

最新註釋

# 乒乓球規則

勝利版



上海三民圖書公司印行

最新註釋

**乒乓球規則**

中國體育社編

上海三民圖書公司印行

## 寫 在 卷 首

本叢書共十種，是簇新的一套運動規則，依着各國體育機關所審定的標準規則而編訂的。書中除規則外有註釋，有概說，並訓練法，閱者得此一編，勝讀一種運動的規則，史略，和訓練法，既可窺到全豹，又得很經濟的辦法，這是貢獻全國運動界的一些意思。

## 編輯大綱

本叢書是把田徑賽和各種球類，分門編述，每一類爲一單行本。

本叢書是把各項運動的規則，寫成很淺明的語體文，敘述正確。這種規則，是由萬國體育會和青年會所訂定的，可爲運動上的標準。

每編前有概說，分述各項運動的目的，來歷及過去，現在和將來，足以增加閱者的興趣，和應知的智識。

凡一條規則的下面，尚有別的意思，足以發明這一條的，就有註釋一欄，使閱者可以貫通裏面意義。

不論那一個人，對於這一門的運動有研究的興趣的，都應該看熟這各種運動的基礎學說——就是各種規則。

現在中國體育漸漸地進步得多了，不過在比賽時往往還要失敗，這不是實力不充足，有很多時候，都爲着犯規這一件事。所以這些運動規則，是體育家和學生們當該特別注意。這部叢書的編輯，以規則爲主體，就是這個意思。

末了，還附有運動上各專門名詞的中英文對照表，各種訓練法，各種記錄用表，和其他有關係的各種章程等類，使閱者也很便利，而且得到多量有關緊要的常識。

# 目 次

## 最 新 增 編

國際乒乓球比賽規則.....1-13

### 最新註釋

## 乒乓球規則目次

### 上 編

#### 乒乓概說

- (一) 乒乓球的起源..... 1
- (二) 乒乓球的傳布和在亞洲的發達... 3
- (三) 中國乒乓球的傳入時代... .. 4
- (四) 中國乒乓球的振作時代..... 5
- (五) 中國乒乓球的發達時代..... 6
- (六) 海外球光和中日乒乓隊的對峙... 8
- (七) 乒乓球的設備和他的平民化..... 9
- (八) 乒乓規則訂立的經過..... 11

## 下 編

### 乒乓球規則

第一章 乒乓用具和球場.....	13
第二章 球場.....	20
(一) 總則.....	20
(二) 開球.....	23
第三章 比賽種類.....	29
(一) 總則.....	29
(二) 比賽方法.....	32
第四章 裁判員.....	35
第五章 附則.....	36

## 附 編

(A) 乒乓擊球十法.....	37
(B) 乒乓規則專門名詞中英文對照表...	43
(C) 上海乒乓聯合會章程.....	45

# 最新增編 國際乒乓球比賽規則

## 單 打

### 1. 乒乓檯

乒乓檯面，應為長方形，長九呎，闊五呎。乒乓檯之裝置，應使檯面離地二呎六吋，并處水平地位。

檯面得以任何材料製造，惟檯面之任何一點以能使離面十二吋處落下之標準球，躍起八吋以上九



吋以下者爲合。

乒乓檯面，稱“運動面”，應作不返光之暗黑色，四邊圍以白線，寬 $\frac{3}{4}$ 吋。

運動面兩端。其長爲五呎之線，稱“底線”。運動面兩邊之線，或其長爲九呎之線，稱“什邊線”。

## 2. 網及支柱

運動面應以一網等分之爲二個“球場”，網與二底線各成平行，并各距4呎6吋。網長6呎；網之頂部，全部均須高出運動面 $6\frac{3}{4}$ 吋，底部應與運動面相密接。網之兩端，應各繫於直立之柱；柱高 $6\frac{3}{4}$ 吋，各在邊線之外6吋。

## 3. 球

球作圓球形。應以賽璐珞製成，色作淡灰。球之圓周不得少於 $4\frac{1}{2}$ 吋，亦不得超過 $4\frac{3}{4}$ 吋。球之重量不得少於37 喱或2.40公分，亦不得超過39 喱或2.53公分。

## 4. 球拍

球拍之材料，大小，形狀，或重量，不拘。

## 5. 計分

賽員先勝滿二十一分者，勝一局；但如二賽員各勝滿二十分或平局時，以能較其對手先行多勝二分者為勝一局。

## 6. 地位與發球之選擇

每一比賽之初，關於發球權及地位之選擇，應以擲錢幣決定之。惟擲錢幣之勝者，如取發球權，則地位選擇之權，應屬其對手，反之亦然。又如擲錢幣之勝者自己願意時，亦得請其對手先作一種選擇。

## 7. 地位與發球之交換

比賽每經過五分，發球員應即改為接球員，而接球員為發球員，惟至雙方各得二十分時，即應每賽一分，交換發球一次。每賽一局之初為發球人者，次一局開始時，應即為接球人，如此輪流交換，以至比賽終了。

一局完畢，次局開始雙方應即交換地位。若比賽僅以一局決勝，或比賽多局而為最後決勝之一局時，則於滿十分時，賽員應各交換地位。

## 8. 發球或交換地位失序

一賽員發球已過其應發次數時，一經發覺錯誤，應即改由對手發球。如此項錯發之球，連續已滿五分者，則此後仍以每五分輪流，交換發球，無須補正。無論如何，在錯誤發覺以前之雙方得分，均須計算。

應交換地位而未交換時，一經錯誤發覺，應即交換地位。若一局已畢，方始發覺未曾交換地位者，其錯誤可置不問。無論如何，錯誤發覺以前之雙方得分，均須計算。

## 9. 賽球次序

發球人應先發一好發球，接球人應繼之還一好還球，此後則發球人與接球人，應依次各還好球。

## 10. 好發球

所謂好發球者，應由發球人用手先將球拋擲或墜落空中，次即擊之先使觸於發球人自己一面之球場，然後直接越過球網，觸及接球人一面之球場。用手拋球時，不得故意用手壓歪球面。

發球時，球拍與球，當其正相接觸之際，均應在

底線之後，并在左右二邊延長線之內。

### 11. 好邊球

凡經對方發出或擊還之球，應由賽員加以還擊使之直接越過球網，并直接觸及對方之球場。設對方發出或擊還之球，因該球本身之動力返還對方時，應於該球未接及對方球場之時，擊之使其直接觸及對方之球場。

### 12. 讓球

下列情形，應為讓球

(a) 凡所發之球，一切均合好球條件，而於越過球網之時觸及網上或其支柱者。

或一切發出之球，觸及球網或其支柱，而經接球人予以攔擊者。

(b) 凡發球時接球人未有準備者。

惟接球人曾作還擊之嘗試者，無論如何，均不得稱未有準備。

(c) 凡比賽人，因受本人力難控制之意外事故所妨礙，致不能發好球或還好球者。

(d) 凡比賽人，由於本人力難控制之意外事故，致犯本規則 13 條 c d e 各項及 14 條各項之規定者。

### 13. 失分

凡比賽人有下列情事之一者，均失一分。

(a) 除前條之規定外。凡發球人不能發好球者。

(b) 除前條之規定外，凡對方發出好球或還出好球而不能擊還好球者。

(c) 凡球在運動之中，比賽人或其球拍，或其穿帶攜取之任何物件觸及球網或其支柱者。

(d) 凡球在運動之中，比賽人或其球拍，或其穿帶攜取之任何物件移動檯面者。

(e) 凡球在運動之中，比賽人不持球拍之一手，觸及檯面者。

### 14. 失分

比賽人有下列情事之一者，均失一分。

(a) 凡運動中之球，經對方擊出後尚未觸及比賽人自己一方之檯面，亦未越出底線或邊線，而觸及比賽人身體或其穿帶攜取之任何物件者。

(b) 除本規則 12 條 a 項規定外，凡任何時，球未落檯，遽加攔擊者。

### 15. 運動中

凡球一經發球人用手拋擲或墜落空中而未有下列任一情事發生時，稱“運動中之球”。

(a) 凡球連續二次觸及同一球場者。

(b) 凡球繼續觸及二球場，而中間未經拍擊者。惟發球不在此限。

(c) 凡球經任一比賽人連擊二次或二次以上者。

(d) 凡球與任一比賽人之身體或其穿帶攜取之任何物件接觸者。

惟觸及比賽人所攜之球拍或執拍一手之腕部以下部分，不在此限。

(e) 凡球攔擊而觸及球拍或執拍一手之腕部以下者。

(f) 凡球與除球網，支柱或上述各物以外之任何物件接觸者。

## 16. 其他定義

凡球在運動中之時間，稱比賽一記，

凡比賽一記之結果，加以計算者稱一分。

凡比賽一記之結果不加計算者稱讓球。

凡比賽一記中首先擊球者稱發球人，其次擊球之比賽人稱還球人。

除本規則 12 條 a 項規定者外，凡球在越過球網之時觸及球網或其支柱者，均作直接越過球網論。

凡球經對方擊來，尙未觸及運動面而先行觸及球拍或執拍之手者，視爲攔擊。

持球拍之手，稱拍手；不持球拍之手稱空手。

## 雙 打

17. 除以下另有規定外，本規則關於單打所定各條，均適用於雙打。

## 18. 乒乓檯

檯面中央，應作一白色縱線，寬 1/8 寸，與二邊線平行，並各距 2 呎 5 寸。此線稱發球線。以發球人

之位置而論，凡在網之此方，及發球線右方之半個球場，稱發球人右半球場，左方者稱發球人左半球場，以發球人之位置而論，凡在網之彼方，及發球線左方之半個球場，稱接球人右半球場，在右方者稱接球人左半球場。

### 19. 好發球

發球人應擊球使之先行觸及“發球人右半球場”或網此方之中線，然後躍過球網，觸及接球人右半球場，或網彼方之中線。餘均照本規則 10 條之規定。

### 20. 運動次序之選擇

凡獲得每一局首先五次發球權之一組比賽人，應先決定以一人為第一發球人；而其對手方亦應決定以一人為第一接球人。

### 21. 發球次序

第一個五次發球應由第一發球人為之；而由第一接球人接擊之。第二個五次發球，應由第一接球人為之；而由第一發球人之球伴接擊之。第三個五次發球應由第一發球人之球伴為之；而由第一接球人之



球伴接擊之。第四個五次發球應由第一接球人之球伴爲之；而由第一接球人接擊之。第五個五次發球，同第一個五次發球，依次輪流，直至一局終了或各 20 分平局爲止。各 20 分平局以後，發球之次序如前，惟每人只發一次，輪流至一局終了爲止。

凡比賽僅以一局決勝，或比賽多局中之決勝一局，其有首先五次發球權之一組，有權變更本組接球人之次序，或於滿十分後要求變更對方接球人之次序。

## 22. 還球失序

凡比賽人不應接球而誤任接球者，一經發覺錯誤，即行改正。如此項誤任還球，於發覺時已滿五次者，則視同並未發現錯誤，繼續輪流。無論如何，在錯誤發覺以前之分數，仍須計算。

## 23. 運動次序

每局運動次序，應先由發球人作一好發球，然後由接球人接擊，次再由發球人之球伴接擊，次再由接球人之球伴接擊。以後即依次循環接擊。

24. 關於運動終止，除適用本規則 15 條各項之規定外，應加一項如下：

凡發球時球觸發球人左半球場或接球人左半球場者。

## 補充規則

### ——規則委員會決議——

#### 1. 稜球

本規則所稱“檯面”之解釋，應包括檯之稜與角在內，是故運動中之球，如觸及檯之稜角，應為好球。惟球顯然觸於稜角以下之檯旁者，則為死球，擊此球者應失一分。

#### 2. 空手擊回之球

凡賽球人墜其球拍時，不得以空手還球。

#### 3. 鬆拍擊球

還球時球拍脫手者，其所還之球視為好球。惟球與球拍接觸之時，必須球拍尚在空中，而球拍脫手以後並不觸網，亦不移動檯面。

#### 4. 發球時手指撚球

(a) 凡以手將球拋擲空中，再加拍擊者，得以手指撚球，使之旋轉(10條)；惟在球未脫手之時，以之與球拍相擦，使之旋轉者，則所禁止。(10條，及15條c項連擊之規定)。

(b) 手指上穿戴橡皮套等物，以增球之旋轉者，與本規則第十條之規定不符，不得爲之。(凡比賽人因手指創傷，而穿戴指套者，爲技術犯規。技術犯規與故意犯規由公正人決定之)。

(c) 本規則第十條所稱故意壓歪球面，與普通拍擊或撚壓彈性物體所致之變形，應予明辨。凡手指撚球，僅發撚指之聲，而故意壓歪球面，則球面回復原形時，另發賽璐珞拗折時所特有之爆烈聲，二者極易分別。

#### 5. 發球失誤

凡發球人，已將球拋擲而未能擊中者，應作失一分論(10, 15條)

#### 6. 發球觸網

發球觸網者，無論該球本屬好球，或雖非好球而經接球人加以攔擊者，均作讓球(12條 a 項及 14 條 b 項)

## 7. 運動時球忽破碎

運動之中，球忽破裂或損傷，致妨礙還擊者，該記比賽，應為讓球(12 條 c) 凡公正人認為球已破損時，應即制止運動並宣告讓球。若球雖有破損而并不妨礙還擊者，分數仍得記錄，惟球之破損程度，是否妨礙還擊，如有疑義時，公正人應宣告讓球。

## 8. 定着物

凡鄰近之任何運動物體，如走動之觀客，鄰近之比賽員或突發之噪音，均視為難控制之意外事項，如因其干擾而妨礙還擊時，應為讓球。(所稱運動物體，球伴不在其內) 凡比較的恆常事項或不動物體，如靜止之看客，固定之坐位，公正人，燈光，鄰近桌子，或高低不變之連續響聲，均不能視為意外事項，對其干擾所提之抗議為無效。

三民圖書公司

新出版

第一流偵探小說

秦瘦鵑編譯

萬事通  
藍手  
四義士  
蒙面人  
茶花女

不義之財  
天網恢恢  
幽厚血案  
泰山島  
殘燭遺恨

許應珍譯

神出鬼沒  
假刀殺人  
真假寶石  
化身博士  
蝙蝠意女  
九死一生

宦海沈冤  
古塔疑案  
惡貫滿盈  
紅橙奇案  
夜窗屍影  
籬屍奇案

# 上 編

## 乒 乓 概 說

### 一

#### 乒乓球 的 起 源

乒乓球是球類之一種，他的形狀，也是圓形，像球一樣。不過在各種球類中——足球，籃球，網球；棒球，排球，籠球，手球等，——最是小的；而且不是皮質，也不在地上玩賽，差不多和各種球類有特別不

同的地方 可是學習很易，設備簡單，老少男女，爭相把玩，雖是小小的一個球，倒是散布到全世界，佔運動界很重要的位置了。所以我們對於這種乒乓球，倒是非同小可；現在我把他降生在世界上的一段史實，寫了出來，也可以略知乒乓球的發源來歷了。

乒乓又叫檯球，英文原名 Gossima，日本叫做桌球。在公歷一千八百八十一年，英國人有個叫做哲姆士奇勃，James Gibb 開始發明 起初時候，是把小蠟球和橡皮球在大菜檯上拍的，一些也沒有規則可說，和各種球類差不多是同樣很簡陋地開始的。後來研究乒乓的越多，漸漸改良起來，方才有今日的結果。這乒乓二字，不是起初就叫這個名字的，在一千九百年的時候，英國人把 Gossima 改稱 Piny-Pong。我們就把他譯做乒乓，那麼乒乓二字，就成今日의 普通名稱了。

英國人的提倡乒乓球 當然是最早，因為他們是乒乓的發源地。而且也是最發達，他們玩賽的興趣是很起勁的。這裏有一段故事，是關於乒乓球的。當英

皇愛德華七世的時候，每逢耶穌誕節，國際間例有送禮往來，有一年他却把乒乓球和應用的網板等全套東西，很珍重地送到德國去，餽贈德皇，當做聖誕節的一筆禮物，德皇接到了後來，也是很歡喜得了不得。這樣便引起了英德兩國對於乒乓的興味，並且也可以 得出他們提倡的用心了。其他歐美各國，對於乒乓球，都是有熱烈的提倡，現在已遍布到全世界了。

## 二

### 乒乓球的傳布和在亞洲的發達

乒乓的發源地，就是英國，上面已說過了。起初西歐各國，提倡很盛，風聲所播，漸漸推行到全歐。美國的乒乓球賽，也 世界上很早的一個國家，提倡熱烈，流行最速，後來五洲各國，幾於沒有一國沒有乒乓球，不論機關學校家庭裏面，到處都有，可說是發達之極了。

亞洲地方的有乒乓球，要算是日本比較的最早。



大約在一千八百九十四年，日本明治維新的時候，已有乒乓球的流行。至於列入錦標運動，當做乒乓為比賽錦標的一種，那是也不過在七八年前罷了。

我國有乒乓球，也已有二十多年了。不過自從有比賽的舉動，那是離開現在，也還不遠，大概在民元五年，上海青年會的乒乓比賽，要算是最早了。到了現在，發達很快，幾有逐年進步一日千里的形勢，那也是中國運動史上很有光彩的一頁哩。

### 三

## 中國乒乓球的傳入時代

中國有乒乓球，到現在差不多有二十餘年了。起初的時代，不過是一種消遣的玩具，先流行於學校裏面，並且也不是各校都有，大概是沿海數省，交通便利的地方，那些學校裏有的最早。除學校外要覓到乒乓的蹤跡，恐怕是絕無僅有的了。後來雖然逐步推廣，也是推行很慢，沒有多大的進步。學校當局並不把他注意，學生們不過當做消遣的玩意兒，從沒有把

乒乓作個人或團體比賽的。這個時期，差不多也有十年嗎？在這時期的中間，只可說是中國乒乓球的傳入，自從傳入了後，一些沒有進步，停留在幼稚的地位上，倒是有很長久的沉寂。

## 四

### 中國乒乓球的振作時代

經過了很長久的傳布後，我國體育界對於乒乓球已有深切的興味，和悠遠的練習，那麼在民元五年，上海中國基督教青年會首先提倡乒乓球比賽，使會員們都得到娛樂的機會，當時加入比賽的會員很多，也可見對於乒乓球的興趣了。到民元七年，參加的人，更是擁擠，乒乓球的傳布於全國，就在這一年推廣到不少的地方。那時青年會中又共同發起組織上海乒乓聯合會，使各地方練習乒乓球的學校和什麼團體，分別拊乒乓隊組織起來，然後再由各乒乓隊加入聯合會，所以分子優良，造成的團體，當然是很有生色的了。一時人才濟濟，集合上海附近的乒乓家

於一堂，大足爲乒乓界放一異彩。從此規定章程，改善比賽的方法，研究的人，日益增多，乒乓球的進步，漸有蒸蒸日上的趨勢，而進展到發達的途徑。

## 五

### 中國乒乓球的發達時代

自從民五開始有乒乓比賽以後，中國乒乓界的提倡，非常熱烈，國人對於乒乓比賽就有不少的注意。從民國十二年起，國內的乒乓團體，羣起組織，球藝十分進步，組織很見嚴密，大有風發雲湧的氣象，可稱我國乒乓球的發達時代了。

在這個時期當中，有不少的成績，並且還有繼續增高的希望，那是我們很值得記述的，現在約略寫在下面，大概可舉出三點：

(一) 各學校乒乓團體組織的發達 自從民七上海乒乓聯合會組織之後，一直到民國十二年，乒乓團體的組織，忽然發達，像中國乒乓研究會，約翰大學乒乓隊，華一乒乓隊等，都是創始在這一

年。到了民國十三四年的時候，國內乒乓團體，越見增加，什麼南洋大學乒乓隊，嶺南隊，廣東隊，精武隊，新青社乒乓隊等，都在這一年相繼成立的。到了民國十五六年，香港各地也有乒乓隊組成聯合會的舉動。什麼杭州青年會的乒乓隊，蘇州東吳大學的乒乓隊，也在這年應運而生了。還有南京，鎮江，無錫，北平，天津等的地方，都發起乒乓球隊，分隊也屬不少。

(二) 各機關乒乓團體組織的繼起 民國十六年的時候，適當第八屆遠東運動會開會的時期，乒乓球也在會外表演，我國球隊得到很優良的成績，從此國內各機關都很興高彩烈的組織乒乓球隊。一時閩動全滬，像金業交易所，紗布交易所，南洋兄弟烟草公司，東亞銀行，通易銀公司，跑馬總會等，大家組織了乒乓球隊，共同比賽，可說極一時之盛了。

(三) 女子乒乓隊的勃興 女子練習乒乓球，不後於男子，並且各種球藝，像足球等一類，大都劇

烈的居多數，不合女子的體格，而且乒乓球可在室內遊戲，對於女子，很覺相宜，所以女子練習乒乓球的，為數很多，個中人才，也許有很多特出的。可是女子乒乓的比賽，從沒有人提倡，因此就不免比男子要落後一些了。在民國十六年，兩江女子體育學校發起組織乒乓球隊，這是女子乒乓隊中發起最早的一隊。後來到了民國十九年，那麼提倡組織女子乒乓隊的，逐漸增多，什麼廣東女子乒乓隊，愛國女子乒乓隊，都是當時有名的隊伍。而兩江女子乒乓隊到此更加努力，足為女子乒乓隊的先鋒。其他內地各女校，也有乒乓隊的組織；不過是很少見罷了。

## 六

### 海外球光和中日乒乓隊的對峙

中國乒乓球隊，組織既經完善，球藝進步，突飛猛進；聲名所播，已達中外。在民國十四年僑居上海的日本人，先有乒乓錦標比賽的舉動，由旅滬日人桌

桌球會代表商請日商三菱公司捐助秋山大銀杯，所以就叫秋山杯比賽，結果這秋山杯為中國乒乓球隊所得，已顯露出我國對於乒乓球賽的一些優良成績。到了民國十六年，當中日兩國乒乓專家協定了乒乓規則以後，日本邀請中國球隊到日本去比賽，我國就先在國內舉行個人比賽，然後選出代表數人出征三島，居然中國隊以四勝二的結果，得勝而回。這一次是中日乒乓球隊的第一次握手，也是我國乒乓球隊在海外得到光榮的出發點哩。後來民國十九年，日本桌球會又邀請中國乒乓球隊作第二次到三島去比賽，雖然起初失敗，後來和華山校比賽，中國球隊，仍得到最後的勝利。自從這一次失敗了後，國內的乒乓球界，更形努力，大有再接再厲的形勢。所以到現在，中日間的乒乓局勢，還保持着對峙的現象。

## 七

### 乒乓球的設備和他的平民化

乒乓的設備 在球類中要算是最簡單的，他的用

具，只有球，網，板，和檯子罷了。不是像足球，網球，籃球，棒球等設備，比較的要複雜一些。而且乒乓的用具，代價非常便宜，不是像足球等的設備，價值昂貴的。所以一般人很容易去買一套。乒乓球用具，做他們的遊戲品。像足球等一般的球類，差不多各學校裏面，尚還沒有設備得十分完全，更說不到普通一般人的擁有這球的用具了。可是乒乓球的設備，既甚簡單，代價又廉，所以不獨是學校中處處有乒乓球的設備，就是各機關各團體各公司也都有乒乓球的設備，還有家庭之間，比較開通一些的，往往也有乒乓球的設備；有的人家，一家裏面，有好幾套的。他們每天訓練的時間，很佔多數，竟然和舊家庭裏的圍棋象棋同樣看他做消遣品的了。就是普通人家，也有併起兩張方桌，障着一塊木板，或豎起幾本硬布面的書籍當做網的替代物。這種設備，不是很簡單的麼？是一般人都可以辦得到的，因此乒乓球的流行，很是廣大，他實在是具有平民化的性質。

# 八

## 乒乓規則訂立的經過

球類規則，非常重要，所以各種球類像足球籃球網球棒球排球等都有比賽的一定規則，體育家沒有一個不是當他做金科玉律的，差不多像國家的法典一般。乒乓比賽，當然也不可沒有規則。查乒乓規則的訂立，各國都有，不過訂立的年代還沒有長久，而精密完備的乒乓規則，那還是在最近數年內方在訂定的。英美德法都有乒乓規則的訂立，可是各國互異，還沒有劃一的規則。我國的有乒乓規則，要算在民國十四年的中日秋山杯比賽為最早。當秋山杯比賽的時候，中日兩國還沒有適當的乒乓規則，因此兩國代表會同編訂了乒乓比賽規則，以備比賽時候的標準。可是這種規則，還是臨時性質，直到民國十六年中日兩國乒乓代表，重新會同編訂規則，方才算儼正式的乒乓規則。這種正式乒乓規則的訂立，中日兩國各有代表出席；中國代表五人，紀錄委員一人；日



本代表四人，紀錄委員二人，顧問一人。尚存顧問二人，一個是美國人，一個是英國人，這許多乒乓專家，聚集一處，專門討論乒乓規則，他的結果，當然是十分完密的；所以在第八屆遠東運動大會裏面，第一次把這種乒乓規則實地施用，就博得各國運動家美滿的稱許。因此人家叫這個規則，稱做中日協定標準乒乓規則，也有竟稱他做萬國乒乓規則的。此外還有幾個乒乓家曾經訂過幾種乒乓規則，可是不能把他當做標準。

下 編  
乒 乓 規 則

第 一 章

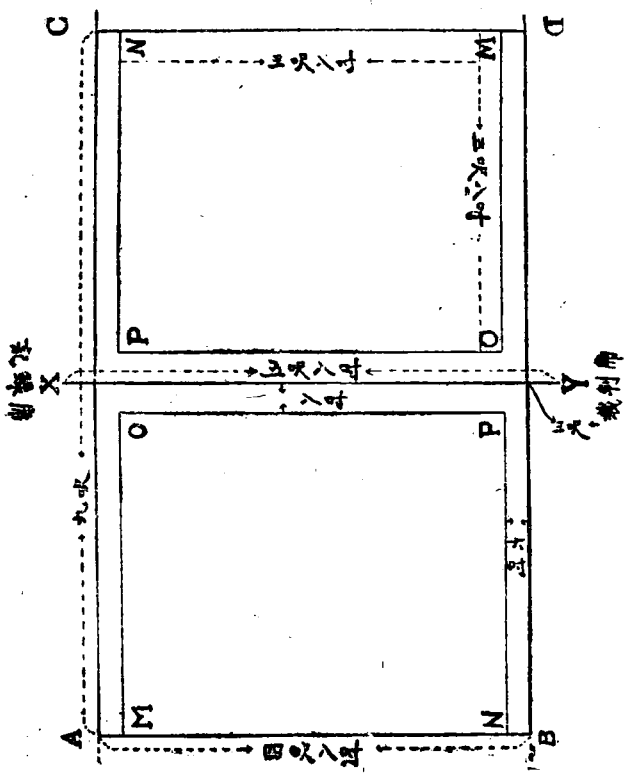
乒 乓 用 具 和 球 場

(1) 乒乓檯面, 規定長方形, 應當依照下列的式樣:

A. 檯長九英尺, 闊四英尺八寸。

B. 檯高 (自平地到檯面) 二英尺七

# 標準乒乓球拍的形式和吋吋



寸。

C.檯面須用堅硬木料製造：以能使離檯面五尺高落下來的標準球，有平均高彈力性二英尺五寸至二英尺八寸為標準。

D.檯面必須平滑，檯板的厚，在一寸至一寸半為度。

E.檯面塗深綠色，並油漆四分之三英寸闊的白線於四周。——但所用油漆，不可影響於乒乓球的彈力性。

檯面闊	A—B	.....	四英尺八寸
	C—D	.....	
檯面長	A—C	.....	九英尺
	B—D	.....	
網 長	X—Y	.....	五英尺八寸
發球直徑邊線	M—O	.....	三英尺八寸
	N—P	.....	
發球橫邊線	M—N	.....	三英尺八寸
	O—P	.....	

發球範圍線闊	四分之	一寸
檯面邊線闊	四分之	三寸

【註釋】 圖中發球範圍線離兩旁直邊線各六英寸。離張網處是八英寸。裁判席離開網和檯的交切處是三英尺。

檯線尺寸，以英尺計算，英尺以十二寸為一尺，以八分為一寸，每一英尺，合我國裁縫足尺為九寸。上面所列的球場圖樣，是在民國十九年八月改正，為近今所適用的。

(2) 乒乓室的面積，必須離開檯面兩端各十英尺，檯的兩旁各六英尺，從檯面到天花板要在九英尺以上。

【註釋】 這是說明乒乓室面積要寬敞，不可狹窄，以致發球擊球有所阻礙。所說檯的兩端，就是室長要比檯長兩面多留退步地位各十英尺，就是室長祇少要有二十九英尺，室寬要有十六英尺八寸，室高要有十一英尺七寸以上。這是乒乓室規定最低限度的尺寸，倘能寬大，當然是更好的了。

(3)發球範圍，長闊都是三英尺八寸，一端和橫邊線連接，圍繞發球範圍的邊線，必須有下列的規定：

A. 油漆四分之一英寸的棕色線為四周發球線。

B. 發球範圍線離兩旁直邊線各六英寸，離張網處是八英寸。

C. 檯的兩端已經有白邊線，不必再用棕色線。

(4)網須要張在檯的中間，應當照下面裝置：

A. 網的高是六英寸又四分之三。

B. 網的長是五英尺八寸，兩旁凸出檯面各六英寸。

C. 網色須要統白，網眼是四分之三英寸見方。

D. 網邊顏色須用棕色，網邊的闊度是一英寸的四分之三：

E. 網色密接兩柱，柱須緊結檯面；

F. 兩柱直徑是一英寸的四分之三。

(5) 網的高是六英寸又四分之三，網柱是圓形，柱頂端是凹形，張網線於中間，和檯面成直角。

【註釋】 網柱直徑，最好以四分之三英寸為度，不必過粗。

(6) 球板應當用木製，須要平滑，不加油漆，長不過八英寸，闊不過七英寸。

【註釋】 普通球板用木質本色為宜，不必油漆顏色，因油漆後，失去木質的本身性質，不得夾以橡皮沙布，反有窒礙。本條所列球板尺寸，是除去球板的柄計算。

(7) 球的表面要平滑，把火綿和檯

腦製成，要白色半光：

A. 光球重自  $\frac{1}{13.5}$  至  $\frac{1}{13.25}$  盎司；

B. 球的周圍是四吋十六分之十一  
就是  $4\frac{11}{16}$  英寸。

C. 球的彈力性以離檯五英尺高，落到檯上能躍起至二英尺五寸，至二英尺八寸為合格。

【註釋】 乒乓球製造原料，就是人造象牙(Celluloid)，是一種火綿和樟腦的混合質。球面的光照規則所定，是半光的。但有一種全光的球，用的人也很多。



## 第二章

### 球 場

#### 一 總則

(8) 乒乓比賽是二人對擊，各守檯的一方面。

【註釋】 兩方各出比賽員一人，各據乒乓檯的一面，而做他們的攻擊和防守工作，不論入場時和中間比賽時間，都是雙方二人對時的。

(9) 一個比賽員，只許執一塊乒乓板。

(10) 比賽開始以前，裁判員擲幣以定開球的先後，但開球員必須站在裁判員的右方發出。

【註釋】 擲幣法是把銅幣擲出正反面，定開球

的先後，倘不用擲幣法，也有用拈圖法和抽籤法的。

(11) 比賽員聽得裁判員發出「預備」的口令後，雙方球員即宜準備；倘再令「開賽」雙方當即刻開始比賽。

(12) 勝負記分數目，是從開球的球員起。

(13) 比賽的勝負，以一方面先勝十分的爲勝一次，可是遇着九分對九分的時候，叫做同分，這樣以後，先勝三分的就是得勝局，倘再遇着二分對二分的時候，叫做「再同分」就照例類推。

【註釋】 同分或稱同點，也叫做平等。就是雙方勝負均等的意思，就是九對九，二對二的時候。

(13) 勝敗以五次爲一局，一方面先勝三次，就得決定勝負。如得雙方同意，可照下列辦法：

(一)比賽次數可以增減，只要經雙方協定。

(二)以三次爲一局，或五次爲一局都可以的。

【註釋】 每次是由雙方各出比賽員一人，組成一對，互相比賽，到了五次，就結束一回，稱做一局。

(15)遇着一方先勝五分，或「同分」「再同分」的時候，發球權須要交換的。

(16)在每局比賽前，須要交換位置。

【註釋】 一局完畢，比賽重行開始，位置當然重要定。所以不論那一局，經過勝負之後，就要把位置雙方交換。

(17)比賽員在出賽的時候不得休息。

(18)前一局比賽完畢到第二局比賽開始，兩局相隔時間不得過五分鐘。

——但已賽過的球員，倘繼續比賽的時候，得休息十分或二十分鐘以內。

## 二 開球

(19)開球的方法，先用手持球，後把板擊球，是先落在自己方面的檯上而躍到對方。

(20)開球須躍過對方橫直界線以內；但球板不得高過於網，亦不得放在檯面。

【註釋】開球須過網，躍到對方橫直界線內，所說橫直界線，就是前面乒乓檯圖中所指示的橫線和直線。開球員應當立在橫邊線的後方，和兩旁的直邊線範圍以內舉行開球。

(21)發出的球，必須使球先行彈着一次於自己的發球範圍以內，然後躍過球網，落在對方的發球範圍內的檯面上。

【註釋】發球時倘沒有落在自己發球範圍的檯面上，已經躍網落到對方，那是比賽規則所不許的。

(22) 開球只許一次。

(23) 須待正裁判員宣告，然後可以開球。

(24) 下列各項情形稱做好球：

(一) 開球，合於規則；

(二) 對方擊來的球，經着檯上一躍的，方能回擊；

(三) 除開球外，球過網躍到對方觸網觸柱觸檯邊的，都是好球，分晰於下：

A 觸網 球雖觸網，即刻落入對方檯面；

B 觸柱 球雖觸柱，即刻落入對方檯面；

C 觸檯邊 球着對方檯邊，而沒

有正當的彈性。

(四)身體或乒乓球板越過球網，或越過球網延長線，在球擊出的後來。

(五)握球板的手觸着擊出的球。

(六)比賽的時候，中途擊破了球，由裁判員審察情形。然後由正裁判員發出停止比賽的口令，並且不分勝負。

(25)以下都稱不利，(NO)犯規的失一分：

(一)開球不合規則的：

A 開球的時候，偶不慎而球離手，沒有擊而落到檯面或落到地板的；

B 擊球時板觸網的；

C 球不能擊出己方的網的。

D 球沒有落入對方的檯面的；

(二)球沒有合法的落入對方的檯

面。

(三)球觸着網或網柱以外的物體，然後落入對方的檯面的；

(四)球彈到檯面上，或球板上或手上有兩次以上的；

(五)身體或球板觸網或網柱，又或球板脫手觸網或網柱的；

(六)對方拍來的球，已經彈着己方的檯面，而自己的球板沒有拍着以前，就彈回到對方的；

(七)沒有彈着檯面的球，被球板觸着的；

(八)身體恰巧在檯面內，而觸着對方來的球；

(九)當球一來一往的時候，不握球板的手或臂攔在檯面上的；

(十)在擊球的時候球板觸網的；

(十一)在擊球的時候身體撲於檯上，並兩只腳都離開了地面的。

(26)下面情形，都不作勝負：

(一)在正裁判員沒有發令前開球的；

(二)遇對方的球，不能回擊的時候，得由正裁判員發令而許可的；

(三)在開球的時候觸網觸柱觸檯的邊線的；

(四)當球一來一往時，因乒乓球檯被對方傾側或移動，以至不能回擊的，

(五)因突然事故，妨礙比賽的，不過是否為突然的事故，須由裁判員決定。

(六)裁判員宣告停止比賽的時候。

【註釋】本條第二項對方的球不能回擊時，得由



---

正裁判員發令許可。此時裁判員須申述理由，說明在怎樣合於事實情形之下，對於對方發來的球，認為不能回擊的，可是這個時候回擊的人倘試着回擊一下，那麼就要當作回擊論。

## 第三章

### 比賽種類

#### 一 總則

(27) 比賽分團體比賽和個人比賽二種。

(28) 比賽員的名單，次序，須在開始比賽前發表，不可以變更的。

【註釋】 此種名單次序，關係雙方比賽情形，很是重要，而且先行發表，對於事實上可以減少許多阻得和糾紛。所以名單的編號是要清楚的。

(29) 比賽開始以後，因有不得不停止比賽的情形而停止比賽的時候，以比賽未完論。——由裁判員和發起人協議延期比賽。

【註釋】 裁判員和發起人所協議的比賽延期，是把比賽沒有完畢的部分，繼續比賽，所延期限，於議決後由裁判員宣佈。

(30) 比賽勝負的決定，以各組總數的勝負為原則。——勝負同數的時候，可以再比賽決定，或就用總局數中的小分數的多少決定，但須要預先聲明於比賽的前面。

【註釋】 勝負同數的時候，就是雙方不計勝敗，延緩時期，再行比賽，作最後的決定。

(31) 比賽員有下列行為的一項，正裁判員得宣判該比賽員負一分，如固執違反，可以宣判該比賽員個人完全失敗，或該比賽員全隊完全失敗。

(一) 比賽開始後，雖經正裁判員宣告，而該比賽員不是繼續比賽的，

(二)當球沒有擊來擊去的時候，該比賽員有阻礙比賽進行的，

(三)比賽員經正裁判員發令警告以後，仍不停止比賽的。

【註釋】比賽員受到這樣的宣判，應當自覺考慮行為怎樣，不可固執違反，因為一人的失敗，要影響到全隊，那是不可不注意的。

(32)比賽員不能按時到場，或不能繼續比賽，都是作棄權論；可是在團體比賽的時候，正式名單上沒有名字的預備員可代他的職務，但事前須得對方隊長的同意。方可施行。

(33)個人比賽時，不准代替。

【註釋】個人比賽的時候，倘使要派預備員補充作為代替，那是不能許可的。

(34)團體比賽，雙方須在五人以上，

每隊推隊長一人，爲全隊代表。

【註釋】 乒乓比賽，屬於團體的，每隊五人，中有隊長一人，那麼全局就是有十人。倘是個人比賽或非正式比賽，那是不必限定。

(35) 團體比賽照章以勝分的多少決定，凡勝分多的就爲勝利。

【註釋】 所說勝分多的就是一隊中比賽成績得到過半數以上的勝分數，那麼該隊就算得勝。

## 二 比賽方法

(36) 比賽方法，以淘汰制循環制二種，擇其一種施行，但遇有爲難時，得兼用二種，須得雙方同意。

【註釋】 淘汰制又叫決賽奪標制，循環制又叫普賽奪標制。這兩種制度，倘以個人比賽而論，用循環制，太費時日；用淘汰制不能公平，不妨兩種並用，可使完美。

(37) 淘汰制，是各比賽員順序比賽，

以最後得勝的爲優勝的一種制度。

【註釋】 本條所載各比賽員，是指個人比賽和團體比賽並論的。這種制度的比賽方法，是負的不准再賽，勝的可以連賽。

(38) 循環制，是各參加個人或團體互相循環比賽，以得勝分數最多的爲第一，而定順位的制度。——有時得用半循環制，先限定人數的參加，抽籤分組比賽。

【註釋】 這種制度是每一比賽員自始至終，把成績最優良爲錦標，其次的列入第二，依次推推下去。倘有不便施行的時候，可把淘汰循環兩制並用。

(39) 淘汰制的「不戰勝」，以第一次戰爲限。

(註釋) 這種制度的不戰勝，就是說人員派定，而一方面棄權不出席的。所謂「不戰勝」又叫輪空，就是因爲要使第二列起，都能成對比賽，而未經比賽

---

就承認爲第一列比賽得勝的人。但隨後由第二列起  
必須參與比賽。•

## 第四章

### 裁判員

(40) 裁判員務須和雙方都沒有關係的第三人充當。——但在不得已的時候，不在此限。

(41) 裁判員額定二人，正裁判員副裁判員各一人。倘遇必要時，應有巡邊員二人，記錄員一人。

(42) 正裁判員須裁判公正，信實；副裁判員是助理一切。

【註釋】 正裁判員的判決，須依據本規則行使他的裁判之權。副裁判員是隨時輔佐正裁判員的職務，有時可同巡邊員合辦。



## 第五章

### 附則

(43) 如在比賽的時候，有規則以外的事發生，由裁判員和發起人會議而定。

【註釋】 倘有規則以外的事發生，有習慣的例子可以解決，裁判員得不必由會議而定他的辦法。

(44) 本規則如有修改的時候，必須經中日兩國代表大會通過施行。

【註釋】 這種大會每年至多一次。

(45) 本規則由中日兩國議定，時期在中華民國十六年二月二十二日，地點在中國上海。

【註釋】 這本規則由中日兩國乒乓專家在中國上海會議協定的，他訂立的經過，可以參看本書上編，便得其詳細情形了。

## 附 編

### (A) 乒乓擊球十法

乒乓球藝也很神妙。倘隨便看他，不過以板擊球，對方還擊，一個拍來，一個擊去，連續往返，始終是這樣的，沒有甚麼變化神奇的方法。可是一室中間，一張檯子，兩塊球板，把小小的一個彈丸似的球兒，拋來拍去，在鴻溝爲界的網球之上。使兩個沒有經驗的球員玩起來，不是犯規，定是平淡無奇，沒有

生氣的。那知這個小小的玩意兒，倘使由幾個乒乓能手拍起來，一定能變化不測，巧妙靈捷地拍來擊去，把平常的拍法，就要變做神妙來了。有時局勢危急，他們還能出奇制勝，得到最後的錦標。在旁觀的看來，只見一彈飛騰，兔起鶻落，使得人家目迷起來。可知小小的一種技能，也不是輕易的，張遼弄丸，他自有一種專長的本領，現在把乒乓專家的經驗方法，介紹一下，就是下面的乒乓擊球十法。

(一) 開球輕重法 我們第一件擊球要法，就是開球。開球法以左手大姆指食指中指握球，靠近檯端，離檯面二英寸高。右手握板，要離檯端一英尺二三寸。左手握着球不動，板在球端外作七十五度的鞠躬式，並向球上作壓擊式。當球着板的時候，就受板彈而着檯，再從檯上躍至對方。這種開球，轉而急，對方實在難以回擊的。不過須注意開球的時候，球板不能入於檯內。開球用力重，球必遠躍，用力輕，球必近落。倘對方球員站立的位置很遠，那麼開球要輕，使球拍到對方的近網地方落下，弄得對方不及搶前還

擊；倘對方球員站立地位很近，那麼開球要急，使彈力高強，球便越網到對方的檯端，弄得對方不及後退回擊。出奇制勝，很有效果；不過太輕是容易死於網內，太重是容易出於網外。初學的人，須要留意才好。

(二) 還球斜平法 球的彈力高低，是看球板的斜平為轉移。倘板以平坦式擊球，那麼球必高躍，落出檯外；倘用直擊式，那麼易死網內。所以還擊的時候，檯板宜作斜平式，可以免去出檯死網的事情。

(三) 左右擊球法 手握球板，要把球擊到對方的檯面中部，只要二指執板，很平穩地作斜平式的擊去，球自然到對方檯中。現在要擊球到對方右邊，那麼大姆指當少加壓力，球板略作斜平式；倘要擊球到對方左邊，那麼食指當少加壓力，球板稍向右面斜側。這是左右開弓的方法，不過也要輕重適中。

(四) 嫻習球性法 球的高下不定，以壓力大小為轉移，倘一成不變，那就要有失敗的虞慮。球跳躍高，須要待他落到離檯面約二英尺時，把球板作斜平式回擊。球低在五六英寸以下時，把執板的大姆指

食指用力下壓，球板在檯上作平坦式，掠出過網。球便越網到對方，彈力一定很高，易於使對方敲球；那時候在球擊出後，就要後退一二英尺，對付對方的抽球。

(五) 擋球抵敵法 對方球員的站立地位，是離檯端在一二英尺以外的，擋球要輕，使球過網的時候，對方不及回擊，以致死於網內。倘對方球員站立地位，靠近檯端，那麼回擊要重；使球落到對方檯端一二英寸以內，球必向檯端躍出檯外，以致對方球員不及後退回擊。一遠一近，忽輕忽重，取勝途徑，也許就在這裏罷。

(六) 縮球突回法 球從己方躍到對方，當躍向對方檯上的時候，不受對方的回擊，球就縮回。這叫做縮球突回法。這個方法的機會，是在對方的球急而抵近檯中，抽球易於失網。那麼就用縮球突回法對付他。先把食指大姆指壓倒，把球板於檯上作平坦式，使板端向球一整。球由板中從高而下的掠過網界，那麼球自能突然縮回。這種一放一收的方法，不

是老手不能運用。

(七) 急切撥球法 切撥球法是以大姆指食指執板，球板作極偃仆的斜撲式，用手伸曲，以遠球斜平法推去，倘球能在板中間撥出，那時球必急而且低，使對方沒有回擊的可能，辦是很爲急切，有防備不及的形勢。

(八) 轉側揆球法 扎球擊出後，而自能轉側生動，這就叫做轉側揆球法，倘球在左方，欲擊到對方右邊的，要執板右手，向橫伸直，超過右方離球二三英尺，球由板中橫的平面擦過，然後到對方。倘球在左方，使執板的手，超過左方離球二三英尺，球由板中自左面到右面的橫的平面擦過，然後到對方。這種轉側揆球的方法，是用在一個球站在檯的左右邊的時候。

(九) 空中削球法 對方既擊出富有彈力而且很急的球，球由檯上一躍，差不多將要跳出檯外很遠，那時候倘以抽球法回擊，恐到檯外；倘用遠球斜平法對付，也不能用，那就要用空中削球法。這種方

法，當對方的球拍來時，使執板的手，大姆指食指握柄的上端半寸，板作斜平式，向球削出，球在板中從板端到中間而擦出。到了對方後，幾乎一躍不起，使對方沒有回擊的餘地。

(十) 抽球直下法 對方擊球，又急又高，及到己方檯端，他的彈力還很強，一躍而出檯外，那時就要用抽球直下法，球板須離球彈力一英尺以外，板作斜仆狀，平撲地拍到對方。倘對方還擊，彈力很強，那麼須要待球落下離檯面約二英尺的時候可用，不能過高，也不可過低，以防出檯，和死網的不利。不過這種方法，大有急轉直下的形勢，練習起來，不是很輕易學得到的。

(B) 乒兵規則

專門名詞中英文對照表

Table tennis	兵兵球,或稱檯球
playing surface	運動面
end lines	底線
side lines	邊線
net	網
one game	一局
one point	一分
service	發球
one service	一次
one rest	一記
Chang of ends	交換地位
server	發球人
striker-out	接球人
player	比賽人



---

one match	一賽
good ball	好球
good service	好發球
good return	好還球
let	讓球(不分勝負或不計分之球)
In play	運動中
racket hand	拍手
free hand	空手
court	球場
service line	發球線
volley ball	攔球
finger spin	手指撚球
missed service	發球失誤
Tournament	淘汰制
League	循環制
Quasi League Method	半循環制

## (C) 上海乒乓聯合會章程

### 第一章 定名

第一條 本會定名為上海乒乓聯合會。

### 第二章 宗旨

第二條 本會以提倡乒乓運動連絡各隊感情為宗旨。

### 第三章 會員

第三條 本會有修改上海乒乓規則俾各隊共趨一致之責任。

第四條 凡中華民國國民組織之乒乓隊設於上海者皆得入會。

### 第四章 組織

第五條 本會以入會各隊伍為單位。

### 第五章 選舉

第六條 本會設下各職員：會長一，副會長一，辦事一，會計一，書記一。

第七條 本會會務暫分各股計：

- 一 總務股 股長一，由會長兼任之，股員由股長聘任之。
- 二 經濟股 股長一，由會計兼任之，股員由股長聘任之。
- 三 宣傳股 股長一，由書記兼任之，股員由股長聘任之。
- 四 競賽股 股長一，由幹事兼任之，股員由股長聘任之。
- 五 裁判委員會設委員七人，主席由會長兼任之，委員由主席聘任之。

第八條 本會職員，由各隊代表大會選舉之，任期一年，連舉得連任之。

第九條 凡屬本會會員，均有被選舉權。

#### 第六章 罷免

第十條 本會職員有不盡職務事，經三隊以上之提議，五隊以上連署，得提出不信任案，由會長交表決，以定去留。如會長遭不信任案，則該此會暫時退席，由副會長代行主席。

大會認該案不成後，始重行其職務。

### 第七章 開會

第十一條 本會代表大會會議，每年舉行二次，定三月九月舉行之。

第十二條 全會職員會議，每月至少舉行一次。

第十三條 凡遇必要時得由會長召集各項會議，或有三隊以上之提議五以上之連署，得請會長召集特別大會(附)各項會議細則臨訂之。

### 第八章 經費

第十四條 本會年費，定每年每隊壹元。

第十五條 本會遇各項杯賽，每隊徵收競賽費兩元，個人錦標比賽，每人徵收賽費半元。

### 第九章 比賽

第十六條 本會每年至少舉行各隊比賽及個人錦標賽各二次

### 第十章 權利

第十七條 凡入本會各隊及各隊隊員，均得參加各

項比賽之權利。

### 第十一章 修改

第十八條 本會簡章經三隊以上之提議，五隊以上之連署，大會三分之二以上之同意，得修改之。

### 第十二章 施行

第十九條 本會簡章自公佈日施行。

註冊商標



中華民國三十七年版

三民圖書公司

定價

上海重慶南路

電報掛號 586684

版權所有

編號

發行者

吳拯寰

中國體