乓之戲，初不知有所謂「乒乓球術」也。已十餘年不復一持球拍，而得見此書，乃又不手撻矣覺。駿民爲筆者至友，書成，囑爲之序，不敢辭，走筆書如上。

吳秋塵寫於耦影樓。

序 二

趙 泉

乒乓運動一般人均以雕虫小技目之，以爲婦人孺子之遊戲，未予重視。吾友毛君駿民，獨見其大，經營肇劃，于民國十九年，在青年會舉辦公開比賽，時參加者人數寥寥，技術亦甚幼稚；雖然，毛君努力有加，進行不輟，五年迄今，乒乓運動業已大見普遍，球隊成立，如雨後春筍，技術方面，有長足之進步，並作埠際比賽之舉，數度觀摩，成效卓著，此項運動，蓋已深入學校社會間矣，二十三年春，毛君本其素日經驗，以所著「乒乓術」一文見惠，當于三月至七月間在庸報陸續披露，一時魯豫等地紛詢單行本發行之期，茲者此書問世，行見乒乓運動，不脛而走，普及民間，其亦毛君之素志也歟？

趙泉二十四年二月二十六日

序三

序

四

梅實昌

乒乓球運動，近二年來在全國各地已是普遍的發達，而其普遍性較其他球類爲大，其最大原因乃是這種運動易於提倡。乒乓球與其他球類比較起來，牠的設備是較簡單的，牠的技術是容易習練的，牠的性質是不激烈的，而其最大的特點，就是無論老幼男女，一切人都便於玩練；不分春夏秋冬，四季中皆可以運動。因爲這種運動具有上面的特點，所以自經提倡以來，能獲得完滿的效果，而在天津這種運動的進展，更是十分的活躍。

在天津最初注意這種運動的，是青年會的少年部，以個人記憶力所及，在民國十二年自己在青年會讀書的時候，已經有乒乓球的設備了。當時天津體育界和現在實是不能相比，一切運動都不發達，就以現在最普遍的籃球來論，在當時亦不過青年會和幾處學校才有球場的設置，乒乓球大家雖在玩，不過是打打而已，談不到技術，更沒有比賽，因爲對於乒乓球的規則根本尙不明白，其他自然談不到了。最有趣的是一次青年會的會

員和一個日本隊作比賽，在比賽前，大家才注意規則，後來由姚恩漢，劉孝能我們一些人去比賽，結果當然是失敗，因為我們連發球都不會，而對方以桌上發球我們又不會接，這種現象在現在看起來好像是笑話，而在當日是不足為怪的。天津提倡乒乓球的時期，可以說是民國二十年，提倡者就是青年會，並且自那年起，每年舉行公開比賽，到今年已是第五屆了。青年會雖居提倡的大功，而其進行，則完全賴於毛駿民先生的努力。毛先生在民國十九年任天津青年會少年部幹事，次年就舉辦全市乒乓球公開比賽，個人曾被約担任決賽時的裁判員，當時參加的人數已不少，而採用的規則，比賽員的技術都不甚低，所以比賽的成績很好。自那次比賽後，除了青年會少年部會員外，毛先生和其他各界團體有相當的聯絡，而後乒乓球的發達則日漸普遍，致有今日的成效。毛先生在每年除辦理公開比賽外，且時與其他乒乓球隊聯絡，而在上年又有天津中華乒乓球聯合會的組織，天津乒乓球界更爲團結。從上面的事實上觀察，天津乒乓球運動的提倡，毛先生努力的苦心與經營是不能淹沒的。

凡是練習一種運動，必要注重兩個要件，那就是規則與技術。不明規則自然是不可習練，而不諳技術亦難求進步，一種運動有一種運動的技巧，求「巧」必先注重技術，俗言，「熟能生巧」，但是這個「熟」字不只是盲目的習練，並且是技術上的研究。關於乒乓球技術研究的書籍，在國內只二三本，所以毛先生現在能以乒乓球一書出版，對於運動界，是一種重要的貢獻，以毛先生數年來對於乒乓球的經驗與其提倡的努力上觀察，這本書的價值自是可貴的，所以個人願寫這篇短文，作為介紹。

序 四

桂逢伯

乒乓球是一種小型的網球場，室內富有意義的運動，穿着西服也能打，穿着大皮襖的也能打，男女老少全行，真是個值得介紹的一件小運動術，毛駿民君是我的一位知友，他致力於乒乓球是很有歷史紀錄的，天津——甚至是華北，對於這項運動與技術，可以說毛君是提倡最有功勞的一位先鋒；近來津市的幾個乒乓隊的產出，直接間接都是受到他的影響。

這本小集子是純以經驗寫出的，裡邊學理雖不多，而是一番苦經驗的記述，何況海內的乒乓球術的書籍還不很多呢，畢竟這一卷對於天津是一大供獻，晚近有許多人都拿運動書籍編成學理的，於是竟成了一份可看而不可行的金科玉律，實在拿到運動場上去試驗，有時是會碰壁的，手君這一卷裏，都是申說一些走過來的情形，無限的活潑氣象，可於文外求之。

著者大意

一，爲了提倡乒乓球運動，所以大膽寫了這本書。不求博得讀者的贊許，祇要當你看了這書以後，因而對於乒乓球發生了相當的興趣，就是著者最大的願望。

二，本書內容，凡關於歷史方面之記載，或參考中西書籍，來自個人經驗，掛一漏萬之處，在所難免，尙希讀者指正。

三，關於技術方面，尤無學理以爲考據，謹就一得之愚，供獻讀者。

乒乓球目錄

第一章 乒乓簡史

第一節 乒乓球創始者

第二節 傳入我國後之發展概況

第三節 天津乒乓小史

第二章 乒乓室之設備及運動員應用物品

第一節 乒乓室之設備

第二節 運動員應用物品

第三章 乒乓隊之組織

第一節 乒乓隊組織之重要及應注意之各點

第二節 乒乓隊之職員

乒、兵、術、目、錄

997.3
781

乒 兵 術 目 錄

二

第三節 隊員之人數

第四章 乒乓之基礎訓練

第一節 持拍法

第二節 防守之練習 擋球 削球 轉球 推球

第三節 進攻之練習 抽球 壓球

第四節 步法及姿勢之重要

第五章 取勝秘訣

第一節 以防守取勝法

第二節 以進攻取勝法

第三節 攻守並用法

第四節 敵人實力之測驗法

第六章 比賽制度

第一節 團體比賽

第二節 個人比賽

第七章 比賽時之職員

第一節 裁判員應具之資格

第二節 記錄員與巡邊員

第八章 乒乓規則

第九章 天津中華乒乓球聯合會

第一節 起源

第二節 章程

兵 衛 目 録



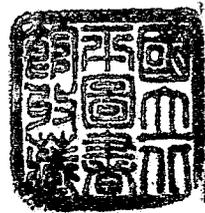
兵 兵 術

第一章 乒乓簡史

第一節 乒乓球創始者

乒乓球乃室內運動之最饒興趣者，日本名以桌球。西歷一八八一年創始於英，發明者乃英人吉布氏 (Mr. James Gibb) 原以高西瑪 (Cossima) 爲名。至一九〇〇年始改名乒乓球 (Ping Pong)。先爲宮中官宦之消遣品，以其設備簡易，興趣濃厚，故不數年即傳遍全球。東亞以日本提倡最早，嗜者頗衆，加以國家之銳意提倡，成績斐然。其藝術之精，幾冠全球。自前八屆遠東運動會列乒乓球比賽爲表演項目之一，我國與日本均選此項名手參加觀摩；惟我國之提倡不力，宣傳無方，練習不勤，組織渙散，在在與人以可擊之隙，遂致坐失眾同志，急起直追，奮發圖強，庶於未來之國際比賽中，一雪前恥。

第二節 傳入我國後之發展概況



乒乓運動傳入我國，已有二十餘年之歷史，其成績優良者，當首推上海，次如北平，香港，青島，天津，蘇，杭，無錫等地，均有強隊出現；惟此種運動，初為人所輕視，誤以婦孺輩之遊戲，故發展未臻完善。自民國五年後，滬上經青年會俞斌祺，顧光祖，董星門，趙士瀛及美人克來凱 (Mr. J. G. Clark)

民國二十二年
天津女子乒乓球



賽女個人組
第一最左王瑞貞女士

等人力事提倡，始漸發達，加以遠東運動會列入為表演項目，提高國人對乒乓之興趣不少。惟組織散漫，缺乏研究與合作精神，此實發展途中之最大障礙。民國七年，上海乒乓球界諸同志發起組織上海乒乓聯合會，舉凡一切對內對外之重要比賽，多由聯合會主持之，成績顯著。自民國十三年，即舉辦

春秋兩季之聯合會杯賽，造就新進人才，實非淺鮮。此外，尚有通商杯及秋山杯國際賽之組織，頗能引起當時社會上之注意。同時，中華隊威名亦稱雄於滬濱，日本慕盛名特邀請中華隊東征扶桑，上海乒乓聯合會亦爲增進隊員技術與經驗起見，慨然允諾，遂於民國十六年四月四日應召東渡，此爲吾國乒乓隊遠征之創始也。該時選手爲張永祜（隊長），金季明，李傳書，林澤民，王泊洪及黃祥發等六人，共賽六次，而勝其四，雖日本實力最強之全國冠軍公大紗廠隊，亦爲擊敗，成績殊可驚人。首戰日本全國學生選手隊，以三比二旗開得勝，復以五比零之最優成績，慘敗日本各地選手，三戰實力最弱之老年隊，反以五與零之比敗北，出人意料。第四次，與日本卓球研究會比賽，該隊乃一純粹乒乓團體，球藝之精，久負盛望，結果亦以三比二敗於吾隊。旋以二比三敗於大阪合同紡織廠。最後，與日本全國錦標賽，獲前五名之公大紗廠隊交鋒，戰況之緊張，分數之接近，球藝之神化，實爲空前所未有。結果，吾中華隊以四與一之比，大獲優勝。既日本連持五年全國個人冠軍之藤村亦爲吾隊金季明君所擊敗。自中華遠征隊凱旋後

，國內對於乒乓球運動益加熱烈提倡。民十六年八月，第八屆遠東運動會舉行於上海，乒乓球賽亦正式列為表演項目之一，惜個人與團體賽均遭慘敗。會後，乃知奮發研究，積殺其初自日本歸來之驕氣。民國十九年五月，遠東運動會在日本東京舉行，不幸乒乓球賽未經列入項目，後由日本桌球會名義邀請中華隊作第二次國際比賽，吾隊經熱心者多人之贊助，始得成行。結果，又連敗北。回國後，更積極提倡，各地青年會尤能搖旗吶喊，領導訓練。北平，天津，青島，廣州，及各大都會無不先後發起組織全市乒乓球賽，以期造就後進。轉瞬數年，不但學校中喜以乒乓球為室內運動，即各大公司機關及家庭中亦甚普及。

第三節 天津乒乓球小史

民國初年，天津青年會新會所在東馬路落成後，其少年部遊戲室中，即有乒乓球臺之設備。惟以球拍，球台，球網，一切均未完善，故來問津者，亦不過一般童年之小學徒耳。至民國十四年，正式組織少年會員乒乓球比賽會，規則為何物，尚無人過問；祇

以其慣例每先勝六球即勝全局。直至一九三〇年，青年會始有適合遠東乒乓規則之標準球案。旋於一九三一年一月間，由青年會主辦全市公開乒乓球賽，參加者甚形踴躍，計分兩組：團體組，共十七隊報名，每隊發場隊員五，預備員二；個人組，五十二人參加，比賽歷一月始結束，青年會少年部青萍隊獲團體冠軍。個人第一名則為朝陽隊隊長李顯威君所得。公開賽結束後，頗能引起當時社會人士之注意，並有青萍，朝陽，銀行三隊協議組織三角聯合乒乓比賽會。由三隊出資購置銀盃一座，每年分春秋兩季舉行雙循環比賽兩次，凡連勝三次或先勝四次者，得永久保該盃。其一種合作之精神，至堪嘉獎。青萍隊皆為青年會之少年部會員，年幼活潑，技術均甚純熟，自獲得全市冠軍後，雄心勃勃，因慕北平青霜隊之盛名，遂有遠征北平之動機。事先經指導毛駿民君與平方數度商洽，卒於一九三一年二月十日成行。一行九人，除隊員七人外，尚有青年會少年部幹事張伯顏君及指導毛駿民君，二人隨來輔助。在平共戰五次，四勝一負，即久負盛名之青霜正隊，亦以三與二之比為之擊敗，成績實可驚人，首戰小友隊，以四一之比獲

勝，小友均不滿二十歲之

小將，乃乒乓巨子曾清射

君訓練而成勁旅者，勝之

殊非易事。第二次即與青

霜正隊會師於青年會，青

霜隊健將如雲，且年長經

驗宏富者甚多，劇戰良久

，青萍始於最末一組中，

以三比二獲勝。第三次與

青霜副隊 以五比一大敗

。第四次復以三比二勝朝

大隊。最後戰中大飛飛隊

青萍征平與青霜隊合影



此為天津乒乓隊首次出征

，飛飛亦平市勁旅之一，

能手頗多，平全市公開個

人賽亞軍康印峯君即屬該

隊甫開賽青萍即得勢，康

君亦敗於青萍李學榮君之

手，總結果青萍又以四比

一大勝。凱旋後，復參

加三角賽，連敗強敵，

又獲三角盃第一屆優勝。

同年二月廿七日，北平青

年會青霜乒乓隊來津比賽

，銀行，朝陽，中日，幸

運及青萍均應戰不利，青
 霜全勝返平。一九三二年
 三月，青年會舉辦第二屆
 公開乒乓球賽，並列入女子
 組以資倡導，參加者因時
 局關係，未見十分踴躍。
 男子團體組，銀行與朝陽
 聯合組銀星隊，以厚實力
 ，藉與青萍一較雌雄，卒
 以青萍隊員經驗較多，個
 人技術甚平衡，復獲冠
 軍。個人男子組青萍李學

乒 兵 術



北星隊征
 平留影

北星隊
 鐘萬和
 何子豫
 張鴻遠
 孫寄鴻
 王萃忠
 王幼溪

榮獲勝，女子組紀文英女
 士膺冠軍。銀星既敗，乃
 勤奮練習，旋青萍隊長張
 鴻遠君亦因故退出青萍加
 入銀星。故實力益雄厚。
 一九三三年一月，銀星與
 北寧兩隊合組北星隊，乘
 年假之便，遠征北平，下
 榻平市青年會，共戰五次
 ，僅以三二之比受挫飛飛
 ，成績殊為不弱。其最精
 采者，當推對青霜之一幕

七

。蓋青霜隊不僅爲平市歷屆錦標隊，其實力雄厚，歷史之悠久，皆爲華北各隊之冠，北星隊之獲勝，實爲此行最大成功也。茲將兩隊成績列後：

北 星	成 績	青 霜
孫寄鴻	〇—三	鄭應彝
王萃忠	三—〇	陳寄善
錢萬和	〇—三	曹嶽維
張鴻達	三—一	郁寶琨
何子豫	三—二	葉季枚

總結果三比二北星隊勝

第一組，青霜隊鄭應彝君乃平市公開賽個人組冠軍，技術老練，攻守咸能，故甫開賽即節節勝利，連取三局。第二組，青霜隊陳寄善君亦老資格，該日遇王萃忠君，王新進良才，抽扣頗能中人要害，以直落三奪回一組。第三組北星隊錢萬和君遇怪傑曹嶽維

君，曹亦曾獲平市冠軍者，擊球神妙，不易應付，錢雖亦健者，終不敵。第四組北星隊張鴻遠君與清霜隊郁寶昆君皆爲老將，打來十分緊張，結果張勝，而造成二平之局面。勝負誰屬，即將決於第五組，平方葉季枚君津方何子豫君均久負衆望者，精采百出，助興吶喊之聲，震耳欲聾。終以何之穩健見長，乃得獲勝。北星隊得勝返津後，頗能引起一般人之興趣，時青島青年會兵球隊曾有來津遠征之議，幾經商洽，已漸有眉目。卒以時局關係，未能成行。平飛飛隊忽飄然降臨，甫下車。即赴法租界巴黎路青年會與簫簫，北星，箭影等隊交鋒。第一戰，對簫簫旗開得勝，第二場，即爲飛飛甲隊對北星，北星征平時獨敗於飛飛，故此次應戰，人人抱必勝之決心，表演美妙，實出人意料之外。飛飛隊健將如沈奇及康印峰二君，均前後敗北，總結果北星以四比一獲得勝利，一雪前恥。飛飛不幸受此迎頭痛擊，乃將當日比賽悉行停止，改於翌日再戰。第二日，適值星期，青年會場址循例不能比賽，乃改在北票公司舉行。上午南大及北寧乙均敗於飛飛，下午原定與北寧甲，箭影，隄友，青虹，青萍五隊比賽，旋以時間過晚，隄友，青虹，青

萍之戰均作罷。總計飛飛來津共賽五次，自敗於北星後，精神渙散，致原定秩序屢受影響，津市強旅如青萍隊未得一較雌雄，殊可惋惜。一九三三年二月，青年會復舉辦第三屆全市公開乒乓球賽，內分男女兩組：女子組為第二次試辦，成績已進步多多，報名參加者共八名。應戰結果，王瑞貞女士獲冠軍



北星隊征

平留影

青霜隊

鮑世鏢

葉季枚

曹嶽維

劉學清

鄧應彝

郁寶琨

一〇

；男子組，團體十一隊，個人三十四人，自二月十五日开始角逐，歷一月始告結束。團體組之實力最強者，當屬青萍，銀星及箭影三隊。青萍連持兩屆冠軍錦標，實力雄厚，為人所共認。銀星隊勵進圖精，挾其最近戰績之餘威，以與青萍較，軒輊難分。箭影隊亦青年會之組織，成立未久，惟隊員人人

精幹，刻苦研究，不遺餘力，故新進健才，比比皆是。自開賽後，第一週，爲淘汰制，青萍即巧遇銀星，結果銀星以三比二得復賽權，聲譽夙著之常勝將軍，不幸痛遭淘汰。第二週，改爲循環賽，箭影自交鋒以來即節節順利，最後與銀星遇，亦以三比二敗北，團體冠軍遂屬銀星。個人賽之最有希望者，爲上屆冠軍李學榮君，及銀星隊長何子豫君，在團體比賽中何李即已巧遇，結果李以三比一敗，個人賽至最後一日，二人復相遇，勝負關係錦標之得失，故表演稍現慌張，何以穩健之抽壓遂以三比一再敗李君，而奪得錦標。一九三三年夏六月北寧鐵路體育會發起天津市夏令公開乒乓球賽，參加之團體與個人，均甚踴躍，惜以路途遙遠，來往交通不便，且比賽之地勢狹窄，致多數運動員放棄比賽權。結果：團體冠軍爲北寧甲隊，個人冠軍仍爲何子豫君。女子組技術已進步甚多，謝文碧女子得第一名。八月間，北平青霜隊趁暑假之便來津觀摩，與津埠各強旅會師北寧花園內，結果勝負參半。十二月十二日，津市青年會會員多人特聯合組織「津晶」乒乓球隊，隊員如何子豫，張鑫華，馬金章，孫照鴻，郭予重，董柏，王寅等七人，均

係此道佼佼者。出師以來，連敗美兵，猶太等隊。一九三四年元旦日，特遠征北平，宿平市青年會，因該會修理房屋，輟夜工作，致隊員未得充分休息。計共於兩日中作五次比賽，而勝其三，返津後，益發奮練習。二月十九日，北平青年會白光兵隊來津比賽，大小凡經十戰，而六勝四敗。白光隊擁有健將多人，如敖碩鵬、張肇楨等，均為平市公開賽之首選。最後與津晶戰，不幸以五比零慘敗。平津兩地兵界，本皆華北能手薈集之區，如能常作埠際友誼比賽，不但對於藝翁得以彼此觀摩，且能藉以提倡宣傳，其使命之重大，正不必斤斤於得失也。

一九三四年秋季，青年會致力於發起組織天津市中華乒乓球聯合會，約請熱心同志經月餘之籌備。卒於一九三四年九月九日正式宣告成立，其組織乃用委員制。由會員大會票選男女委員十五人分担一切會務。自聯合會成立後，津市之兵界益形活躍。十月十日第十八屆華北運動大會，在津舉行，聯合會為提倡乒乓球運動，及喚起社會人士之注意起見，特約請北平勁旅青霜隊屆時來津，在寧園內北寧體育會作表演賽，藉以招待各

地運動員參觀。青霜隊全體六員健兒，於十月十日上午蒞津，由津晶隊及聯合會代表赴站歡迎，即在寧園招待午飯。休息至下午三時始正式舉賽，到會參觀者極爲踴躍。首由津晶隊應戰，裁判劉鶴孫銀笛長鳴，兩隊各出精銳對壘。青霜吳總林對津晶孫照鴻，孫綽號人稱「小老虎」乃一員猛將，長於抽壓，球出如矢，吳雖左右應付，但終以三比〇敗。繼而登場者，青霜爲新獲平市冠軍之張肇楨，津晶由隊長何子豫應戰，可謂棋逢對手，打來極爲緊張，何終以三比一獲勝。第三組津晶張鑫華又以三比一擊敗老將邵寶琨。至此津晶連獲三組，大局已定。津晶郭子重以缺少練習以三比一敗於高作霖。最末一組爲鄭應彝對津晶馬金章，鄭亦平市公開賽冠軍，左手持拍之傑出人才，二人打得難解難分，終以馬之抽球獨長，以三比零取勝。青霜既敗，稍休息又與津晶少年英俊之蕭蕭隊比賽。蕭蕭隊爲南開中學學生所組織，曾遠征北平。技術頗足驚人，惟青霜隊，久經沙場，經驗宏富，卒以三比二擊敗蕭蕭。兩隊賽畢，已至黃昏時候，觀者與賽員仍感尙未足興，乃又臨時組成非名隊再與青霜作最後之表演，青霜雖又以五比一敗北，但其一

乒乓德

種勇敢善戰之精神，則殊堪敬佩也。茲將詳細記錄誌左：

青霜 結果 津晶

吳總林 零一三 孫照鴻

張肇楨 一一三 何子豫

郁寶琨 一一三 張鑫華

高作霖 三一 郭子重

鄭應彝 零一三 馬金章

總結結果四比一津晶勝

青霜 結果 蕭蕭

鄭應彝 三一 葉篤成

張肇楨 三一 堵建章

高作霖 三一 齊植櫟

吳總林 二比二 王正堯

郁寶琨 一比三 葉篤正

總結果三比二青霜隊

青霜 結果 非名

郁寶琨 二比三 齊植樑

高作霖 二比三 孫照鴻

張肇楨 零比三 周行

吳總林 二比三 葉篤成

鄭應彝 三比二 劉鶴蒸

劉學澹 二比三 何子豫

總結果五比一非名勝

此次表演會因值華北運動大會之期，故於宣傳上，諸多影響，但以熱心觀衆之踴躍

到場，則足證乒乓球運動，已由一般人目爲婦孺叢戲品中，變爲合宜多數民衆之運動，遠東運動大會已將乒乓球比賽列爲表演錦標之一，亦可爲一左證。

聯合會自舉辦此次表演比賽會以後，復積極進行會務。分別推定專人，負責籌備，裁判委員會及研究委員會。並遴選一九三四年至一九三五年之男女中華代表隊。其選拔方法，男子隊由聯合會委員會提名十五人，舉行循環賽。結果其中七人因故不克參加，乃選定何子豫，孫照鴻，周行，馬金章，董柏，齊植傑，葉篤成，葉篤正等八人爲正式代表隊隊員。公推何子豫爲隊長，馬金章副之，孫照鴻爲幹事。聘毛駿民擔任領隊。女子隊由巴黎路青年會舉辦之全市女子個人公開乒乓球比賽會中選拔，該會於一九三四年十一月七日開賽，分甲乙兩組，共三十餘人參加。經月餘鏖戰，始全部告竣。結果甲組謝文碧女士榮膺冠軍。乙組陳雲娥女士獲得首席。女子代表隊由甲組中選定六人。計王瑞貞隊長，謝文碧副隊長，鄧婉珠幹事，隊員謝文芳，陳淑貞，陳佩華。亦推毛駿民爲領隊。

總觀津市之乒乓球運動，自經青年會力事提倡以來，頗能蒸蒸日上，如市內各學校已皆有乒乓球之設備，並不時舉辦班際或校際之比賽。各機關各公司，及私人家庭中，大多以乒乓球為正當消遣品。全市公開賽，每年春季均由青年會發起主辦，而聯合會諸委員，亦均出全力與以協助。餘如捐贈獎品，鼓勵後進，無不有顯著成績。現津品隊已準備一九三五年七月中遠征上海以與滬上諸國手互相切磋。

第二章 乒乓球室之設備及運動員之應用物品

第一節 乒乓球室之設備

「工欲善其事，必先利其器」，此語確是至理名言。我們既認為乒乓球是有益身心之好運動，故當努力提倡時，不可忽略因設備不適當，而生出許多不良現象。所關於乒乓球室，設備問題，也是值得討論的。

一，乒乓球臺 球臺的長，寬，高，以及臺中間的網和網柱，均可參照乒乓規則的尺

寸去設備，在這裏就不贅述了，不過，臺面的質料，應預先選擇堅硬的，不可用漆或鉛油去漆臺面，因為漆或鉛油全能使原來木質的彈力發生影響，最好是用瓦利絲油塗上去，既不影響彈力，並且沒有很多亮光，打球時不致有照眼的不方便。

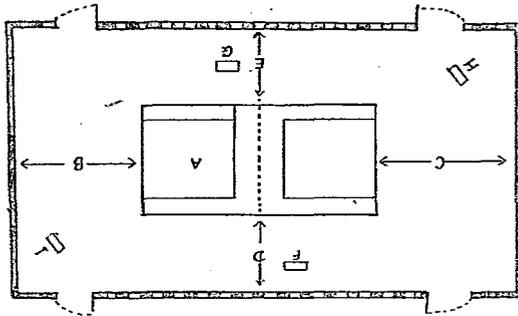
乒乓球室以南北兩面安置門窗為最佳。上圖看臺設於四週，上下兩線內有空白處，即窗戶之位置。四角均留門，以免出入有擁擠之弊。如此設備，則日間陽光由南北兩面射入，不致發生刺眼或過暗之事。

二，空氣與光線 空氣與人生有最密切之關係，故隨時隨地均須有新鮮空氣。乒乓球室內運動，空氣是否暢通，首當注意，蓋偶遇室小人多，其一種污濁氣味，對於衛生最有防碍。乒乓球室之窗門宜多，以利空氣之流通；惟窗門之位置對於室內之光線關係至巨，乒乓球形既小，打球時依賴目力之處亦甚大，苟光線過暗，或反照桌面，均有傷運動員之精神，練習既久，不但藝術不易增進，且能影響身體之發育，甚至引起眼花頭暈等疾病。故乒乓球室中對於光綫最應研究，使之適當。茲擬一乒乓球室之簡單設備圖如下，

以供參考：

三、乒乓

室之面積 乒乓室之大小，至少須以雙方運動員進退自如為度。按照乒乓規則上之規定，乒乓室之空隙，須離檯面兩端各十英尺，兩旁各



A 球臺長九英尺寬四尺八寸

B C 各十五英尺

D E 各九英尺

F 記錄員席

G 裁判員席

H 巡邊員席

兵
衛

六英尺。惟按此種規定，苟遇有大比賽，參觀者甚多時，仍不免妨害運動員之技術，蓋如遇雙方互攻時，佔地甚廣也。按上圖之設計，乒乓球室長，至少須三十九英尺，寬二十五英尺，高十五英尺方為適當。

四，其餘應注意之處 第一，燈之問題，燈之位置甚重要，蓋稍不適宜，即有返光，照眼，陰影等弊端。按經驗之觀察，室內設燈四盞即足敷用，其位置則在球臺四角之上端，離臺面七八英尺均可。燭光不必過強，其強度以能與日間陽光相等為最宜，如此則燈光由中間散佈全室，檯面上亦不致發生返光，照眼之危險。第二，地之問題，乒乓球室以磚地為最佳，蓋取其既少飛塵，復不甚滑也。其次為地板，如不得已時球檯須設於地板上者，不可在地板上塗臘，以防運動員救球後退或追球前進時，稍不留意即有跌傷之危險，此點為最應注意處，且在滑地練習長久，不但姿勢與步法難求美觀，即腿部之發育亦難免不受影響，是故乒乓球室內之地亦應特別注意。

第二節 運動員應用物品

運動員之應用物品，當以制服爲第一要件，蓋制服整齊，乃一隊精神之表現，若袍帶登場，不但精神因之沮喪，且不合衛生原則；乒乓球隊不可忽視之。製做制服必須具有舒適合體，式樣美觀，與顏色醒目三大條件，其質料亦須絕對採用國貨。茲將制服名項分別說明如下：

一背心 背心爲運動員不可或離之內衣。其最大作用爲吸收汗液，故質料以毛織品爲最宜。胸圍寬度，須與運動員之體格相適合，不可鬆動以失其護體吸液之作用，更不可使之過緊，致妨害肩部動作及肺量伸張。

二外衣 當比賽開始前，或賽畢休息時，運動員身體之溫度，均賴外衣保護之，以免感受風寒之危險。冬季可用毛衣，春秋夏季用布製之襯衫即妥。顏色以白色爲最佳，反領，短袖，即着之打球亦無妨碍，體裁以稍寬鬆爲宜。

三長褲 因乒乓球運動可激烈亦可和平，故打隊時着長褲亦無大妨碍。其式樣以燈籠褲較適宜，西裝褲亦可，惟腰部腿部均應鬆動，以便動轉靈敏。腰帶不可過寬，以防傷

及腹部肌肉，亦不可過長或過緊。

四褲叉 遇正

式比賽，仍以着背心褲叉登場為最佳，蓋免去衣服之束縛，更能增加運動員之思想敏捷，動作靈活。褲叉質料必須堅固，肥瘦以合體為度，褲腿不可過長，腰身不可



過緊，均應特別注意。

五鞋襪

鞋襪為保護足部之工具，運動員往往有患足疾者，皆平日不注意鞋襪之害。襪長短均可，材料以手織為佳，襪帶不可過緊，

一九三一年之青萍隊
張鴻達 李學謙 李學榮 王寅 陳鴻寶 李學孔 毛駿民

以免妨礙血液通流，鞋大小肥瘦必須合適，以像皮底或化學底者較佳。

除制服爲運動員用品之應注意者外，尚有乒乓球拍，按規則之指定，長不得過八英寸，闊不得過七英寸，在此限度可自由製備。其式樣用蛋圓形，長方或形圓形均無不可。但拍面必須平直，不可油漆，用畢應妥爲保存，不可置於潮濕處，以防拍面彎曲。木質應選堅實者，拍之輕重亦求運動員自身之適度，無論何時，不可亂用他人球拍練習。拍柄不可過寬，以求便於握持。

第三章 乒乓隊之組織

第一節 乒乓隊組織之重要及應注意之各點

在表面上看，乒乓運動似無組織成隊之必要，因當其比賽時皆以個人對個人，並無團體競爭之精神。此種錯誤觀念，正不祇局外人如此，既乒乓隊之運動員，亦時具不與其他隊員合作之惡思想。乒乓運動傳入我國雖已有二十餘年之歷史，其發展遲鈍，精神

渙散，皆因無正當組織導之走入正軌，故正式乒乓隊之組織實甚重要，其目的有一聯絡感情；二增進球藝；三訓練組織能力。茲特述其應注意點如下：

一聯絡感情 欲求一隊球藝進步，必須注意其隊員彼此之感情是否融洽，因彼此免除嫉妬心，仇視心，始能共同研究，共同獲益，否則一盤散沙，必無良好結果。最應避免者，即當組織伊始，不可濫收隊員，應詳加審察其是否有精神，能合作，有學識，有道德，俾免成立後因少數人之意見不合，而致內部互相傾軋，終遭解散之不幸，故組織乒乓隊，首當注重聯絡感情。

二增進球藝 增進球藝之唯一方法，即必須有堅忍不拔之恒心鍛鍊，始可收效。每星期內最好規定兩次或三次為全體隊員練習之期，約請乒乓名手蒞場指導，隊員彼此打球不必取比賽方式，以避免因優勝劣敗，致引起嫉妒忿恨之念；最好以時間為限，任意分二人為一組，每組練習五分鐘，互相攻守，一組練畢，繼換一組，至全體練完，再另分組，以便更換對手。每月可舉行本隊個人錦標賽，以提高練習之興趣，除本隊練習外

，並應時常約請他隊作友誼比賽，藉可增加經驗。凡隊員均應有出場機會，如遇正式錦標賽，或國際重要比賽，則出席選手，應審慎選拔，要以才幹為依歸。其選拔辦法，當以全體隊員舉行循環賽，成績最優者為代表，如此則可免除意見，並可借此鼓勵後進，奮力練習。

三訓練組織能力 我國各種事業之不振興，人民缺乏組織能力，實為最大原因之一。乒乓運動應灌輸此種教育於隊員，其原為一盤散沙者，訓練之，俾成為社會上有用之人才。故組織乒乓隊實不僅為鍛鍊少數能打球之運動員而已，其在教育上之價值，亦不可泯滅。

第二節 乒乓隊之職員

每一團體之組織完善否，影響其事業發展，至深且巨。欲求乒乓隊之成績美滿，其隊中職員實負有重大責任。茲將每隊應有之職員及其所負職務分述如左，以供參考：

一隊長 隊長為一隊之領袖，由全體隊員選舉之，任期一年或半年，亦可連選連任

。其人必須品學兼優，經驗豐富，蓋一切內外事務，均須由隊長主持，故當選舉時須特別審慎。

二副隊長 每隊可視情形選舉一人或二人爲副隊長，助理隊長力所不及。對外比賽或本隊開會時隊長因故不能出席，應由副隊長代理一切，故此人之才幹經驗，均應較其他隊員豐富。

三司庫 管理對內對外銀錢收支事項，每隊可選一誠實可靠之人任之，所有賬目須於全體隊員集會時詳細報告，以昭慎重。

四幹事 隊中一切瑣碎雜務，均由幹事担任之。如接洽比賽，招待客隊，佈置會場，購買物品等事，故必須選舉勇於負責，並有絕大辦事能力者任之，庶可爲隊長之一大臂助。

五書記 担任全體大會紀錄，比賽紀錄及文牘事項，此人必須文理通順，辦事細膩，方不致誤事。

總之一隊組織成立後，可譬之如一大機器，其重要職員爲機器中之大軸，餘者均爲齒輪，有一輪損壞，則影響全部之動轉，由此可見合作精神之重要。

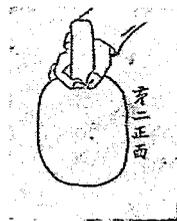
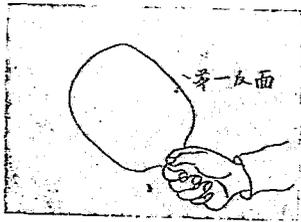
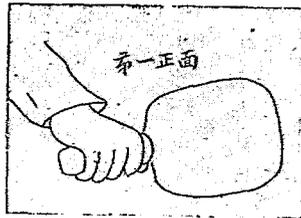
第三節 隊員人數

每隊至少須有五人，多則益善，以十人爲最相宜；蓋對內練習時可分兩隊對抗，以增比賽經驗，對外競爭時。則五人分成甲乙兩隊，七人時可留三人爲預備員。如隊員在十人以上，最好分成兩隊，各選職員，分擔責任。對外則合而爲一，對內則易於處理，一九三三年天津乒乓公開賽甫行結束，曾有男女合組之乒乓隊出現。查乒乓運動原非十分激烈，男女老幼無不可引以爲戲，故男女隊員如能本正當之途徑，彼此觀摩研究，不妨共同組織，惜均以意志薄弱，未幾即行瓦解矣。

第四章 乒乓之基礎訓練

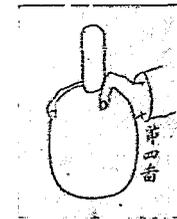
第一節 持拍法

乒乓球乃自網球脫化而來，故有桌上網球之名稱。打乒乓球時之持球拍法，亦有完全網球式者，即以全手橫握拍柄，（如第一圖）此法現已證明祇適用於接球，對於左邊球尤



能應付，但抽球壓球等，則稍覺遲緩，如遇強敵，惟有招架而已。故此種持拍法，已不甚流通。現最普遍者即以大拇指及食指握持拍柄，與球板相連處，不必過緊，再以中指灣曲成三角形，托於板後，以為出球之方向。無名指小指均與中指成正比例，稍用力握

於掌心，（如第二圖）此種持拍法，攻守皆宜，抽球，扣球，不但急而有力，且易使球之方向變化無窮，聲東擊西，甚易取勝。初練習者，可將大拇指與食指稍微握緊，以免球易出界。第三種方法，以大拇指及中指緊持拍柄左右，再以食指按於前，無名指與小指托於後，柄端扣於掌心（如第三圖）此種持拍法，宜於抽球及左右兩角揞轉球，蓋手持柄



端，可於無形中捕救險球。第四種方法，以大拇指及食指緊握拍板左右兩邊，中指無名指與小指用力托襯板之背面（如第四圖）此種持拍法極宜扣球並擊出之球着實有力。其他持拍方法甚多，各有巧妙不同之點，要以任擇一種方法潛心研究，久之，自能隨心所欲矣。

第二節 防守之練習

擊乒乓球方法中屬於防守方面者約分四種：一擋球，二推球，三轉球，四削球。茲述其練習方法如左：

一 擋球 擋球爲乒

乓球擊法中之基本動作，故初學者，應首先熟習之。其法：將球板距臺面底邊線一二寸，兩手指將板持緊，無論對



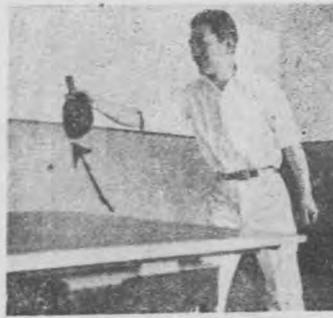
方擊來之高球或低球，均用板之中上部作向前鞠躬式擋回。初練習時，不免觸網自殺，或方向不準，但練習即久，頗能運用自如，回球力

景或大或小，忽左，忽右，致敵死命。每見初習乒乓球者，喜學他人抽扣之勢，經久不但不能進步，反影響興趣非淺，蓋其基礎尙未穩固，正如嬰孩之未能走，先想跑，無不敗者，欲習乒乓球者望注意及之。

二推球 擋球即無論對方何種來球，設法擋回之，成爲好球即妥，故取勝機會較少

。推球雖列爲防守方法中，但有時亦能佔攻球重要成分。其方法乃趁對方來球甫自臺面躍起一二寸時，用板之中部急推之，球出不可過高，應取直線。如能練習純熟，實爲最易取勝之方法。惟對方來球離網較近者，尙易用推球取勝，距網愈遠則愈難，而尤宜注意者，即推出之球，應直取敵方左右兩角，蓋球出既急，左右角球尤難捕救。如敵方擅長削球或轉球，則

如遇到對方擅長抽球或站立地位較矮者，頗能自發百中，即所謂乘人不備，出奇制勝也。練習方法，如欲使球向敵方左面轉，則當來球躍起行將下落時，以手持板由球之



推球姿勢

用推球時，應特別小心，以免自殺致敗。

三轉球 轉球即將敵方擊來之球設法擊回，使球向左右或前後旋轉，球甫着臺，則方向驟變，因以取勝。此法

右方一二尺遠處，向左方急下，使板面平擦球皮，如此擊出之球，必爲一半弧形，即向右旋轉，一着臺面，必斜出敵人左方，其斜出程度，當視板擦球面時之力量大小，速度疾慢爲標準。向敵右方轉球，與上述方法相同，向前轉球，多用之於發球時，擊球時，頗難尋得機會。向前轉球即將球拍平擊球之上半部，而使球自向敵方急轉，着臺不高跳，即轉往臺下，對臺旋，故一落敵人臺面，立向回轉，頗能取勝。總之，轉球甚難練習，尤忌出球過高，與人機會，要以恒心研究，久之自能得心應手也。



轉 球 姿 勢

四削球 削球佔防守方法中之最要地位，蓋如遇敵方專擅抽壓攻擊者，除賴削球挽

救類勢外，幾少良策。故練習乒乓球者，不可不精。削球之術，以大拇指及食指緊握拍柄，對方來球，須俟其跳至最高程度後，再將球板橫持，由球上方三四寸處，隨球急削向下，俾球自板面平削而出，擊回敵方。精於削球者，能使球平網躍過，落臺不向高起，並能使球



不跳出臺面，以為敵人抽擊。此法左右運用，無不便利。對於橫握球拍——即如網球持拍法者尤易練習。

第三節 進攻之練習

乒乓球運動久為一般人目為幼童婦女之遊戲，其最大原因，多以初習者技術幼稚，搗來推去，絕少精彩表演，或鍛鍊體魄之效能。但果能練習日久，對於攻球方法嫻熟後，亦未嘗不為激烈運動也。最新戰術，雙方均能互攻，對立離臺一丈以外，力擊來球，左右奔馳，不但在技術方面與人以深刻認識，即運動員

本身之智力，體力，無不獲益，况對敵競爭之下，賴以致勝者，尤以攻擊為最重要。習乒乓術者，應潛心研究之。屬於攻擊方法者，暫分抽球，壓球兩種分述於後：

一抽球 抽球可分為兩種擊法；一為臺外慢抽球一為臺內快抽球。前者即當對方來



抽 球 以 前



抽 球 之 後

球自臺面躍起落出臺外時，以手指握緊球拍，看準出球方向，由球之下方用全臂輪動力量，將球抽回。最好用板之中上部擊球，尤能準確有力。球拍與手臂成四十五度角，臂

之輪動應成半圓形，由身後一尺左右向前方高處用力抽擊。板着球時，應在身邊，兩肩亦隨手臂向前後擺動，抽對方右角球，全身以右足為重心，抽對方左角球，全身以左足為重心，出勢稍緩，中間加強。身體進退自然，兩足最好一前一後，以利進退抽球。如以右手持拍者，右邊必較為容易，故運動員每因左方抽球之練習稍難，致時常將全身站至球臺之左角外，



反手抽球姿勢

衝時先將全身略向左側，右手持拍稍橫，由球之下方抽擊之，球出亦極迅速，使敵方不易挽救。但上述左右抽球方法，如遇對方擅長削球轉抽者，其回來之球，每不躍出臺面以外，則立應改變抽擊方法，以免自殺。蓋臺外慢球抽，乃在底邊線以外數尺處行之

以擊來球，此種方法至易受人暗算，不可不慎。反手或左角抽球，並非過難，祇在練習時稍加注意即妥。遇對方將球擊至左角時，不可慌忙，仍應俟球由臺面跳起落至與臺面平

，對方回球愈高愈遠，則最易抽殺也。臺內快抽球，頗難練習。第一，必須眼明手快；第二，必須腦筋清楚；第三，身體與手臂之動轉，尤須靈敏。其擊法，即當對方來球甫自臺面躍起，即將手臂觸動，順勢抽出。站立地位，不可離臺過遠，左右角球，應同時練習，上身向前微曲，不抽球時，球板與臺之底邊線距離寸許為最宜。此種抽球方法，專使削球轉球者疲於奔馳，束手無策，制勝之最好途徑，習乒乓者應加意研究。

二 壓球 壓球亦分左右

兩法，左角壓球較難練習。比賽時，如遇對方送來距網稍近之高球時，則壓球之機不及變換持拍方法，則遇左角球時，應先將球拍與手腕成一百六七十度角用板之斜面，



壓 球 姿 勢

會至矣。有時兩手指持拍者，可將球拍立刻變成全手握拍，向球自高壓擊，球一着臺，躍出既高且遠，十之八九，可獲勝點。如

力壓來球，亦甚得計。右角球則稍將手腕扣向左方，用板面手指及全臂之壓力擊回來球即可。但比賽時，對方回來之球每多低急，壓球機會，甚不易得，偶一遇之，反不免應付不當，致遭失敗，實為可惜也。用壓球制敵時，不可操之過急，並應注意來球，是否回旋，以免自死網下。



右面發球姿勢



左面發球姿勢

第四節 步法及姿勢之重要

練習乒乓球者，對於步位之適宜進退，及姿勢之美觀正確，每多不加注意，結果，不但球藝甚難進步，即身心之發展，亦無顯著之表現。吾人無論練習何種運動，無不希望裨益個人身體者，如姿勢錯誤，則受害於無形，可不慎乎？茲分述步法及姿勢之應注意點如下：

步法 初學乒乓球最應注意者，既站立臺邊不可過於偏左，其偏左之原因，多半以左角球不能抽擊，為方便進攻計，乃愈站愈偏。不知此種方法，實自殺政策也。不但左角球反手抽擊無機訓練，且最易與人以可擊之隙。其初步站立地位，不宜離臺過遠，兩足應右足稍前，左足相距一尺至二尺斜在右足後方三四寸，右足站於臺邊下方中間，不可過於穩固呆板。如遇來球落於臺面，左右兩角距離過遠時，應稍將右足移動，或進，或退，或左，或右，無論何種情形，步法不得慌亂。有時，對方來球離網稍近，可用壓球取勝時，不可左足先進，致右手失去重心；先應以右足向臺下邁進，左足隨進，方不

致亂。如欲利用推球時，則最好以左足爲重心，右足稍進臺下。應付來球時，右足可向左右隨意移動，但抽球與削球時則視來球遠近，隨時將站立地位更換。抽球時，右足在前，支持全身，將球擊出後，應立刻恢復原來步位。抽球左角反手球，右足亦在前方，左足有時可稍離地，但球出後，應急站穩，以待再擊。如雙方均取攻勢，站立離臺甚遠，應隨時注意來球之彈力與方向而移步位。無論如何奔跑，當擊球時皆以右足爲重心，支配膝跨身肩臂各處之合作，方能擊出有力，不致步亂神迷。拍球時，則兩足平站，較爲相宜，遇對方來球過偏右角時，則右足向右移動，左足隨之移過。偏左角，則左足向左移動，右足隨移。兩足相離，應永久保持一尺五六寸，不可再遠，以防有礙動作。

姿勢 如對方發球，則於裁判員宣佈「預備」時，將兩足地位站好，上身微向前曲，右手持拍置於臺端適宜地點，頭部不可過低，亦不可過仰，要以自然合度爲宜。兩肩應隨擊球之手臂向前後擺動，如以右手持拍者，其左手應如何處置，實甚重要，蓋乒乓球與網球相似，若練習既久，殊難使其左右手臂平均發育；然左手之姿勢如能襯托合適

，尚不致妨害健康。常見有人以右手擊球時，其左手即直伸於身體左邊，不稍移動，或有將其左手灣起，貼於左肋下，其一種呆笨遲鈍之表情，實招人發笑。如欲求左右兩手臂平均發展，及打球時姿勢美觀，則應於起首練習時即注意左手之動作是否相稱。左手雖不持拍，但右手抽球時手隨肩頭自然擺動，手指微握成拳，與右手右臂互易前後，以維持全身之平衡，左手左臂自能於無形中增長肌肉，不致演成畸形發育之弊。無論推球削球或臺上快抽球等擊球時，因多以右足為重心，故有人當擊球之一倏那，其左足亦無意中隨之而起，極為滑稽。此亦不良姿勢之一，練習時應各注意。有人手與頭不合作，手一推球，頭一後仰，或向左右一偏，亦應改正。有人當擊球時，左手直伸，仰起甚高，固滯少動，亦頗不美觀。總之，吾人練習運動，乃欲求一健美之體格，關於擊球時姿勢是否正確，應隨時注意改善，並當參考他人之優點與缺欠，以為己身之借鏡。

第五章 取勝秘訣

評論藝術之高下，皆賴雙方比賽時之勝負決定之，其致勝之道，平素刻苦鍛練，固

爲重要原因，個此中秘訣，亦應琢磨爛熟，尤易取勝。除按圖詳述於後外，茲將最應注意者記之如下：

一，手要靈 打乒乓球時，多須運用手指手腕，靈活自如，方能取勝。往往有運動員於平常練習時，甚勇猛能戰，一旦登場比賽，則覺手忙腳亂，而平時手指持拍之標準，立失功效。此固比賽經驗之缺乏有以致之，但能時常注意手之動作，及如何持拍方可稱手，比賽前之手指與腕臂輕便運動，亦能稍事補救。故「手靈」爲取勝之第一條件。

二，眼要快 乒乓球之球形甚小，當往來攻擊必須時刻用眼觀察其來路去路，及球落地點，彈力大小，躍起高低，方能窺人之短，以備進攻。是故眼之快慢，實甚重要。平常練習時，應注意選擇光線充足之室，如係短視，應請專科大夫速爲配鏡。在燈光以下練習，尤宜使光線適宜，如燈泡燭光過強，應用目罩以蔽之，在比賽進行中無時不隨球之方向注視。

三，心要穩 往往有運動員一經登場比賽，即心驚胆戰，致一切動作均現呆板，實

爲大病。穩心法術：一，應免去勝負觀念，盡力於美妙純潔之表演；二，應抱必勝之意念，雖遇強敵，亦不必畏懼；三，遇重要比賽，觀衆甚多時，應存所有觀衆皆爲自己助威之心。如此，則心平氣和，自能應付裕如，毫無慌張不寧之態矣。

四，腦要冷 目擊球來往時，最要者須有冷靜之思想，以便善用機會；否則，雖勇亦愚，反易遭人暗算也。

五，氣要沉 如遇激烈比賽時，尤宜注意氣息之調和。當用力擊球時，不可過於閉氣，以防呼吸器管發生阻礙，致有喘吸不甯之弊。

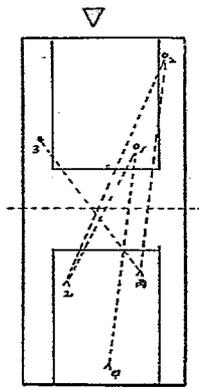
六，意要決 當回擊一球時，宜攻宜守，或東或西，即於以拍着球之一刹那間決定之，此時切不可稍有躊躇，與人機會。

以上六端，極爲重要，夙日練習，即應時刻加以注意，方可進步神速。此外。取勝秘訣，分述如後：

第一節 以防守取勝法

如遇敵方擅長攻擊者，則最好以防守之術，穩健取勝。防守術多利用擋球削球推球轉球以獲分，但必須運用得當；否則，徒與人抽擊機會，只現招架為難之勢，必遭慘敗也，以防守而欲取勝，則最要者，為腦筋靈快，善用計策。第一圖所指乃為調虎離山計

第一圖
調虎離山計



明說

- △為己方 △為敵方
- ∴為球路入出球處
- 落球處。取勝地
- 點以下均同

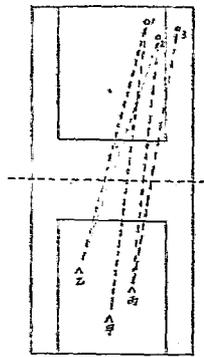
，如用己方開球，而已探得對方擅長右角抽擊，則球由甲處發出，不宜躍起太高，稍偏左方，靠網愈近愈妙。如(一)對方準備抽殺者，必站立臺外較遠處。忽意外發來近網球，必近前慌忙救球，既擊回，亦必甚高，此時可利用出球迅速之推法，直擊敵方左角如(二)，十分八九可操勝算。但萬一對方手法敏捷將球打回至(丙)處時，則其身體必已

立足不穩，可於此時輕輕將球擋至對方(二)處，必能獲分，但須留意對方(三)處爲其右角，不可將球擊遠，致與其抽擊機會。第二圖則多注重缺點之攻擊，有人專長右角，而遇左角球則無能爲力。或專長左角，而對右角毫無戰鬥力者，則最好按此圖陣勢專攻其入缺點，使其縛手無策。此圖乃設敵方只擅右角球則由發球起即向左方進取，對方必回以我方(二)處右角球，希望將回球方向轉變，此時頗應注意，如對方確係用全力維護其缺欠處，而對其右角反不加防備時，亦可出其不備，推球斜出右方，但最好仍由乙處攻至對方(二)處，如此連續不斷。對方如出以謹慎態度，由進攻勢而轉爲防守則我方尤不可稍放大意。如對方因我攻其缺點而生氣亂抽，則爲我方取勝之大機會也。

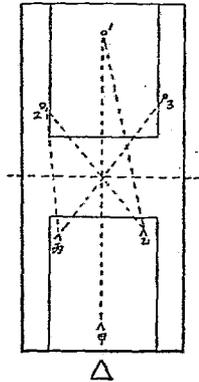
第三圖乃攻左右翼，打乒乓球最忌一式不變。永遠以一種方式應敵，必遭慘敗。最好能相機利用進攻左右兩翼，並應多用近網球以制對方抽壓。發球可稍遠，如對方抽回至(乙)處，可將球拍橫持，擋球使平出向對方(二)處斜進，對方球來愈急，則擋回之球亦必愈快。如對方由(二)處將球救回，擊至我方(丙)處時，則應急將球拍持法

變更，再將球斜毘敵方右邊，如(三)處，則多半可操勝利。回擊來球時，應手法敏捷，思想冷靜，不可一左一右，方法不變，反易為敵方陷害。第四圖，利用忽遠忽近球以取勝利，由(甲)處發近網球至對方(一)處，當對方近前回擊時，繼以推球法送一

第 二 圖
攻 擊 缺 點



第 三 圖
攻 左 右 翼

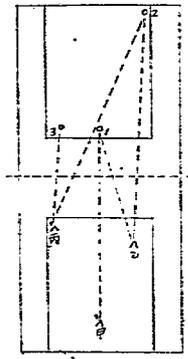


遠球至對方之(二)或(三)兩處，如此遠近不定，多用推球削球以使敵方疲於奔命，我則以逸待勞，甚易獲勝。但惟一遠球，其球落地點，應加注意，如圖中所指由我方(乙)處而推球至對方(二)處，或由我方(丙)處推球而至對方(三)處，則地位較佳。按以上四種不同之陣勢，相機使用，再加善觀對方優點與缺欠，施以適宜之遠擊，

則不需猛烈抽壓，亦能利用智取也。

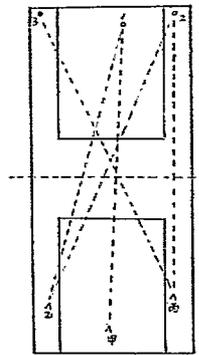
第四圖

忽近忽遠



第五圖

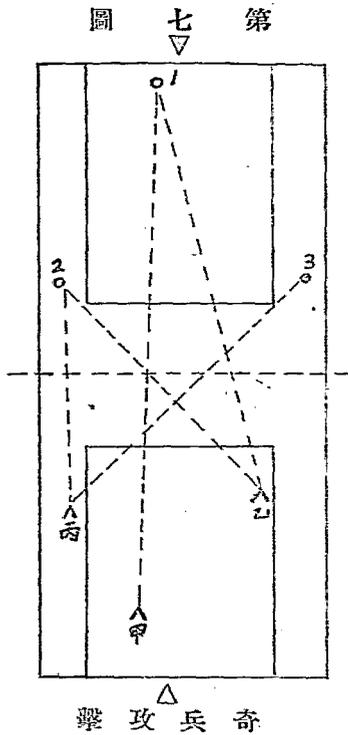
斜角攻擊



第二節 以進攻取勝法

進攻之擊球法約分抽壓兩種，但抽球中尙可抽中帶轉，壓球中尙有壓中帶削，尤爲重要者，即球路圓滑，切忌一味勇猛，易受他人暗算，進攻陣圖如第五圖者，較爲普遍。譬如自我方(甲)處發球至對方(一)處，對方如將球擊回至我方(乙)處時，得以右手抽球向對方左角(二)處抽擊，可以取勝利。如對方由(一)處將球擊回至我方(丙)處時，則以右手正抽球向其右角(三)處進攻。無論何時，擬以進攻取勝者，則應多攻兩角，使對

雖敵方攬長接救，亦難於應付。其法：如敵方右手持拍，而左角稍弱時，開球即由我方（甲）處偏出至敵方（一）處。回來球多半落在我方（乙）處；此時，可用反手左角抽球，用



力將球擊出，斜向敵方（二）處，如對方以為此時我右角空虛，將球由（二）處一直推回至我方（丙）處時，則應立刻將身法移正，用右角猛抽，拍面稍向左扣，斜擊敵人右邊，必

球拍均退回至底邊線處，以便觀察來球，再事進攻；否則，敵人當我進前抽球之際，猛送輕球，則不易後退。反足敢敗。進攻抽壓時之最美妙陣勢，莫過於第八圖之聲東擊西法。在習慣上，落於我方右邊球，擊回時每至偏向敵方右邊；落於我方左邊球則時常擊回至敵方左邊。此種球，甚易預防，已不足奇，抽擊得當，再按第八圖相機使用，無不取勝，易如反掌。

其法：當開球後，敵方送球至我方(乙)處時，可將身體稍向左移；用左角反抽向敵方右角直擊，如敵方於慌忙中將球擊回至我方(丙)處時，再用右角快抽法直出敵方(三)處。球出應取直綫，其度速必自然加增。

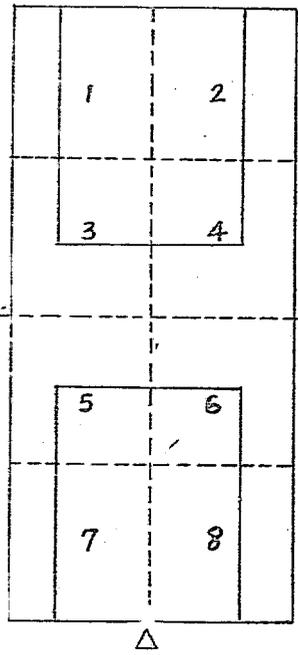
以上進攻取勝法之各陣圖，可於平常練習時變換使用，以期嫻熟，登場比賽時，方不致臨陣慌亂。

第三節 攻守并用法

能攻善守，方為全才。故打乒乓球時只憑進攻或防守一法取勝者，不足取。「攻守并用」

法最要條件有三：第一，基礎的訓練！即攻守的各種方法！必須精熟，以求出球準確；第二，思想必須清楚，動作尤應敏捷，以便發覺敵方缺欠，立事壓迫；第三，須切記一原則：「欲攻則先守，欲守則先攻」。對以上三條，如能切實作到，方可應敵無懼。前兩條

第九圖



，一為刻苦煅煉，即可獲得；一為先天聰慧，頭腦清楚，身體健全，始能合格；惟第三項之原則，為攻守並用時之取勝要訣，必須牢記心頭，隨機應變，方可取勝。茲接第九

圖略爲解釋，望練習乒乓諸同志，細心研究，不難有所進步，如一球將利用抽壓取勝時，則應先打球至對方(三)或(四)兩區域內，多向邊線攻擊，則對方回來之球必高且慢，此時方可施以迅雷不及掩耳之手段，猛力抽壓，必能獲分。出球所落地點，總以對方左右兩角爲最宜，否則，直向對方身體正中擊去，亦能收相當效果。如一球將利用守球取勝時，則先俟機抽擊，多送遠球，落於對方(一)或(二)兩區域內最佳，此時對方，稍退後捕救，如球過網落於我方(六)處，可用手將拍持緊，稍用力將球輕輕送過網去，最好落於對方(四)處或三處，離網愈近則愈佳。此種打法，忽遠忽近，忽強忽軟，再加左右不定，專攻空虛之處，所向無不取勝。

第四節 敵人實力之測驗法

兵家常云：「知己知彼，百戰百勝，」可見無論任何含有比賽性質之運動，如欲獲勝，則對於其敵方之實力，極應首先注意及之，以求避其所長，攻其所短。乒乓戰術，何獨不然，惟一般乒乓球運動員每遇比賽，但知拚力應戰，而對其敵人之實力，反有時

漠視之，或有意測驗而不知機會與方法，致遭敗北，實屬可惜。

測驗敵人實力之機會 在未開球前之練習時，爲最好測驗敵人實力之機會，蓋二人初次相遇，各人之打法不同，在正式比賽前練習十球或二十球，不計分數，此時正可放心大胆，實行測驗之工作，否則機會錯過，開賽後尙不知敵人何點優劣殊屬危險。

測驗敵人實力之方法，甫登場多有彼此均在試探之心，不露真實功夫者，此時可先用全力抽壓數球，以引起敵人之殺機，然後故意向敵方左右兩角各送高球，以觀察其抽擊是否有力，再送離網近之高球試其壓法如何，並相機反抽，以視其是否擅長防守功夫。如此在十數回合中，即可洞視敵人優劣各點，以爲正式開賽後之準備。

第六章 比賽制度

第一節 團體比賽

團體比賽之方法，團體比賽，即隊與隊之競爭，每隊隊員至少五人，至多十一人，

必須單數。按普通比賽之慣例，即當開賽以前，由雙方隊員負責將本隊登場賽員名單依次列出；同時，交由裁判員當衆配合，我方第一人與對方第一人爲一組，如此按組競賽，每組打五局或七局均可事先規定。凡勝過規定局數之半者即勝全組，然後繼續下組至各組賽畢。凡小組獲勝較多之隊，即爲優勝隊。此種比賽方法，延用已久，然詳考其性質，頗多缺欠之處：第一，分組以後，全憑一人之力勝過敵力，即獲一分，與本隊其他隊員之勝敗似無甚關係。譬如，每隊五人登場比賽，我隊前三人已經敗北，全局已定，第四人再打，勝敗直無關全局。第二，排列陣線，甚費思慮，因如果以我方三較強者遇彼方三較弱者，則可安穩獲勝，但不幸我方較強者適遇強敵而不能取勝，則必遭慘敗，毫無挽救之可能。第三，團體比賽之重要意義，爲訓練團體合作精神，但如此種比賽方法，不但不能促進隊員彼此間之合作，反能因勝敗關係，而影響合作之進展，結果難免演成繃織一隊祇以球藝高下爲標準，而一般新進人才，絕少訓練機會。有以上三種極明顯之弊端，則此種比賽方法之不健全，已不待言。其補救方法，曾有人建議，使每隊

隊員均各相遇一次，即每隊五人，兩隊隊員十人，舉行單循環比賽一次，以其小組獲勝多寡爲勝敗之標準，可免去僥倖獲勝之弊；但此法於時間上太不經濟，勢難採納，按記者之觀察，如將以小組獲勝評定勝敗之方法推倒，仍按慣例排陣，其二人比賽之局數亦不必更改，但俟二人三局或五局打完後，（每局仍以先勝十分爲勝計算），祇計其獲勝之小數，譬如甲隊隊員在第一局中獲十分，第二局中獲十三分，第三局中獲八分，第四局中獲十分，如此以三比一竟全組小數得分四十一，則甲隊得四十一分，然後將各組比賽之小分數加起，凡得分較多之隊，即爲優勝。此種方法，在天津市雖未經試驗，但其利益即使每一小分均與全局勝敗有關，以喚起每個隊員之注意，且總結果之勝或敗，不僅僅依賴兩三人力量，而爲全體總成績之比較，則其在意義上之價值，已可貴多矣。此種比賽方法，不過記者個人建議，是否合宜，尙屬疑問。甚望乒乓球界諸同志對於團體比賽之合理方法，研究之，試驗之，以求完善。

團體比賽之性質可分兩種：一爲友誼比賽，一爲錦標比賽。友誼比賽，則多注重練

習球藝，同時並應切實注意彼此友情上之聯絡，勝負觀念不可過事認真。此種比賽在平時應多提倡舉行，以求達到彼此觀摩之目的。錦標比賽，則多半爲一機關或一團體之發起舉行者，凡有正式組織之球隊，均可加入比賽。其他如埠際比賽，國際比賽等，其性質亦不外友誼與錦標兩種。

團體比賽之制度 友誼比賽多半僅兩隊互約練習，勝敗得失之觀念稍差，惟遇錦標比賽，則各種疑難問題，有隨時發生之可能。故關於比賽制度問題，應於比賽規章中詳細訂定，以免臨時誤會。普通乒乓球比賽，團體組所採用之制度，可分爲兩種：一爲淘汰制，一爲循環制，茲分別詳述之；淘汰制者，即優勝者存，劣者亡之義。兩隊相遇，其敗北者即無再賽之機會，故對於比賽時間上甚爲經濟。因之凡遇加入比賽之團體甚多時，或國際埠際重要比賽，多採用之。其手續應在未開賽前，召集各隊負責人舉行抽籤會，先以號碼代表畫出一比賽程序表，各隊抽籤後，依次填寫清楚。如加入共十六隊，則第一次淘汰後只餘八隊，第二次比賽後，再餘四隊，第三次複賽僅剩兩隊，由此兩隊中

再選冠軍。但此種制度，往往兩強隊於初賽中即行相遇，其中之一，不幸被淘汰，減去全體精采甚大，且一次敗北，即無再起機會，不無遺憾。故錦標比賽，為免去僥倖取勝之弊，亦時有採用循環制度者，循環制又分單循環，雙循環，及分組循環數種。單循環即將所有參加比賽之團體均各相遇一次，計其獲勝最多者即為冠軍，譬如共有六隊參加比賽，則每隊必有五次比賽機會。但有時甲隊勝乙隊，而敗於丙隊，同時乙隊勝丙隊，而甲乙兩隊分數相等。此時如比賽規章有明文規定，或再由甲乙兩隊舉行三賽兩勝決定第一名，或即取雙冠軍，均應按照規章之限制執行。設萬一規章上祇註明採用單循環比賽制，而對於分數相等之處置辦法未經列入者，則此時應由發起機關公平處理，於上列兩種辦法中，任擇其一，均無不可。雙循環制，即所有加入比賽之團體，均各相遇兩次，如此則比賽機會較多，且第一次雖敗於甲隊，尚有第二次相遇獲勝之可能。但機會愈多，有時精神反不易貫注，比賽期中之棄權或無故不到等情事，在所難免。為補救此種弊端，應在規程上予棄權者以相當限制。如在比賽期中棄權滿三次或五次以上者，即取

消其比賽資格等，明文規定，或可稍有裨益。分組單循環制，即將參加之各隊分成若干小組，然後每組各自舉行單循環賽，選出第一名，再與其他各組之第一名用循環法決定冠軍。譬如，共有十八隊參加比賽，分爲三組，每組則爲六隊，每六隊中選一名，再將此三隊舉行單循環，而定首選。如此賽法，較以十六隊舉行單循環減少比賽次數甚多，故正式錦標比賽採取此種賽法者亦頗不少。

第二節 個人比賽

乒乓運動於比賽中原多注重個人技巧之表演，故除團體以隊爲單位之比賽外，則應多有個人比賽，以觀摩彼此在技藝上之造就。

個人比賽之性質，約可分爲三種：一，友誼比賽，二，本隊練習比賽，三，錦標比賽。

友誼比賽可於任何適宜之時間與地點舉行。如某甲聞某乙之盛名願作友誼比賽，藉

較勝負，可事先以書面約定時間地點，聘約裁判員，以便評判。其賽法可由雙方同意規定，或五局三勝，或七局四勝，均無關係。此類比賽，在津埠甚屬少見，然確有提倡之價值，望乒乓球界諸同志，共同努力促成之。

本隊練習比賽 乃一乒乓球隊必須研究之問題，因欲使一球隊之精神團結，球藝增進，則適當練習，實為最要，關於此點，曾於三章一節中詳述之。惟本隊練習比賽方法，茲暫介紹二種如下：一，錦標記分法，每一月或在規定之期限內，本隊全體隊員舉行單循環比賽一次，以得分最多之前五名為本隊正式代表，凡遇重要比賽。即以此五人登場。但此種循環比賽，應繼續於限定期內連鎖舉行，以求新進人才；不可選出五人後，他人即無機會。或在半年期內集資製一錦標，凡於個人循環賽中獲分最多者，得保持錦標，以示獎勵。惟此種方法，最應注意者，即避免隊員因爭勝心切，反致勾心鬥角，意見分歧，其責任應由指導人及隊長隨時設法處理；否則，不但球藝不易增進，反影響合作精神。二梯形比賽法，此種方法用作本隊練習，互作比賽，最為適宜。先製一梯形本

版，再爲每個隊員各寫一牌能活動上下者，注明姓名如下圖一至九均代表隊員姓名，然後於平常無論任何時間當本隊練習時，二可向一挑戰，三可向二挑戰，敗北者則退居下

一
二
三
四
五
六
七
八
九

一位。如此，可隨意兩人作比賽，勝者上升，敗者下降，但次序須按原處地位，只准與隣近二八相比，不得躍界，此法至爲簡單，且極富興味，乒乓隊練習時，大可利用此法，以鼓勵隊員上進。

錦標比賽 多半由提倡之機關發起舉行，因有錦標得失之觀念，故參加錦標比賽者。其技術方面 必已有相當程度，聚各方精華於一堂，藉比賽以觀摩，俾獲進步，實一舉數得之事，故每年至少應有春秋兩次倡辦全市大規模之個人錦標比賽。本市除歷年由青年會主辦之全市中華公開乒乓比賽中，特設個人錦標比賽外，去夏復有北甯體育會主辦夏令中華公開乒乓比賽，其中亦有個人錦標比賽。青年會方面每因報名人多，限於時

間，乃採用淘汰制，或淘汰循環先後互用法，北寧體育會則用分組循環比賽，故參加人數較多，惜因夏日酷熱，且比賽地點狹小，致有多人棄權，影響精神方面至巨。以往個人比賽，又分男子與女子兩組，男子組並有高級初級之別，以便新進人才之加入，女子組人數寥寥，技術方面亦尚幼稚。查乒乓球運動，原極適合女子生理衛生，故此後對於提倡普及乒乓球運動於女界中，尤為重要。

第七章 比賽時之職員

第一節 裁判員應具之資格

裁判員為雙方比賽時最高之職員，其權柄為判決孰勝孰敗，比賽員應極端服從裁判員之判決；如遇有疑難問題，亦不妨由隊長代表，質問裁判員，須以誠懇之態度解釋清楚。故裁判員實負有維持比賽在規則限制之下平穩進行之重要責任，其人，必須公正嚴明，處事敏捷，毫無偏袒行為者；否則極易引起誤會。茲將裁判員應具之資格臚列於下：

一須熟悉規則，雖極細微處，亦必研究清楚。

二有清楚之腦筋，一遇問題發生，立刻根據規則之規定處理之。

三絕對不存偏袒之心 或感情用事。

四對於乒乓運動夙有研究或經驗。

五須認清裁判員本身地位及個人人格之重要。

六口音清楚·聲調宏亮。

七有鎮靜之態度，並須能處理存心攪亂之觀衆。

八當評判一球之勝負，須有決斷，但必須審慎觀察依據規則之良心裁判。

九能用充分之精神照顧比賽進行，雖如觸網着線觸角等輕微處亦應面面周到。

十與比賽雙方均無任何關係者。

第二節 記錄員與巡邊員

按照乒乓規則之規定，裁判員可有正副二人，蓋用以輔助正裁判精神所不及者。

遇有正裁判對於判決上稍有猶豫時，副裁判應立刻以個人所見供獻之，以求速決，除副裁判之外，在必要時，得加聘巡邊員二人，及紀錄員二三人，其所司職責如下。

巡邊員 乃輔助正副裁判員証明一球是否觸網，觸線，觸角，或出界等事，其地位之重要，亦不亞於裁判員，但只可於正副裁判員發問時供獻意見，並無判決一球孰勝孰負之權，尤不可於比賽進行中高聲談話，致妨害裁判員之注意力，因裁判員對於判決勝負，偶有疑問時，甚注意其助手之協助，故巡邊員除於供獻意見外，不可多言。其他重要職務，及維持觀衆秩序，場地狹小者，巡邊員尤爲需要，以免因觀衆之擁擠，妨害連動員之技術發展。不過巡邊員維持秩序時，應在一球判決勝負之後，不可當比賽進行中在場地走動。

記錄員 須有鎮靜之思想，清晰之腦筋，輔助裁判員記錄比賽者之勝負成績。其所記載于成績表中者，須根據裁判員之判決，但有時裁判員報告錯誤時，記錄員應立刻更正之。記錄員亦應由第三者充任。

第八章 比賽規則

乒乓運動，近數年來雖較發達，而對於規則之改進，則苦無人顧及。民國十六年二月二十二日，我國熱心乒乓運動諸領袖，曾在滬上聯合英美日三國代表協商乒乓規則，在第八九兩屆遠東運動大會中施用，甚得各方贊許。當日出席中國代表六人，均為中華全國乒乓聯合會之委員，如俞斌祺，胡鐵吾，金季明，何逸雲，林澤蒼，及張永初等。日本代表六人，為久島福太郎，倉知四郎，木村政司，城戶尙夫，真鍋實，及福島敬藏等。英國代表郝克司氏，美國代表格瑞博士。聚會結果，產出萬國乒乓規則——亦有稱為中日協定標準乒乓規則者，因當時英美兩國代表出席均為顧問地位。譯成中英日三國文字，分贈各地，至今仍在實用。

津埠自有正式公開比賽以來，亦曾採用萬國乒乓規則，但經過第一二兩屆比賽之後，感覺其中不無修改之必要，而全國乒乓聯合會之組織，似為應付當日選派出席遠東選手臨時組成，華北各地絕少聯絡，對於修改規則一層，尤無倡導之人。乃由青年會發起，

組織裁判委員會，約請市內乒乓名手，根據萬國乒乓規則，逐條詳究，其不適宜處，酌加修正、缺欠處，稍有增添，而成天津乒乓規則，已在第三四兩屆天津市中華公開乒乓球比賽會中施行。當日出席委員計有：何子豫，劉鶴蓀，錢萬和，孫寄鴻，王幼溪，孟景森，謝雲龍，陳鴻保，李伯均，及毛駿民等十八，並規定每兩年召開裁判委員會一次，討論規則上應修應革問題。現天津市已正式組織中華乒乓球聯合會，故將來一切關於立法事項、或可由該會負責辦理。茲將民國二十二年二月九日所成立之天津乒乓球規則披露於後，以便熱心提倡乒乓運動諸同志有所借鑑。如遇本規則上有不適宜時，得隨時函知天津青年會乒乓球裁判委員會，或天津中華乒乓球聯合會，俾便招集全體會議修正之。

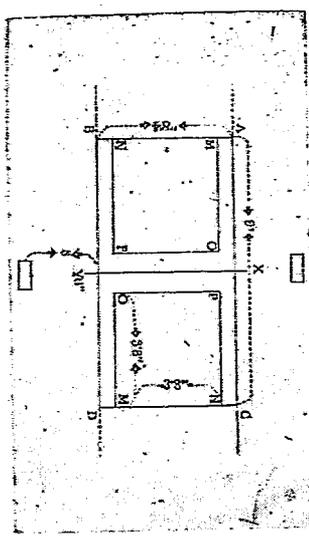
天津乒乓球規則

橫 邊 線..... A I I B 四英尺八寸
 直 邊 線..... B I I C 九英尺

網	長	六英尺
直徑發球邊線	X Y
發球線	M N
發球範圍線	O P
橫面邊線

註：英尺以十二寸為一尺 八分為一寸（每尺合我國十足裁尺九寸）

標準兵兵檯的式形和尺寸



第一章 乒乓球室與器具

第一條 乒乓球檯面長方形，格式照上圖樣，有下列之規定。

一 檯長九英尺，闊四英尺八寸。

二 檯高(自球檯至地面)二英尺七寸。

三 檯面須用堅硬木料爲之，標準球自離檯五尺高處下墮檯上，須有平均二尺五寸至二尺八寸之高彈力性。

四 檯面須平滑，板之厚度在一寸半之間。

五 檯面須塗以深綠色顏料(Dark Green)不宜加漆，並塗以四分之三寸闊之白線于檯邊之四圍，然漆後須不影響球之彈力。(倘用漆後，亦可以軋司林拭之。)

第二條 乒乓球室之空隙，須離檯面兩端各十英尺，兩旁各六尺，自檯面至天花板九英尺。

第三條 發球範圍平方三尺八寸，一端與圍底線相接，圍繞發球範圍邊線須具下列

各條。

一 漆闊四分之一寸棕色線 (Brown)

二 發球範圍線離兩旁長邊線各六寸，離網八寸。

三 在閘底線處(已有白線)，棕色線可不用。

第四條 網須架于中央網柱之上，應有下列之規定：

一 網高度 六英寸又四分之三。

二 網長度 五英尺八寸(凸出兩旁直邊線各六寸)。

三 網色白每孔四分之三寸見方。

四 沿網線上須縫四分之三寸淡棕色帶，(Light Brown)

五 網須緊繫兩網柱之間，及接連於檯面之上。

六 網須懸平立直。

第五條 網柱直徑四分之三寸，高六寸又四分之三，立於中央兩邊，與檯面作九十

度直角。

第六條 球板須以木製，板面光滑，無漆色。板長不得過八寸，闊不得過七寸。

第七條 球須賽疏路製成，色澤潔白，質料精細，並須有下列之規定：

一 球體重最一一三兩至一二三兩之間。
平均須在一一五兩至一二五兩之間。

二 標準球圓度四寸又十六分之十一。

三 球之彈力性，須在距檯面五尺處墮下，平均有二尺七寸至二尺八寸高度。

第二章 比賽法

第一節 普通規則

第八條 每組比賽規定二人，各據守檯之一方。

第九條 比賽時每球員祇准用球拍一塊。

第十條 比賽開始前，須擇發球權，由裁判員投物決定，但發球者須立於裁判員之

右。

第十一條 與賽員各就一方後，須聽正裁判員口令「預備」與「開賽」。

第十二條 計分須由發球者算起。

第十三條 先勝十點者爲勝局，若九與九點時，名謂「平等」。相等之後。先勝三點者，即定勝局。若二與二點比，名謂「再平等」以此類推。

第十四條 勝負以五局爲一組，先勝三局者，即勝該組，惟局數之多寡，亦可由雙方協定。比賽局數，可增可減。

第十五條 先勝五點，須易發球權，「平等」或「再平等」時，再互掉發球權。

第十六條 每局比賽之後，須互掉位置。

第十七條 當比賽時，賽員不准休息。

第十八條 前組賽畢，後組應繼續比賽，不得休息。遇必要時當商請裁判員之許可，惟至多不得過五分鐘。

第十九條 球來往時，球拍脫手落于己方臺面或地上，仍可拾起繼續拍球。

第二節 發球

第二十條 發球須注意，先用手投球，在球未彈于檯面之上成落于地板之前，繼以球拍擊之。

第二十一條 發球者須立于闊底線之後，兩旁長邊線之內。當發球時球拍不准放在檯面之內。

第二十二條 發出之球，必須先彈着一次於己方檯面，然後越網而至對方發球範圍內。

第二十三條 發球祇准一次。

第二十四條 正裁判員宣告後，方可發球。

第二節 球來往時

第二十五條 下列規定，「作好球論」：

一 發球合式。

二 對方打來之球，經着檯一次後，方能回擊。

三 除發球外。發生以下三種情形者：

甲 「觸網」在球打着球網後，球即入對方檯上。

乙 「觸柱」球打着網柱後。而入對方檯上。

丙 「觸角」球過網打在對方檯角。作非正式之彈力性。

四 身體或球拍等越網在球擊出後。

五 若球拍握手中時，球被拳擊出者。

第二十六條 以下規定「作敗球論」每次敗者負一分：

一 賽員發球不合下列情形：

甲 發球時，球未觸球拍之前，脫手而彈於檯面上或地板上。

乙 若球拍在檯內，或觸檯面。

丙 若球未彈着己方發球範圍內。

丁 若球未落在對方發球範圍內。

二 若球不着對方檯面。

三 若球觸其他物件，除觸網及網柱外，而着對方檯面。

四 若球彈於檯面上球拍上或拳上，一次以上者。

五 若賽員身體或球拍觸網或網柱，或球拍離手觸網或網柱。

六 若來自對方之球過網彈一次後，球未被擊仍行過網，而縮回原處者。

七 球在檯面上以球拍碰着未經回彈之來球者，或球似落檯外而擊者。

八 當身體適在檯面內。而觸來自對方之球時。

九 當球來往時，未握球拍之手或臂在檯面上者。

十 當球來往時，球拍觸對方檯面。或落於對方地上者。

十一 當球來往時，身體撲在檯上，兩足俱離地者。

十二 當球來往時，換手持拍擊出者。

第二十七條 下項規定，「作讓球論」。不計勝負：

- 一 在正裁判員宣佈前發球者。
- 二 若發球係「觸網」「觸柱」或「觸角」等。
- 三 當球來往時，球檯被演賽員身體移動以致妨害比賽進行者。
- 四 球似被擊破，裁判員宣告「暫停」時。
- 五 當球來往時，有意外被阻情事發生，但正裁判員宜審查情形，而確定之。
- 六 發球時，球觸己方或對方之發球範圍綫上時。

第三章 比賽種類

第二十八條 比賽分團體賽與個人賽。

第二十九條 比賽員名單次序，須預先編佈，不得更改。

第三十條 比賽如遇窒礙而中止於不能免事實之下。得延期比賽未終了之一部分。

第三十一條 解決勝局，須以總組數爲定論。

第三十二條 若與賽員有下述之行爲，正裁判員得宣判該與賽員負一分，苟該與賽員仍繼續此種行爲，正裁判員可判決該與賽員隸屬之隊，全歸失敗。

一 比賽開始後，雖經正裁判員宣告，而該與賽員不繼續比賽。

二 在球未經擊來打往之時，該與賽員有阻碍比賽之行爲。

三 經裁判員警告後，與賽員仍不停止其違禁之行爲。

四 當球擊來打往時，有第三者從旁指導者。

第三十三條 如與賽員不能準時到場，或不能繼續比賽，則當作棄權論，對方作得勝論。但團體比賽正式名單上之預備員，可代其缺，但須徵求對方隊員之諾允。

第三十四條 個人賽不承認預備賽員。

第三十五條 團體比賽各隊須在五人以上，每隊須推「隊長」一人，有權代表其隊。

第三十六條 團體比賽之勝敗，以勝組多少決定之。凡勝組過半者，當屬勝利。

第四章 裁判員

第三十七條 裁判員須用對於雙方無關係之第三者，但於不得已時，不在此限。

第三十八條 裁判員須用二八，正裁判員一人副裁判員一人。於必要時得再加巡邊員二人，此外須有記錄員一人以上，執掌記錄。

第三十九條 正裁判員依據本規則担任行使關係裁判絕對權。並宣告判決。副裁判員及巡邊以輔佐裁判員行使其職權。

第五章 備考

第四十條 如有事故發生時，其性質不屬於本規則所定之各款者，由裁判員與雙方隊長協議解決之。

第四十一條 本規則每年於公開賽前，由裁判委員會改訂之。

第四十二條 本規則係於西歷一九三三年二月九日由天津公開乒乓球比賽會裁判委員會在法租界青年會內議決而成立者

第九章 天津乒乓球聯合會

第一節 組織始末

民國七年三月，上海青年會顧光祖，唐昌民，俞斌祺等君，發起組織上海乒乓球聯合會。至今已十餘載之歷史。其組織方法，初為會長制，以利裁奪。後以廣集辦事人才起見，已改為委員制。天津乒乓球運動，發達甚晚。至民國二十三年秋季，始着手組織聯合會。事先集合乒乓球界熱心份子二十餘人，組織籌備委員會。徵收會員百餘人，男女團體三十餘隊。於九月九日，在法租界巴黎

乒
兵
備

天津中央乒乓球聯合會大會合影



七七

路青年會，正式宣佈成立。由全體會員投票選舉十五人爲委員，結果馬金章，孫照鴻，張鑫華，劉鶴蓀，何子豫，錢萬和，梅寶昌，王瑞貞，鄧婉珠，謝文碧，謝民，周行，陳鴻保，郭予重，毛駿民等當選。委員會按照章程之組織法，推選毛駿民爲委員長，劉鶴蓀，謝文碧爲副委員長，以下分爲五股，總股長梅寶昌，文書股長錢萬和，會計股長何子豫，交際股長郭予重，競賽股長張鑫華。並另聘孫寄鴻，林秀蓮，王萃忠，董柏，齊植樑五君爲各股幹事。自組織以來，職員與會員均能精誠團結，執心服務，對於天津乒乓球界，想必有良好之供獻也。

第二節 章程

天津中華乒乓球聯合會章程

第一章 定名

第一條 本會定名爲天津中華乒乓球聯合會

第二章 宗旨

第二條 本會以聯絡感情觀摩球藝及提倡本市乒乓球運動爲宗旨。

第三章 會務

第三條 凡本市各乒乓球隊之友誼比賽或對外埠之友誼比賽，本會於可能範圍內予以提倡之。

第四條 本會負提倡埠際錦標比賽之責，並可召集本市乒乓球同志選拔出席埠際比賽代表隊。

第五條 凡外埠乒乓球隊來本市作友誼比賽者，本會可向本會會員隊代爲介紹。

第六條 本會可輔助或主辦各種公開錦標比賽。

第七條 本會可修改天津市乒乓球規則俾求一致。

第四章 會員

乒 兵 術

第八條 凡本市對於乒乓球運動具有興趣之男女團體或個人，以能守本會規章者，隨時均可入會，但須有固定之通訊地址。

第九條 凡係本會會員，均有參加各項比賽之權利，並有被推選為埠際比賽選手權，其推選法另訂之。

第十條 凡係本會會員參觀本會所舉辦之公開賽或其他比賽得免收一切費用。

第十一條 會員有對於乒乓球規則不明瞭之處本會得予以解釋。

第五章 組織

第十二條 本會採取委員制，由會員全體大會選舉之，計委員長一人，副委員長男女各一八，委員十二人，並得兼任各股股長或幹事，任期一年，連選得連任之。

第十三條 本會設左列各股

一 總務股 二 文書股 三 會計股 四 交際股 五 競賽股

第十四條 常務委員會由正副委員長及各股股長合組而成，得執行一切會務，並向委員

會報告之

第十五條 本會得組織裁判委員會及研究委員會各設委員若干人由委員聘任之

第十六條 凡屬本會會員均有選舉權及被選權

第十七條 本會職員如有不盡職者經三隊以上之提議五隊以上連署或十五人以上之提議二十人以上連署得提出不信任案由委員長交付大會表決以定去留如委員長遭

不信任案則該次大會暫時退席由副委員長代行主席俟大會認為該案不成立後

重行其職務

第十八條 本會職員均係義務職

第六章 開會

第十九條 本會會員大會每年舉行兩次定二月八月舉行之如經三隊以上之提議五隊以上

連署或十五人以上之提議二十人以上連署得請委員長召開會員大會

第二十條 本會職員會議每月至少舉行一次遇必要時由委員長臨時召集之

第七章 經費

第廿一條 凡加入本會會員一切費用概行免納但於必要時得經大會之通過由會員分担極

少數之費用(每人每年不得逾華幣五角)

第廿二條 本會之備用款及經常費由會員自動捐助

第廿三條 遇有外出作埠際比賽時除臨時募捐外由各出席比賽會員分担一切費用

第八章 會址

第廿四條 本會會址暫設天津法租界巴黎路青年會

第九章 附註

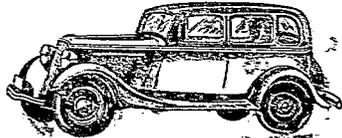
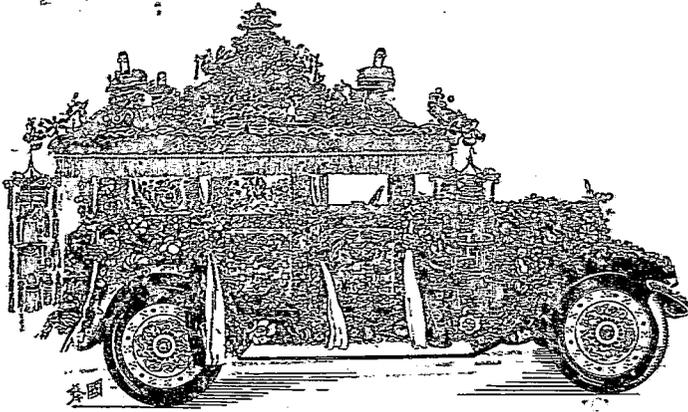
第廿五條 本會為改進會務起見得聘請本埠或外埠兵名手為顧問

第廿六條 本會辦事細則及會議章程另訂之

第廿七條 本會章程自正式成立之日起施行如有未盡事宜得經大會通過修改



文龍出租汽車行



天津書局出版新書

采菲錄 靈犀編

全一冊實價一元五角

雜瑩 鳧公創作

長篇小說實價一元

殘羽 鳧公創作

短篇小說集定價五角

中華民國廿四年四一日初版

兵 術

全一冊實價大洋四角

此書有著作權翻印必究

著者 毛駿民

校對者 鄭婉珠

發行者 天津書局

地址：天津法租界廿六號路

地址：天津河北大經路七號

印刷者 大中印書局

電話：六局〇七〇五號

中華民國三十四年四月拾號

收訖

3

\$0.40