

康健叢書

馬治奎著

乒乓球

康健書局發行

中華民國三十七年十一月再版

乒乓球

▲每冊實價金圓一角八分▼

外埠酌加運費匯費

編著者 馬 治 奎

發行人 陳 振 民

印刷者 康 健 書 局

發行所 康 健 書 局

上海林森中路四三六號

電話八〇一四九

版權所
翻印必
究

小學乒乓球目次

第一章 乒乓概說

第二章 乒乓史略

第一節 乒乓的發明

第二節 東亞提倡乒乓最早的國家

第三節 遠東運動會與乒乓

第四節 全世界的乒乓總會

第五節 我國的乒乓

第三章 練習乒乓的步驟

第四章 拍乒乓的用力與準確

第五章 拍球時站立的位置

第六章 乒乓球室和光線

第一節 乒乓球室

第二節 光線

第七章 乒乓球室遊戲所需的工具和

設備

第一節 乒乓檯

第二節 乒乓網和乒乓柱

第三節 乒乓球

第八章 乒乓的技術

第一節 執板

第二節 初步的拍擊

第三節 發球

第四節 擋球

第五節 縮球

第六節 轉球

第七節 抽球

第八節 削球

第九章 規則摘要

小學乒乓球教材

第一章 乒乓概說

乒乓球這一種遊戲，不比別種球戲需要廣大的地方；很省的錢。乒乓球遊戲的好處：設備非常簡單；經濟非常節省；學習又很容易，並且無論男女、老幼、強弱的人，都很相宜。在氣候方面也可以不分春、夏、秋、冬，真可以說四季咸宜。乒乓球的益處却不遜於其他的運動，因為同樣可以活絡筋骨，可以刺激肝、脾，會得出汗。

第二章 乒乓史略

第一節 乒乓的發明

發明乒乓球遊戲的人是英國人，他的名字叫做邦波，創始的期間是在西曆一八

入一年，當時還不叫做「乒乓球」，是叫「高雪姆」，直到西曆一九〇〇年乃改名爲「乒乓球」。

第二節 東亞提倡乒乓最早的國家

在西曆一八九四年日本就極力提倡乒乓球了，當時日本叫做「桌球」。到西曆一九二二年乒乓球正式列入明治神宮大會秩序之中，日本遂公認乒乓球是錦標比賽之一。後來全國就普及起來，各機關公司以及家庭中均認乒乓球爲優良運動，咸皆起而運動。

第三節 遠東運動會與乒乓

一九二七年的第八屆遠東運動會在上海舉行時，才有中國和日本兩國乒乓球表演賽的這一項項目。當時我們中國出席的代表是：李傳書，林澤民，孫鑑渠，朱維衍，張永初，王伯洪，林榮基；日本出席的代表是：鈴木實南，土谷英二，池田次郎，荒木秀雄，幸田雄三郎，小立原英造，小山神雄。這次表演比賽的結

果，在團體比賽之中，僅我國孫鑑渠以三比一的成績勝日本的荒木秀雄，其餘都是失敗的。在個人比賽之中的冠軍是日本幸田雄三郎。

第九屆遠東運動會開會的時候，日本乒乓球團體中內部爲了選手出席權的問題而發生爭執，所以延到一九三〇年五月二十五日與二十六日才舉行於日本的東京，我國的選手在五月二十四日晨始到東京，在海洋中飽受了風浪，再加以奔波跋涉的舟車勞頓，喘息未定，卽行開始比賽，團體比賽中我國盧仲球打敗了日本代表名將森田，我國其餘的代表如：周健文，黃祥發，陸修律，陸慎桐等終因勞逸懸殊，被日本代表村林，相澤，福士，藤田等所擊敗。個人比賽的冠軍是日本村林。

等十屆遠東運動會就爲了偽滿問題而停頓，乒乓球表演比賽原定六月九日在上海舉行，後來我國的各位乒乓球代表，也鑒於偽滿問題的重大，而拒絕了日本，不再比賽。

第四節 全世界的乒乓總會

乒乓在一九二六年就有了全世界的最高組織，它的名稱是世界乒乓球聯盟，總機關就設在英國倫敦和勃因。總裁是英人蒙鐵和奧大利人匹克博士兩氏。

這世界乒乓球聯盟，是專為謀球藝的進展而組織的；是為聯絡全世界乒乓球同志的感情而組織的，它的動機很純潔，就是要舉行比賽。

這個團體，經過許多熱心的乒乓球者繼續不斷地努力，辦得很有精神，現在加入這聯盟的會員已經很多了，直到一九三三年十二月二日為止，計有：印度、奧大利、捷克、比利時、英格蘭、德意志、匈牙利、愛爾蘭、羅馬尼亞、由斯維亞、拉都維亞、立陶宛、波蘭、瑞典、威魯斯、美利堅、瑞士、荷蘭等十八國。日本屢次要想加入，可是還沒有成事實。我國也還未加入這聯盟為會員，這就是有待於我國乒乓球界的同志努力了。

第五節 我國的乒乓

我國之有乒乓比賽，始於民國五年。這時是由上海中華基督教青年會的童子部幹事美·克拉克氏與國人童·星門氏趙·士瀛氏三君首創起而購置乒乓檯多只，設置於青年會童子部內，供給會員們的正當娛樂。迨至民國七年，練習乒乓球的人一天一天的多了，遂由青年會的幹事顧·光祖君與青年會日校方面的唐·昌民君及夜校方面的俞·斌祺君共同發起組織成立一個上海乒乓聯合會。組織聯合會的步驟，先由各校各團體組織起乒乓隊，然後再邀集各隊加入聯合會，這聯合會的能夠組織成功，三君之力焉：在聯合會開會時即由顧·光祖君為主席，公推俞·斌祺為正會長，余·鵬童鐘·玉兩君為副會長，陳·全生君為書記，錢·天后君為會計，唐·昌民君為庶務，顧·光祖君為幹事。後至民國十二年，上海乒乓聯合會會長由胡·鐵吾及林·澤蒼兩君擔任，擴充會務，不遺餘力。至民國十三年乃發起團體聯合比賽。

十四年春，旅滬日人桌·球代表城戶尙夫經三菱公司經理秋山的同意，捐助秋

山大銀杯一只，作為上海中日乒乓球比賽的錦標。當時我國胡君鐵吾也曾參與這次錦標比賽籌備事宜，共同擬訂比賽規則等。在這個時候的乒乓球團體有：廣東隊，精武隊，嶺南隊，南洋大學，虹口通商銀行，青年會，新青社等。這一次比賽的結果，這一只秋山杯是為我國的乒乓球隊所奪得的。

民國十四年後，香港也組織了一個香港乒乓球聯合會。民國十六年，戴季陶先生在廣東發起運動會，把乒乓球一項，也列入錦標比賽之中。從此以後，國內各地，如杭州，無錫，蘇州，南京，鎮江，北平，天津等處也逐漸有乒乓球比賽的舉行了。

十六年四月，日本特來邀請我國中華隊赴日比賽，在赴日之前，在國內先舉行個人比賽，結果由張永初，林澤民，李傳書，黃祥發，金季明等數名前往，由俞斌棋領隊率眾征東，結果中華隊以四勝二敗，獲得榮譽而歸。同年八月，適為第八屆遠東運動會的開會地址，輪在我國上海舉行。乒乓球比賽亦於是時表演，成

續斐然，於是轟動全國，遂引起國人之注意。此後各地咸皆相起組織兵兵隊，尤以上海為最盛！女子之於兵兵，以上海兩江女子體育學校之兵兵隊組織為最早。民國十九年五月，第九屆遠東運動會在日本舉行時，中華兵兵隊亦擬參加比賽，結果未能前往。後由日本桌球會名義，邀請中華隊前往作第二次比賽，赴日後，共比賽九次，其中兩次為錦標賽，我國失敗，餘為友誼賽。此外再與日本羣山女學校比賽，結果中華隊全勝。自經與羣山比賽之後，回國即極力提倡女子兵兵，女子兵兵遂亦各處舉行比賽了。

全國運動會在首都舉行時，由大會邀請上海兵兵健將赴京作表演，極受歡迎。翌年，一月一日京，滬，鎮，蘇四地兵兵界發起京滬線兵兵埠際賽於吳縣樂羣社，主其事者為鎮江周道謙，上海向慧庵，吳縣唐克敏，比賽結果，冠軍上海，亞軍吳縣，比賽球藝精彩，盛況空前。

第六屆全國運動大會，民國二十四年十月在上海舉行，大會仍列兵兵為表演

賽，乃由上海兵乒聯合會發起全國兵乒競賽大會，各省市紛起響應，惟因限於經費，有數處不克赴會參加，競賽單位，亦採省市制，計參加者有浙江，青島，香港，天津，江蘇，上海，澳門，南京等八單位，採用分組循環制，把八個單位分成二組，一組，上海，澳門，浙江，青島，滬澳得決賽權，二組為江蘇，香港，天津，南京，蘇港得決賽權。後香港因船期關係而棄權，滬蘇澳三隊環戰結果，又成平局，終因日期關係，乃遵大會預定辦法，三隊平為冠軍。

第三章 練習兵乒的步驟

兵乒球雖然不難，但是也應該要有練習的步驟。有了練習的步驟，才容易有進步。練習兵乒之始，不要就想「抽球」，「削球」……「轉球」等等的較為難的技術，第一要將兵乒球能拍來拍去，拍得繼續着很久，然後捉摸住了球性，再進一步去將球試拍到對方的檯左，檯右，檯前，檯後，俟上面的基本拍擊練習純熟後，再

開始練習抽球，削球，轉球等等的較深技術，倘使不這樣按好步驟去做，那末，基礎尙未打得穩固，豈能有好的結果。除了各種拍擊的技術之外，還要注意到「攻」「守」這一層，倘使一個球員，只會猛攻，而沒有涵養功夫，不會靜守的話，那末，只會攻而不會守的這一個球員，一定不能成爲一個全材的球員。因爲乒乓球比賽，猶之兵事的作戰，善於戰爭者；能勇猛進攻，也必能守，倘憑一時勇氣，猛襲進攻，而不留餘地，以備退守，則易遭失敗。乒乓球比賽的時候，真所謂要：『動若突兔，靜如處女。』所以練習乒乓球後要去應付比賽的話，必定先要練好會守。練習守球，要練習對方打來的鞭球（即輕球）或硬球（即重球），及對方打來的抽球或削球和轉球等都能設法回擊過去很好很穩的球。守球能守得愈守愈鎮靜，那末無有不使攻者攻得過火而終致於失敗的。在練習了很穩的守球功夫後，便要進一步去練習攻擊了，攻擊的方法很多，如抽球，削球，轉球等都屬於攻擊的，攻擊者要練習對方在拍來一個好球時，設法用抽或削或轉以進攻，處對方

於死地，善於攻擊者；非但練熟了對方打來好球會攻即止；要會練到對方打來攻擊的球的時候，也會報以攻擊纔好。練習乒乓球所以說它容易也可以，要說它不容易也可以，若要練習到能攻能守，以攻進攻，那便確乎不甚容易，不過，「有志者事竟成」，只要按步就班去練習，日久便沒有不成功的。

第四章 拍乒乓的用力與準確

拍乒乓是力的運用，力的運用不同，於是擊出的球有各種的變化，擊的技巧也各有分別。

一個對於拍乒乓有相當的涵養的人，必定擊球時的用力有變化，拍出的球有輕重的分別，遠近的不同。並且拍的球能夠準確，要高就高，要低就低；要左就左，要右就右；完全可以依照自己的理想，隨心所欲。

拍乒乓的動力，可以分爲兩種：一爲原動力——就是肌力；另外一種就是腦

動力，機動力的發生從手臂的擺動速率而來的為主，因球的潛力激成的反動力為客。拍球的時候把這肌力和機動力兩種力合用，那麼所生的力大，分用了發生的力就小。

肌力的發生是由於本體在腦節制之下發生，這是力的出於自然的。反動力是球的運動量碰到了阻礙發生的，這種反動力的來源有一定，不能以方法培養的。

擺動力的發生，完全跟着拍球動作來的。依照物理學定律，擺動時，擺幅愈大，擺動的速率愈大的，發生的力量也愈大；擺動的含有加速率的，那麼發生的力量就更大。我們在拍球之先，手臂必向後曳，這是增大擺幅；拍的時候動作敏捷，這是求速率的大；手腕較手臂的擺幅更大，擺動更快，這是加速度。要是拍球時，手不向後曳，甚至球板着球即停止動作，那麼拍出的球，勢必觸網，而死於網內，這是因為擺幅小的緣故。手臂自後向前進行，倘使慢慢地向前，那麼拍的球也絕無拍到對方的希望，這是速率小的緣故。手腕隨臂擺動，而不用力，

那麼球勢必軟弱，這是沒有加速率的緣故。所以球的有力沒有力，和擺幅的大小，擺動的快慢，都有很大的關係的。

初學乒乓的人，往往因使用肌力過甚，至動肌與對抗肌同時緊張，關節呆滯，擺動自難流利，就是動肌的實力，也受其消滅，每有肌力和擺動力並用，往往不及原用一力來得有力。其實擺動應該自然，肌肉應該放鬆，用之既久，自能曉得兩力並用的好處了。

拍乒乓單單有力還是沒用，還得要注意準確這一件事。這種拍出的方向的節制，控制球的能力，和手臂擺動的方向，乒乓板的偏與正，力的着點，來球的方向……都有重大的關係的。這準確的功夫，經過相當的時間練習以後，就難有經驗會心領神會的。

第五章 拍球時站立的位置

拍乒乓的時候，對於自己站立的位置很有關係，這並不是說一個拍乒乓的人

，要桌板地面固定立在一處不變動的適中地位。因為一個站立得不妥的球員，往往會受窘於對方擊球前後左右多變化的人的。那麼照這樣說起來，究竟站在什麼地方纔算是適當呢？簡單的講，對於乒乓球員站立的位置，有三點應該注意：

一、身體應偏在不執球板的手的一面。譬如右手握板的人，應該立在球桌稍左的一邊；左手握板的人，應該立在靠右的一邊。總之，要求左右皆宜，以兩邊都能顧到為善。

二、立在離球桌三尺左右的地方。對方輕輕來一下攔網，要來得及上去接，對方猛力進攻，要來得及退後去回。

三、拍球時：兩足應分開前後站立，約距半尺，退後接球時，亦兩足先後退下，所謂要「進退有方」。

適當站立的位置選好以後，還應該要養成時顧到站立這個地位習慣。萬萬不要擋了一紀球，或是接了一紀球之後，忘掉了跑回你原來所站立的位置。

位。能夠養成了站立適當地位的習慣，非但容易應付對方的攻擊；並且還可以節省自己的體力。

第六章 乒乓球室和光線

第一節 乒乓球室

拍乒乓球的地方，不論在廳堂、房間、走廊的裏面都可以的，只要拍乒乓球的地方，有三十呎長二十呎闊的面積就足夠了，在這一間乒乓球室裏面最好要放雜物，即使有幾只椅子，也最好要置放在乒乓球室的角落裏。

第二節 光線

乒乓球室裏的光線是很有關係的，最好的一間乒乓球室要光線充足，並且這光線是平均着的，不要使得乒乓球檯的一方有光線而很明亮；而一方却黑暗着，這就是光線不平均。乒乓球檯的兩方光線不能不平均，檯子的兩邊的光線也不能不平均的。