**乒乓球专项课讲义**

1. **自我介绍、师生问好、点名**
2. **介绍学习内容、考核内容及标准：**

**体育课成绩考核评定要求**

* 1. 体育成绩是依据学生的体能状态、运动技能、认知水平、学习态度，以及合作精神、情意表现等情况，进行学期总评。
  2. 根据运动项目的特点，有教师进行评定，部分内容也可采用学生自评、互评的方式进行。
  3. 体育成绩考核采用累计加分方法评定成绩。
  4. 全学期学生体育课缺课累计数（病假扣1分、事假扣2分、旷课扣5分）超出总学时数三分之一者，不予评定成绩，须进行重修。
  5. 体育课的服装要求：运动服，运动鞋
  6. 早锻炼的出勤时间、地点及要求：
  7. 课外活动的时间及地点：
  8. 考试项目有一项为0者，体育总评成绩为不及格。
  9. 重修课成绩考核采用百分制计分方法评定成绩。

凡体育课成绩不及格者按学校学生学籍管理条例办理。

## 下半节上课内容：简介

　　乒乓球是我国的国球，我们[国家](http://baike.baidu.com/view/8426.htm)在乒乓球历史上占有很强的地位，20世纪60年代以来，我国选手取得[世界](http://baike.baidu.com/view/8083.htm)乒乓球比赛的大部分[冠军](http://baike.baidu.com/view/176326.htm)，甚至多次包揽整个赛事的所有冠军。

　　现时的乒乓球直径40.00毫米，重量2.6~2.8克，白色，黄色或橙色，用[赛璐珞](http://baike.baidu.com/view/122785.htm)制成，乒乓[球台](http://baike.baidu.com/view/1200713.htm)长274厘米、宽152.5厘米、高76厘米，中间有横网，[运动员](http://baike.baidu.com/view/102589.htm)各站球台一侧，用[球拍](http://baike.baidu.com/view/1232932.htm)击球，球须在台上反弹后才能还击过网。以落在对方台面上为有效。比赛以11分为一局（曾经长期实行21分制，最早甚至出现过100分制 ）采用五局三胜（[团体](http://baike.baidu.com/view/635653.htm)）或七局四胜制（单项）。比赛分团体、单项（单打 双打 混双）。

[编辑本段](http://baike.baidu.com/view/8182.htm)**起源**

　　1890年，几位驻守[印度](http://baike.baidu.com/view/2174.htm)（India）的[英国](http://baike.baidu.com/view/3565.htm)海军（navy）军官偶然发觉在一张不大的台子上玩[网球](http://baike.baidu.com/view/1608.htm)颇为刺激。后来他们改用空心的小皮球代替弹性不大的[实心球](http://baike.baidu.com/view/890881.htm)，并用木板代替了网拍，在桌子上进行这种新颖的“网球赛”，这就是table tennis得名的由来。

　　Table tennis出现不久，便成了一种风靡一时的热门运动。20世纪初，[美国](http://baike.baidu.com/view/2398.htm)开始成套地生产乒乓球的比赛用具。最初，table tennis有其它名称，如Indoor tennis。后来，一位美国制造商以乒乓球撞击时所发出的声音创造出ping-pong这个新词，作为他制造的“乒乓球”专利注册商标。Ping-pong后来成了table tennis的另一个正式名称。当它传到[中国](http://baike.baidu.com/view/61891.htm)后，人们又创造出“乒乓球”这个新的词语。

　　在日语里，乒乓球叫做“桌[球](http://baike.baidu.com/view/82577.htm)”。[乒乓球运动](http://baike.baidu.com/view/4265929.htm)的很多用词是从网球变来的。打乒乓球所用的球叫ping-pong ball或table-tennis ball，乒乓球台叫ping-pong table，台面称court，中间的球网称net，支撑球网的架子叫net support。

　　乒乓球单人比赛原来一般采取三局两胜或五局三胜制（每局21分），2001年改为七局四胜制或五局三胜制（每局11分），所谓“局”，英文是set。发球叫serve。

　　乒乓球起源于英国，[欧洲](http://baike.baidu.com/view/3622.htm)人至今把乒乓球称为“桌上的网球”，由此可知，乒乓球是由网球发展而来。19世纪末，欧洲盛行网球运动，但由于受到[场地](http://baike.baidu.com/view/1597733.htm)和天气的限制，英国有些大学生便把网球移到室内，以餐桌为球台，书作球网，用羊皮纸做球拍，在餐桌上打来打去。

　　20世纪初，乒乓球运动在欧洲和[亚洲](http://baike.baidu.com/view/2918.htm)蓬勃开展起来。1926年，在德国柏林举行了国际乒乓球邀请赛，后被追认为第一届世界乒乓球锦标赛，同时成立了[国际乒乓球联合会](http://baike.baidu.com/view/52553.htm)。

　　乒乓球运动的广泛开展，促使球拍和球有了很大改进。最初的球拍是块略经加工的木板，后来有人在球拍上贴一层羊皮。随著现代工业的发展，欧洲人把带有胶粒的橡皮贴在球拍上。在20世纪50年代初，[日本人](http://baike.baidu.com/view/25126.htm)又发明了贴有厚海棉的球拍。最初的球是一种类似网球的[橡胶球](http://baike.baidu.com/view/1995916.htm)，1890年，英国运动员吉布从美国带回一些作为玩具的赛璐璐球，用于乒乓球运动。

　　在名目繁多的乒乓球比赛中。最负盛名的是世界乒乓球锦标赛，起初每年举行一次，1957年后改为两年举行一次。

　　1904年，上海一家文具店的老板王道午从[日本](http://baike.baidu.com/view/1554.htm" \t "_blank)买回10套乒乓球器材。从此，乒乓球运动传入中国。

**乒乓球传入中国**

　　1904年12月，乒乓球运动从日本传入中国。开始是由上海一家文具商从日本购回一些乒乓球器材，并在店内作表演，于是买乒乓球、打乒乓球的人逐渐增多，各大城市也先后推广了这项活动。当时的乒乓球拍是木拍，板面光滑，很难使球产生旋转，所以打法只有推挡和抽球两种。

**历史**

　　1926年，国际乒乓球联合会（ITTF，International Table Tennis Federation）正式成立，并决定举行第一届世界乒乓球锦标赛。五十多年来，乒乓球运动的发展大约经历了三个阶段。 初期，运动员使用的球拍虽形状各异，但都是木制的，击出的球的速度慢。力量小，谈不上什么旋转；打法也单调，只是把球推来推去。

　　1936年，第十届世界乒乓球锦标赛在匈牙利[布格拉](http://baike.baidu.com/view/3251056.htm)举行，大赛中出现了令人惊叹的局面。男子团体冠军争夺赛，在罗马尼亚和[奥地利](http://baike.baidu.com/view/3836.htm)进行。比赛从星期天21时进行。熟料双方派出三名削球手，由于打法相同，双方水平又接近，且都用了[蘑菇战术](http://baike.baidu.com/view/192266.htm)，不肯轻易挑板，而且企图从对手的失误中取胜。比赛进行到三时还是2：2。当地规定，公共场所必须在3时关闭，惹来了警察干涉，最终耗时31时奥地利才以5：4战胜。

　　1903年，英国人古德发明了[胶皮](http://baike.baidu.com/view/1232946.htm)球拍，有力地促进了乒乓球技术的发展。从1926年到1951年，世界各国选手大都使用表面有圆柱形颗粒的胶皮拍。击球时增加了弹性和摩擦力，可以使球产生一定的旋转，因而出现了削下旋球的防守型打法。这一打法在欧洲流行长久，不少运动员采用这种打法获得了[世界冠军](http://baike.baidu.com/view/382211.htm)。这一时期乒乓球运动的优势在欧洲，其中匈牙利队成绩最突出，在117项次世界冠军中，他们获57项次，占欧洲队的一半。但这种球拍只能以制造下旋为主。人人皆此，磨来守去，即使夺得了冠军也毫无意义。

　　20世纪50年代初，奥地利人发明了海绵球拍，日本运动员道德在世界比赛中使用，并一举夺取得第十九届[世界锦标赛](http://baike.baidu.com/view/452547.htm)的四项冠军，打破了欧洲运动员的垄断地位。由于日本运动员利用这种球拍创造的[远台](http://baike.baidu.com/view/1470315.htm)长抽进攻型打法，具有[正手攻球](http://baike.baidu.com/view/197747.htm)力量大，速度快，[发球抢攻](http://baike.baidu.com/view/197793.htm)威胁大等优点，因而速度慢、旋转弱、攻击力不强的欧洲防守型打法被逐渐取代，使日本夺得了五十年代乒乓球运动的优势。1952年到1959年，在49项次世界冠军中，日本队夺得24次项次，占47%。这是乒乓球运动水平的第一次大提高。

1959年，[容国团](http://baike.baidu.com/view/35662.htm)获得了第二十五届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军后，中国运动员开始登上了国际乒坛。逐渐形成了以“快、准、狠、变”为技术风格的直拍[近台](http://baike.baidu.com/view/1546081.htm)快攻打法。在1961年第二十六届世界锦标赛中，中国队既过了欧洲关，又战胜了远台长抽加秘密武器——“[弧圈球](http://baike.baidu.com/view/8201.htm)”打法的日本选手，第一次夺得了男子团体世界冠军。并连续获得第二十七、二十八届男子团体冠军。中国近台快攻的优点是站位近，速度快，动作灵活，正反手运用自如，比日本远台长抽打法又大大前进了一步。六十年代，中国乒乓球技术水平位于世界最前列，乒乓球运动的优势由日本转移到中国。这是乒乓球运动水平的第二次大提高。

　　在日本、中国乒乓球运动发展的同时，欧洲运动员从失败中总结经验教训，经过近二十年的努力，终于取日本弧圈球技术和中国近台快攻打法之长，创造出适合于他们的先进打法，即以弧圈球为主结合快攻的打法。代表人物是匈牙利的克兰[帕尔](http://baike.baidu.com/view/4462615.htm)和约尼尔。以快攻为主结合弧圈球的打法，是以正反手快攻为主要技术，用反手[快拨](http://baike.baidu.com/view/197774.htm)快攻力争主动，以正手拉弧圈球寻找机会扣杀为得分手段。代表人物是瑞典的[本格森](http://baike.baidu.com/view/2356573.htm)、捷克的奥洛夫斯基等。这两种打法的特点是放置较强，速度快，能拉能打，低拉高打，回旋余地较大。乒乓球运动又推进到放置和速度紧密结合的新高度。这是乒乓球运动水平的第三次大提高。

20世纪70年代以来，由于国际交往和学习研究的加强，各种打法互取长短，使乒乓球技术得到了更快的发展和提高。比如，我国近台快攻、直拍快攻结合弧圈球、横拍快攻结合弧圈球等打法和技术，均有所发展和创新，在国际比赛中取得了优良的成绩。现在，乒乓球已发展成为各国人民喜爱的运动项目之一。国际乒乓球联合会亦已拥有127个会员协会/是世界上较大的体育组织之一。由国际乒联和各大洲乒联举办的世界锦标赛、世界杯赛、洲际比赛及各种规模和形式的国际比赛不胜枚举。1982年，[国际奥委会](http://baike.baidu.com/view/18940.htm)关于从1988年起把乒乓球列为[奥运会](http://baike.baidu.com/view/1251.htm)正式比赛项目的决定，必将激起世界各国对乒乓球运动的进一步重视，推动乒乓球运动更快地发展。

**打法**

**可以分为6大类型：**

　　快攻打法

　　弧圈打法

[弧圈结合快攻打法](http://baike.baidu.com/view/197789.htm)

[快攻结合弧圈打法](http://baike.baidu.com/view/197790.htm)

　　以削为主的削球打法

　　削球和进攻结合的削球打法

**打法分类细致一点，可以分为许多类型，现在的国际乒坛上主要有以下几种打法：**

直拍左推右攻，例如中华台北的[蒋澎龙](http://baike.baidu.com/view/41409.htm)、韩国的[柳承敏](http://baike.baidu.com/view/91582.htm)、中国的[杨影](http://baike.baidu.com/view/246530.htm)

[直拍横打](http://baike.baidu.com/view/197728.htm)弧圈结合快攻，例如中国的马琳、王皓、[李静](http://baike.baidu.com/view/69475.htm)、许昕

　　横拍弧圈结合快攻，例如中国的[孔令辉](http://baike.baidu.com/view/26896.htm)、王楠、王励勤

　　横拍快攻结合弧圈，例如中国的邓亚萍、张怡宁

　　削攻结合，例如韩国的朱世赫、金景娥、中国的丁松

**乒乓球发球方式**

　　（一）正手发奔球

　　1、 特点：球速急、落点长、冲力大，发至对方右大角或中左位置，对对方威胁较大

　　2、 要点：①抛球不宜太高；②提高击球瞬间的挥拍速度；③第一落点要靠近本方台面的端线；④点与网同高或稍低于网。

　　（二）反手发急球与发急下旋球

　　1、 特点：球速快、弧线低，前冲大，迫使对方后退接球，有利于抢攻，常与发急下旋球配合使用。

　　2、 要点：①击球点应在身体的左前侧与网同高或比网稍低；②注意手腕抖动发力；③第一落点在本方台区的端线附近。

　　（三）发短球

　　1、 特点：击球动作小，出手快，球落到对方台面后的第二跳下不出台，使对方不易发力抢拉、冲或抢攻。

　　2、 要点：①抛球不宜太高；②击球时，手腕的力量大于前臂的力量；③发球的第一落点在球台，不要离网太近；④发球动作尽量与发长球相似，使对方不易判断。

　　（四）正手发[转与不转球](http://baike.baidu.com/view/1812529.htm" \t "_blank)

　　1、 特点：球速较慢，前冲力小，主要用相似发球动作，制造旋转变化去迷惑对方，造成对方接发球失误或为自己抢攻创造机会。

　　2、 要点：①抛球不宜太高；②发转球时，拍面稍后抑，切球中下部；越是加转球，越应注意手臂的前送动作；③发不转球时，击球瞬间减小拍面后仰角度，增加前推的力量。

　　（五）正手发左侧上（下）旋球

　　1、 特点：左侧上（下）旋转力较强，对方挡球时向其右侧上（下）方反弹，一般站在中线偏左或侧身发球。

　　2、 要点：①发球时要收腹，击球点不可远离身体；②尽量加大由右向左挥动的幅度和弧线，以增强侧旋强度。③发左侧上旋时，击球瞬间手腕快速内收，球拍从球的正中向左上方摩擦。④发左侧下旋时，拍面稍后仰，球拍从球的中下部向左下方摩擦。

　　（六） 反手发右侧上（下）旋球

　　1、特点：右侧上（下）旋球力强，对方挡住后，向其左侧上（下）反弹。发球落点以左方斜线长球配合中右近网短球为佳。

　　2、要点：①注意收腹和转腰动作；②充分利用手腕转动配合前臂发力；③发右侧上下旋球时，击球瞬间球拍从球的中部向右上方摩擦，手腕有一个上勾动作；④发右侧旋球时，拍面稍后仰，击球瞬间球拍从球的中下部向右侧下摩擦。

　　（七）下蹲发球

　　1、特点：下蹲发球属于上手类发球，我国运动员早在50年代就开始使用。横拍选手发下蹲球比直拍选手方便些，直拍选手发球时需变化握拍方法，即将食指移放到球拍的背面。下蹲发球可以发出左侧旋和右侧旋，在对方不适应的情况下，威胁很大，关键时候发出高质量的球，往往能直接得分。

　　2、要点：①注意抛球和挥拍击球动作的配合，掌握好击球时间。②发球要有质量，发球动作要利落，以防在还未完全站起时已被对方抢攻③发下蹲右侧上、下旋球时，左脚稍前，身体略向右偏转，挥拍路线为从左后方向右前方。拍触球中部向右侧上摩擦为右侧上旋；从球中下部向右侧下摩擦为右侧下旋。④发下蹲左侧上、下旋球时，站右中部向左上方位稍平，身体基本正对球台，挥拍路线为从右后方向左前方。拍触球摩擦为左侧上旋；从球中部向左下部摩擦为左侧下旋。⑤发左（右）侧上、下旋球时，要特别注意快速做半圆形摩擦球的动作。

　　（八）正手[高抛发球](http://baike.baidu.com/view/197744.htm)

　　1、 特点：最显著的特点是抛球高，增大了球下降时对拍的正压力，发球速度快，冲力大，旋转变化多，着台后拐弯飞行。但高抛发球动作复杂，有一定的难度。

　　2、 要点：①抛球勿离台及身体太远。②击球点与网同高或比网稍低，在近腰的中右处（15厘米）为好。③尽量加大向内摆动的幅度和弧线。④发左侧上、下旋球与低抛发球同。⑤触球后，附加一个向右前方的回收动作，可增加对方的判断（结合发右侧旋球，更有威力） 。

**术语**

**比赛台面**

**（一）左、右半区**

　　又称1/2区，其方向对击球者本身而言。

**（二）近网区**

　　指距球网40厘米以内的[区域](http://baike.baidu.com/view/373715.htm)

**（三）底线区**

　　指距端线30厘米以内的区域

**（四）中区**

　　指介于近网区和底线区之间的区域

**(五）边区**

　　指靠近球桌边缘的区域

**球拍拍形**

　　球拍拍形包括拍面角度、球拍横度和拍面方向。

**（一） 拍面角度**

　　拍面角度是指拍面与台面所形成的角度。

　　（1） 拍面与台面成90为垂直。

　　（2） 拍面与台面形成的角度小于90为前倾。

　　（3） 拍面与台面形成的角度大于90为后仰。

**（二）球拍横度**

　　指球拍绕前后转动所形成的球拍角度变化。拍柄与球台端线垂直时为0°，随球拍绕前后轴不断转动二增加其左横角度。当拍柄与端线平行时，为左横90°；球拍围前后轴[向右转](http://baike.baidu.com/view/3614345.htm)至与球台端线平行时，为右横90°.平常所说的球拍呈半横状，即是横度为45°之意。

**（三） 拍面方向**

　　拍面方向是指球拍左右偏转时，与球台端线所形成的角度。

**击球部位**

　　击球部位是指击球时球拍触球的具体位置，它基本上与[拍形角度](http://baike.baidu.com/view/405362.htm)相吻合。

　　（一） 上部

　　（二） 上中部

　　（三） 中上部

　　（四） 中部

　　（五） 中下部

　　（六） 下中部

　　（七） 下部

**击球时间**

　　击球时间是指来球在本方台面弹起后至回落的那段时间。

　　（一） 上升前期：球从台面弹起刚上升的阶段。

　　（二） 上升后期：球弹起接近最高点的阶段。

　　（三） 最高点期：球弹起达到最高点的阶段。

　　（四） 下降前期：球从最高点开始下降的最初阶段。

　　（五） 下降后期：球下降到接近台面之前的阶段。

**击球路线**

[击球路线](http://baike.baidu.com/view/1069165.htm)是指从击球点到落台点之间形成的线。五条基本线路（以击球者为基准）为：正手斜线、正手直线、侧身斜线、侧身直线、中路直线。中路[直线球](http://baike.baidu.com/view/444295.htm)在实际比赛中是随时以站位而定的，即[追身球](http://baike.baidu.com/view/1660850.htm)，也称中路追身路。

**击球点**

　　击球点是指击球时，球拍与球接触瞬间的那一点所属空间的位置，这是对击球者所处的相对位置而言的，包含以下三个因素：①球处于身体的前后位置②球与身体的远近[距离](http://baike.baidu.com/view/21812.htm)③球的高、低位置。

**比赛规则**

**发球、接发球和方位的选择**

1、选择发球、接发球和场地的权力应通过抽签来决定。中签者可以选择先发球或先接发球，或选择先在某一方。

　　2、当一方运动员选择了先发球或先接发球或选择了场地后，另一方运动员应有另一个选择的权力。 3、在每获得二分之后接发球方即成为发球方，依此类推，直到该局比赛结束，或者直至双方比分都达到10分实行轮换发球法，这时发球和接发球次序仍然不变，而且每人只轮发一分球。

　　4、一局中在某一方位比赛的一方，在该场的下一局应换到另一方位。单打决胜局中当有一方满5分时应交换方位。

**发球、接发球次序和方位的错误处理**

　　1、[裁判员](http://baike.baidu.com/view/22869.htm)一旦发现发球、接发球次序错误应立即暂停比赛，并按该场比赛开始时确立的次序，根据场上的比分由应该发球或接发球的运动员发球或接发球；在双打中，则按发现错误时那一局中首先有发球权的一方所确立的次序继续进行比赛。

　　2、裁判员一旦发现运动员应交换方位而未交换时，应立即暂停比赛，并按该场比赛开始时确立的次序，根据场上比分纠正运动员所站的方位后再继续比赛。在任何情况下，发现错误之前的所有得分均有效。

**合法还击**

　　对方发球或还击后，本方运动员必须击球，使球直接越过或绕过球网装置。或触及球网装置后，再触及对方台区。凡属上述情况，均为合法还击。

**重发球**

　　不予判分的回合出现下列情况，应判重发球：

　　1、如果发球员发出的球，在越过或绕过球网装置时触及球网装置，此后成为合法发球或被接发球员或其同伴阻挡。

　　2、如果发球员或同伴未准备好时球已发出，而且接发球员或其同伴均没有企图击球。

　　3、由于发生了运动员无法控制的干扰，如灯光熄灭等原因，而使运动员未能合法发球、合法还击或未能遵守规则。(运动员与同伴相撞或者被挡板绊倒而未能合法回击，则不能判重发球。)

　　4、裁判员或副裁判员宣布的暂停比赛。例如：①由于要纠正发球、接发球次序或方位错误；②由于要实行轮换发球法；③由于警告或处罚运动员；④由于比赛环境受到干扰以致该回合结果有可能受到影响(例如外界球进入[赛场](http://baike.baidu.com/view/973266.htm)或者是足以使运动员大吃一惊的突然喧闹)。

**判一分**

　　回合中出现重发球以外的下列情况，应判失一分：

　　1、未能合法发球； 2、未能合法还击； 3、阻挡； 4、连续两次击球(如执拍手的拇指和球拍连续击球)； 5、除发球外，球触及本方台区后再次触有本方比赛台面； 6、用不符合规定的拍面击球； 7、双打中，除发球或接发球外运动员未能按正确的次序击球； 8、裁判员判罚分； 9、其他已列举的违例现象。

**一局比赛**

　　在一局比赛中，先得11分的一方为胜方；比分出现10平后，先多得2分的—方为胜方。

**一场比赛**

　　1、一场比赛应采用三局两胜制或五局三胜制。

　　2、一场比赛应连续进行，但在局与局之间，任何一名运动员都有权要求不超过两分钟的休息时间。

**轮换发球法**

　　1、如果一局比赛进行到15分钟仍未结束(双方都已获得至少9分除外)；或者在此之前的任何时间，应双方运动员要求，应实行轮换发球法。计时员应在每一局比赛的第一个球进入比赛状态时开表；在比赛暂停时停表，恢复比赛时重新开表。比赛暂停包括：球飞出赛区至重新回到赛区、擦汗、决胜局交换方位及更换损坏的比赛器材。一局比赛进行到15分钟尚未结束，计时员应报“时间到”。

　　2、当时间到时，球仍处于比赛状态，裁判员应立即宣布暂停比赛，由被暂停回合的发球员发球继续比赛。当时间到时，球未处于比赛状态，应由前一回合的接发球员发球，继续比赛。

　　3、出现上述情况时，计数员应在接发球方每一次击球后报出击球数，在使用轮换发球法时，计数员报数应用英语或用双方运动员及裁判员均能接受的任何其他语言。

　　4、此后，每个运动员都轮发一分球直至该局结束，如果接发球方进行了十三次合法还击，则判发球方失一分。

　　5、轮换发球法一经实行，该场比赛的剩余部分必须继续进行，直至该场比赛结束。

**主要战术**

**推攻战术**

　　特点：主要运用正手攻球和反手推挡的速度和力量，并结合落点变化和节奏变化来压制和调动对方，以争取主动或得分。推攻战术是[左推右攻打法](http://baike.baidu.com/view/197785.htm)对付攻击型打法的主要战术，有反手推挡能力的两面攻运动员、攻削结合运动员等也常使用它。

　　方法：

1、左推右攻 2、推挡侧身攻 3、推挡、侧身攻后扑正手 4、左推结合反手攻 5、左推、反手攻、侧身攻后扑正手。

　　注意事项：

　　1、推、攻都要有线路变化、落点变化和节奏变化，这是推攻战术争取主动和创造扣杀机会的主要方法。

　　2、推挡一般以压对方反手为主，然后突然变正手，以创造进攻机会。如果对方正手较差，才可以推对方正手为主。

　　3、在推挡中突然[加力推](http://baike.baidu.com/view/197771.htm)对方中路，使对方难于用力回击，然后用正手或侧身扣杀。

　　4、遇到机会球时要果断扣杀，这是推攻战术得分的主要手段。

　　5、推攻战术要坚持近台，又不能死守近台，要学会近台和中台的位置转换，掌握对手节奏。

6、推攻战术对付弧圈类打法应坚持近台为主，用[快推](http://baike.baidu.com/view/197772.htm)和加、减力推挡控制落点，伺机采用近台反拉或中等力量扣杀弧圈球，然后进入正手连续进攻。

**两面攻战术**

　　特点：主要利用正、[反手攻球](http://baike.baidu.com/view/197748.htm)技术的速度和力量压制对方，争取主动和创造扣杀机会。两面攻技术是[两面攻打法](http://baike.baidu.com/view/197786.htm)对付攻击型打法的主要战术。

　　方法：

　　1、攻左扣右 2、攻打两角，猛扣中路。

　　注意事项：

　　1、正、反手攻球都要有线路变化和落点变化，以便创造扣杀机会。

　　2、要以压对方反手为主，然后攻击对方正手或中路，以创造扣杀机会。

　　3、遇到机会球时要大胆扣杀。

　　4、两面攻战术在主动进攻情况下要坚持近台，被动情况下可适当后退，在中近台或中台进行反攻。

　　5、两面攻战术对付弧圈球打法应坚持近台，用[快带](http://baike.baidu.com/view/197758.htm)顶住对方的弧圈球，伺机采用近台反拉或中等力量扣杀弧圈球，然后转入连续进攻.

**拉攻战术**

　　特点：连续运用正手快拉创造进攻机会，然后采用突击和扣杀来作为得分手段。[拉攻](http://baike.baidu.com/view/197796.htm)战术是快攻打法对付削球类打法的主要战术。

　　方法：

　　1、正手拉后扣杀 2、反手拉后扣杀

　　主要事项：

　　1、拉、扣的力量要有较大的悬殊，以使对方措手不及。

　　2、拉球要有线路和落点变化以调动对方，争取主动和创造进攻机会。

　　3、遇到机会球时要大胆扣杀或突击。

　　4、采用拉攻战术要有耐心，不要急于求成，对没有把握的机会球不要过凶。

**拉、扣、吊结合战术**

　　特点：由拉攻与[放短球](http://baike.baidu.com/view/197766.htm" \t "_blank)相结合而成，是[快攻型打法](http://baike.baidu.com/view/197784.htm)对付削球打法的常用战术。

　　方法：

　　1、在拉攻战术的扣杀或突击后放短球。

　　2、在拉攻战术中放短球后，结合扣杀或突击。

　　主要事项：

　　1、拉攻中放短球，要在对方站位较远并且来球比较近网时进行，这样，放短球的落点容易靠近球网，可增加对方向前移动的距离和难度。

　　2、放短球后扣杀时，如果对方靠台极近，可对准对方身体方向扣杀，这样，往往能使对方难于让位还击。

**搓攻战术**

　　特点：主要运用“转、低、快、变”的[搓球](http://baike.baidu.com/view/197761.htm)控制对方，以寻找战机，然后采用低突、快点或拉攻等技术展开攻势并进入连续进攻；在搓球中遇到机会球时进行扣杀，常常带有突然性，往往可以直接得分。搓攻战术是乒乓球各种打法都不可缺少的辅助战术。

　　方法：

　　1、正、反手搓球结合正手快拉、快点、突击或扣杀。

　　2、正、反手搓球结合反手快拉、快点、突击或扣杀。

　　注意事项：

　　1、搓攻战术既要尽可能早起板，以争取主动，但又不能有急躁情绪，否则，起板容易失误。

　　2、在搓球中遇到机会球时要大胆扣杀，这是搓攻战术的主要得分手段。

　　3、在搓短中摆短，可使对方不易抢先进攻，故有利于创造进攻机会，以便伺机用正、反手或侧身进攻。

**削中反攻战术**

　　特点：由削球和攻球结合而成，常以逼角加转削球为主，伺机反攻；或以转、低、稳、变的削球，迫使对手在走动中拉攻，以从中寻找机会，予以反攻。这种战术有“逼、变、凶、攻”的特点，是攻、削结合打法的主要技术。

　　方法：

　　1、正、反手削球逼角，结合正手攻或侧身攻对方右侧空当。

　　2、正、反手削两大角[长球](http://baike.baidu.com/view/197729.htm" \t "_blank)，结合正、反手反攻。

　　注意事项：

　　1、正、反手削球都要注意旋转强度的变化。在削加转后用 削加转球相似的手法削不转球，是使对方拉出高球，以进行反攻的有效方法。

　　2、削球时要尽可能压低弧线，以避免对方扣杀或突击。

　　3、削球逼角时要适当配合削另一角，以使对方在走动中击球。

**发球抢攻战术**

　　特点：发球抢攻战术是以旋转、线路、落点以及速度不同的发球来增加对方回击的难度，使其出现机会球，或降低回球质量，然后抢先进攻，以争取主动或直接得分，这是乒乓球所有打法特别是进攻型打法的主要战术和得分手段。

　　方法：

　　1、发下旋转与“不转”抢攻。

　　2、发正、反手[奔球](http://baike.baidu.com/view/197742.htm)抢攻。

　　3、发正、反手侧上、下旋球抢攻。

　　注意事项：

　　1、发球要有线路和落点变化，以使对方前、后、左、右走动中[接发球](http://baike.baidu.com/view/197794.htm)。

　　2、发球后要有抢攻准备，以不失抢攻的机会。

　　3、自己发什么球，对方可能以什么技术回击，要做到发球前心中有数。这样，才能较好地做好抢攻的准备。

　　4、抢攻要尽可能凶，又不能过凶，否则，会影响命中率。

**接发球抢攻战术**

　　特点：由某一单项攻球技术所形成，进攻性强，可变接发球的不利地位位为主动地位，也可直接得分，是乒乓球运动各种打法特别是进攻型打法的主要战术。

　　方法：用快点、快攻或中等力量突击进行接发球抢攻。

　　注意事项：

　　1、由于接发球抢攻是在对方主动发球，自己处于被动的接发球地位时所采取的进攻性打法，所以难度较大。接发球抢攻一般不可过凶，要看准来球的旋转方向、旋转强度和高度，采用适当的方法进攻。例如对方发加转下旋球，接发球抢攻时要采用提拉手法，以免下网。同时，攻球的力量不可过大。

　　2、接发球抢攻动作结束后，要立即作好对攻或连续攻的准备，以便继续处于主动地位。

　　3、接发球抢攻、抢冲的力量越小，应越注意球的路线或落点，一般应多打在对方反手；若对方反手强而正手弱，则可多打在对方正手。

　　弧圈结合快攻：以弧圈球为主，快攻为辅，当今最流行的打法，男子中这种打法的可能占八成。一般两面[反胶](http://baike.baidu.com/view/139802.htm)。如世界冠军王励勤、张怡宁，前国手乔红、[何智丽](http://baike.baidu.com/view/163928.htm)等。

　　快攻结合弧圈：以快攻为主，弧圈球为辅，占位比前者近，一般一面反胶，一面是[正胶](http://baike.baidu.com/view/139795.htm)、生胶、长胶（也有两面都是正胶、生胶、长胶的）。如世界冠军邓亚萍、[陈静](http://baike.baidu.com/view/138737.htm)，世界名将[金香美](http://baike.baidu.com/view/129854.htm)、[黄文冠](http://baike.baidu.com/view/129850.htm)等。

　　削中反攻：以被动的削球为主，伺机反攻的打法，50年代时曾垄断世界乒坛。现在从事这种打法的较少了，男子有前国手[丁松](http://baike.baidu.com/view/195039.htm)（攻多削少）、韩国名将[朱世赫](http://baike.baidu.com/view/129821.htm)，女子有韩国名将[金景娥](http://baike.baidu.com/view/103937.htm)、国手[范瑛](http://baike.baidu.com/view/129833.htm)等。

　　怪球：现在基本没有这种打法了，没有确凿的定义。一般是以长胶削、磕、拱、飘等技术集合封堵来球，伺机（用[倒板](http://baike.baidu.com/view/1798495.htm)技术）反攻。代表人物有前国手[陈子荷](http://baike.baidu.com/view/1589022.htm)、[倪夏莲](http://baike.baidu.com/view/311348.htm)等。

**基本要素**

　　乒乓球技术五个基本因素是：弧线、力量、速度、旋转和落点。

　　弧线是乒乓球在空中飞行的轨迹。

　　力量作用于球，是通过球的前进速度和旋转强度表现出来的。如果你在进攻当中猛力扣杀，使对方接不好，那么你就要打得有力量。如果你是在加强旋转的强度，无论是制造上旋或下旋，那么你一定要用力摩擦球。

　　为了尽量减少对方的准备时间，你必须抓紧时间，争取在最短、最快的时间内把球回击到对方的面上，使对方措手不及，这就是速度。

　　为了增加对方还击的难度，还可以制造各种旋转球，迫使对方回球失误后“出机会”球，这就是旋转。

　　乒乓球不大，要使自己打过去的球更具威力，必须要调动对方前后、左右的移动或奔跑。因此要讲究落点。

　　所以说，弧线、力量、速度、旋转、落点是乒乓球技术的基本因素。

**球拍类型**

**正胶海绵拍**

　　正胶就是胶皮颗粒向上、高度与直径相等的胶皮。它弹性好，击球稳且[1]速度快，略带下沉的感觉，适合近台快攻型的球员使用。如果觉得自己手腕动作灵活，而大臂和腰腹力量不够，那最好选择以速度制胜的正胶球拍。

**生胶海绵拍**

　　生胶就是颗粒向上、直径大于高度的胶皮。特点是击球有下沉，搓球旋转弱，适合近中台选手使用。

**反胶海绵拍**

　　反胶就是粘贴时粗面向下、黏性较大的光面向上的一种胶皮，全欧洲的选手均采用此种胶皮。反胶打球的旋转力特强，所以打法以旋转为主的球员（如弧圈球、削球）必谙此道。当然，反胶容易制造旋转，也容易吃转儿，掌握有一定难度。

**长胶海绵拍**

　　一般来说，高度超过1.5毫米以上的胶皮称为长胶。这种胶皮的胶粒很软，颗粒细长，支撑力小。主动制造旋转的能力很差，主要依靠来球的强旋转或冲力大来增加回球的旋转度。由于长胶的性格特殊，不利于少儿掌握，而且会[干扰球](http://baike.baidu.com/view/169263.htm)感，因此国家已经禁止少儿比赛使用长胶。初学者和技术不高的爱好者同样不适合用长胶！

**防守型海绵拍**

　　用拍一般以削球为主，属于旋转型打法，故而横拍削球手多以反胶为主，反手则花样繁多。

　　在近年来生产的球拍上，多标明有“进攻”、“全面”、“防守”等类型的分类标识，可供爱好者选择。

　　初学者，不妨选用控球容易的低档球拍来矫正动作，待水平逐渐提高、形成稳定的打法后，再挑选针对性较强的中高档底板。中低档的球拍不一定就不好用，哪块球拍用顺手了，哪块就好用。

**握拍方法**

**快攻类型**[**握拍法**](http://baike.baidu.com/view/200619.htm)

　　快攻类型（包括左推右攻和两面攻两种打法）常见的握拍方法有以下三种：

1．球拍柄右侧贴在食指的第三关节处，以食指的第二关节压住球拍的右肩，食指的第一关节自然向内弯屈，拇指的第一关节压住球拍的左肩（拇指与食指之间的距离要适中）。其他三指自然弯屈斜重叠，以中指第一指节托于球拍背面，使球拍保持平稳。

　　这种握拍法，手腕比较灵活。可以在发球时利用手腕动作，发出动作相似而旋转、落点不同的球；也可以很灵活地打出斜、直线球；对台内球的处理也较为有利，由反手位用反手击球后再打正手位的来球，以及由反手位用反手击球后进行侧身正手攻球时，有利于正、反手两个技术动作的协调结合。对中路追身球，手腕可以自然下垂，通过手腕来调节拍形，对来球进行合理的回击。用这种握拍法进行正手攻球时，拇指与中指协调用力，食指相对放松，无名指微离中指，指尖轻托球拍背面，以保持发力时球拍的稳定。进行反手攻球或[推挡球](http://baike.baidu.com/view/197768.htm)时，食指和中指协调用力，拇指相对放松。用手腕发力时（包括正、反手击球），以中指发力为主，拇指和食指保持拍形的稳定，同时作辅助用力。

　　2．握拍方法与第一种基本相同，但拇指与食指之间的距离较大（钳形较大）。这种握拍法有利于上臂和前臂的集中发力。因此，中、远台攻球，正手攻球，[扣杀球](http://baike.baidu.com/view/2432330.htm)都比较有力。但由于拇指与食指之间的距离较大，握拍较深，对手腕的灵活性有一定的影响，对处理台内球、转球、推挡球和追身球差。

　　3．拍柄右侧贴在食指第二、三关节之间，以拇指和食指的第一关节压住球拍的左，右两肩，两指间的距离适中（但比第一种握法要小一些），以中指的第一指节左侧将球拍背面托住，无名指和小指斜叠在中指之下，用无名指辅助中指托住球拍背面，使球拍保持平稳。

　　这种握拍法为部分两面攻的运动员所采用，其优点是进行反手攻球时，提起前臂后拍头朝上，有利于反手高压打球，使打出去的球快速有力。这种握拍法，由于沉手时拍形下垂，因此在进攻中路迫身球时比较协调。由于拇指与食指之间的距离较小，手腕比较灵活，因此易于处理台内球，对突击加转球也较好，其缺点是对正手离身球因拍形下垂而难以高压击球。同时因手腕比较灵活，拍形不易固定。

**技巧**

[**攻球**](http://baike.baidu.com/view/197746.htm)从大的动作结构来讲，可分为正手和反手攻球两大类。攻球是快速进攻最重要的一项技术，杀伤力强，是解决战斗的关键技术。

**(一)动作要点(以右手为例)**

　　1. 正手攻球：近[台中](http://baike.baidu.com/view/38434.htm)偏右站位左脚稍前，身体斜对球台，持拍手自然放松置于腹前，拍半横状。顺来球路线略向右侧引拍，约与台面齐高，拍面与台面约成80度左右，前臂与台面基本平行。当球从台上弹起，持拍手由右侧向左前上方挥动，以前臂快速内收发力配合手腕内转沿球体做弧线挥动，在上升期击球的中上部，击球位置在身体右前方一前臂距离处。

　　2. 反手攻球：站位近台右脚稍前，持拍手自然弯曲置于腹前偏左，重心偏于左脚。顺来球线路向后引拍。当球从台上弹起，持拍手由左后向右前上加速挥拍，前臂发力为主，手腕外转，拍面前倾，重心移至右脚，左右胸前击球上升时期的中上部。 攻球的重点难点是挥拍发力和正确恰当的击球点。

**(二)教学方法**

　　徒手模仿正、反手攻球动作，体会挥臂、腰部扭转和重心转换等动作要领。练习者站位近台中偏右(左)，在右(左)角端线附近自抛自攻对方右(左)边斜线。体会前臂内收发力和手腕内(外)旋及击球点。 两人对练，一人自抛自攻，另一人用挡球回击，互换练习。 两人对角，一人正(反)手攻球，一人推挡回击，互换练习。 两人对练，一人一点攻两点，另一个两点推挡一点，互换练习。 两人正(反)手对攻斜线。 两人对攻中路直线。

**(三)易犯错误及纠正方法**

　正手攻球时不敢大胆挥拍，有停顿，弧线制造不好。 纠正方法；用徒手模仿挥拍练习把拍挥够。上臂与身体夹角过小。 纠正方法：放松肩部，加大上臂与身体的距离。抬肘抬臂。 纠正方法；对做近台快攻练习，强调击球时肘肩向后下方。手腕下垂，球拍与前臂垂直。 纠正方法：强调手腕内旋拍柄向左，徒手模仿练习。判断球的落点不准，引拍动作不到位。 纠正方法：用先做接平击发球的练习，再做连续推挡球的练习来纠正。反手攻球时拍面前倾过早。 纠正方法：徒手做引拍练习使拍面稍后仰。拍面前倾不够 纠正方法：作平击发球练习，体会击球时手腕外旋动作的方法。

**运动改革**

**“小球”变为“大球”**

　　20世纪80年代初，中国队囊括第三十六届[世界乒乓球锦标赛](http://baike.baidu.com/view/2184.htm)7项冠军之后，就有人提出把乒乓球加大，把网加高等建议，但这一建议没有得到人们的重视。

　　此后，乒乓球运动技术不断发展，球速越来越快，旋转越来越强。不少运动员对阵时回合减少；有时球飞如闪电，观众还未看清，胜负已经决出，削弱了乒乓球爱好者的兴趣。为此，国际乒联前主席[荻村伊智朗](http://baike.baidu.com/view/1163278.htm)曾考虑把乒乓球加大。而[徐寅生](http://baike.baidu.com/view/129792.htm)担任国际乒联主席后把这件事提上了议事日程。

　　1996年5月，国际乒联理事会同意试验大球的提案——为减缓球速和旋转，增加回合和观赏性，建议将乒乓球的直径增大两毫米。国际乒联准备次年在日本举行的青年[锦标赛](http://baike.baidu.com/view/300435.htm)上做试验，但由于日本厂商意见太大而作罢。当时，改大球只是建议，厂商要生产大球，需要投入资金重制模具，调整工序，若建议最后被否决，资金就浪费了。

　　为支持乒乓球改革，上海[红双喜](http://baike.baidu.com/view/83039.htm)乒乓集团毅然承担了试制任务，按要求生产出一批高质量的大球，由国际乒联送给各会员协会试用。世界上唯一拥有测量动态乒乓球速度和旋转仪器的中国乒协主动承担了测试工作。中国乒协科学委员会科研人员做了“不同直径和重量的乒乓球对击球速度和旋转影响的实验”。实验结论是：直径大的球，速度慢于直径小的球，旋转弱于直径小的球；直径相同的球，重量和[弹力](http://baike.baidu.com/view/7480.htm)大的要比重量和弹力小的球速度快、旋转强。

　　1997年第四十四届世乒赛期间举办了首次试验大球的比赛，但影响不大。1998年春天，由徐寅生提议举办的[苏州](http://baike.baidu.com/view/2239.htm)国际乒乓球“大球”赛做了第二次试验。中国乒协主动承担了苏州试验比赛的经费。1999年，在[丹麦](http://baike.baidu.com/view/6431.htm)哥本哈根又举行了一次试用大球的国际比赛。

　　1999年在大维第四十五届世乒赛期间举行的国际乒联代表大会上，“大球改革”提案因未获得四分之三多数票而被搁置，124名委员中有84人投赞成票，30人反对，10人弃权。当时新任的国际乒联主席沙拉拉说，有些代表因对这项改革措施将带来的影响不了解而投了弃权或反对票，他将做解释和说服工作。

　　2000年2月23日，国际乒联特别大会和代表大会在[吉隆坡](http://baike.baidu.com/view/53172.htm)通过40毫米大球改革方案，决定从2000年10月1日起，也就是在[悉尼奥运会](http://baike.baidu.com/view/179817.htm)之后，乒乓球比赛将使用直径40毫米、重量2. 7克的大球，以取代38毫米小球。

　　此外，乒乓球运动的改革还有“实行以‘11分制’取代‘21分制’”、“无遮挡发球”。从2008年9月1日正式实施“禁胶令”，改用[无机胶水](http://baike.baidu.com/view/2413660.htm)。有挥发物的溶剂胶水通常被称为有机胶水或快干胶水，其主要成分是黏合胶体和有机溶剂，后者是指低毒性、有挥发性、能溶解黏合胶体的化学溶剂，其中含有甲苯、二甲苯等有毒成分，国际乒联对胶水中的有毒成分有一定的限制标准。有机胶水能增加海绵弹性、提高击球速度，每名运动员在参赛之前都需要给球拍刷上数次胶水，这也被视为乒乓球比赛的必备武器。无机胶水既无色也无味，稀释度近似水，不会增加海绵弹性，只需要刷一次，这种胶水的底板易清洁，不留任何残留物。

**大满贯**

　　乒乓球运动的“[大满贯](http://baike.baidu.com/view/584.htm)”是指获得[奥林匹克运动会](http://baike.baidu.com/view/5020.htm)单打冠军、世界锦标赛单打冠军、世界杯单打冠军。

**现在，国际乒坛上一共有6位大满贯运动员：**

**外国**：

[瓦尔德内尔](http://baike.baidu.com/view/51635.htm)，瑞典

**中国**：

　　邓亚萍

[刘国梁](http://baike.baidu.com/view/18916.htm)

　　孔令辉

　　王 楠

　　张怡宁

**中国的乒乓球**

**乒乓球被誉为中国的“国球”**

　　容国团，中国第一位世界冠军

　　邓亚萍，[国际奥委会主席](http://baike.baidu.com/view/147419.htm)亲自为她颁发金牌

刘国梁，现任男队主[教练](http://baike.baidu.com/view/301109.htm)

[施之皓](http://baike.baidu.com/view/89016.htm)，现任女队教练

**中国队在历届世界乒乓球锦标赛上获得的冠军**

　　男子单打冠军：15次

　　1959年第25届：容国团

　　1961年第26届：[庄则栋](http://baike.baidu.com/view/35671.htm)

　　1963年第27届：庄则栋

　　1965年第28届：庄则栋

　　1973年第32届：[郗恩庭](http://baike.baidu.com/view/305153.htm)

　　1981年第36届：[郭跃华](http://baike.baidu.com/view/315879.htm)

　　1983年第37届：郭跃华

　　1985年第38届：[江嘉良](http://baike.baidu.com/view/182850.htm)

　　1987年第39届：江嘉良

　　1995年第43届：孔令辉

　　1999年第45届：刘国梁

　　2001年第46届：王励勤

　　2005年第48届：王励勤

　　2007年第49届：王励勤

　　2009年第50届：王皓

　　女子单打冠军：18次

　　1961年第26届：[邱钟惠](http://baike.baidu.com/view/317334.htm)

　　1971年第31届：林惠卿

　　1973年第32届：[胡玉兰](http://baike.baidu.com/view/231746.htm)

　　1979年第35届：[葛新爱](http://baike.baidu.com/view/189530.htm)

　　1981年第36届：[童玲](http://baike.baidu.com/view/210870.htm)

　　1983年第37届：[曹燕华](http://baike.baidu.com/view/315391.htm)

　　1985年第38届：曹燕华

　　1987年第39届：何智丽

　　1989年第40届：乔红

　　1991年第41届：邓亚萍

　　1995年第43届：邓亚萍

　　1997年第44届：邓亚萍

　　1999年第45届：王楠

2001年第46届：王楠

　　2003年第47届：王楠

　　2005年第48届：张怡宁

　　2007年第49届：郭跃

　　2009年第50届：张怡宁

　　男子双打冠军：14次

　　1963年第27届：张燮林/[王志良](http://baike.baidu.com/view/313276.htm)

　　1965年第28届：庄则栋/徐寅生

　　1977年第34届：[梁戈亮](http://baike.baidu.com/view/189559.htm)/[李振恃](http://baike.baidu.com/view/232455.htm)

　　1981年第36届：李振恃/[蔡振华](http://baike.baidu.com/view/73112.htm)

　　1987年第39届：陈龙灿/韦晴光

　　1993年第42届：王涛/[吕林](http://baike.baidu.com/view/138767.htm)

　　1995年第43届：王涛/吕林

　　1997年第44届：孔令辉/刘国梁

　　1999年第45届：孔令辉/刘国梁

　　2001年第46届：王励勤/[阎森](http://baike.baidu.com/view/114245.htm)

　　2003年第47届：王励勤/阎森

　　2005年第48届：孔令辉/王皓

　　2007年第49届：马琳/[陈玘](http://baike.baidu.com/view/114237.htm)

　　2009年第50届：王皓/陈玘

　　女子双打冠军：18次

　　1965年第28届：林惠卿/[郑敏之](http://baike.baidu.com/view/189523.htm)

　　1971年第31届：林惠卿/郑敏之

　　1977年第34届：[杨莹](http://baike.baidu.com/view/348986.htm)/朴英玉（[朝鲜](http://baike.baidu.com/view/6395.htm)）

　　1979年第35届：[张立](http://baike.baidu.com/view/221117.htm)/[张德英](http://baike.baidu.com/view/317146.htm)

　　1981年第36届：张德英/曹燕华

　　1983年第37届：[戴丽丽](http://baike.baidu.com/view/316858.htm)/[沈剑萍](http://baike.baidu.com/view/311443.htm)

　　1985年第38届：戴丽丽/[耿丽娟](http://baike.baidu.com/view/210676.htm)

　　1989年第40届：邓亚萍/乔红

　　1991年第41届：陈子荷/[高军](http://baike.baidu.com/view/129841.htm)

　　1993年第42届：[刘伟](http://baike.baidu.com/view/42327.htm)/[乔云萍](http://baike.baidu.com/view/1530552.htm)

　　1995年第43届：邓亚萍/乔红

　　1997年第44届：邓亚萍/杨影

　　1999年第45届：王楠/李菊

　　2001年第46届：王楠/李菊

　　2003年第47届：王楠/张怡宁

　　2005年第48届：王楠/张怡宁

　　2007年第49届：王楠/张怡宁

　　2009年第50届：郭跃/[李晓霞](http://baike.baidu.com/view/41323.htm)

[混合双打](http://baike.baidu.com/view/1115965.htm)冠军：17次

　　1971年第31届：张燮林/林惠卿

　　1973年第32届：梁戈亮/[李莉](http://baike.baidu.com/view/210432.htm)

　　1979年第35届：梁戈亮/葛新爱

　　1981年第36届：[谢赛克](http://baike.baidu.com/view/182843.htm)/[黄俊群](http://baike.baidu.com/view/306537.htm)

　　1983年第37届：郭跃华/倪夏莲

　　1985年第38届：蔡振华/曹燕华

　　1987年第39届：[惠钧](http://baike.baidu.com/view/1828592.htm)/耿丽娟

　　1991年第41届：王涛/刘伟

　　1993年第42届：王涛/刘伟

　　1995年第43届：王涛/刘伟

　　1997年第44届：刘国梁/[邬娜](http://baike.baidu.com/view/231734.htm)

　　1999年第45届：马琳/[张莹莹](http://baike.baidu.com/view/1776574.htm)

　　2001年第46届：[秦志戬](http://baike.baidu.com/view/129785.htm)/杨影

　　2003年第47届：马琳/王楠

　　2005年第48届：王励勤/郭跃

　　2007年第49届：王励勤／郭跃

　　2009年第50届：李平/[曹臻](http://baike.baidu.com/view/129829.htm)

**男子团体冠军**：17次

　　1961年第26届

　　1963年第27届

　　1965年第28届

　　1971年第31届

　　1975年第33届

　　1977年第34届

　　1981年第36届

　　1983年第37届

　　1985年第38届

　　1987年第39届

　　1995年第43届

　　1997年第44届

　　2001年第46届

　　2004年第47届

　　2006年第48届

　　2008年第49届

　　2010年第50届

**女子团体冠军**：17次

　　1965年第28届

　　1975年第33届

　　1977年第34届

　　1979年第35届

　　1981年第36届

　　1983年第37届

　　1985年第38届

　　1987年第39届

　　1989年第40届

　　1993年第42届

　　1995年第43届

　　1997年第44届

　　2000年第45届

　　2001年第46届

　　2004年第47届

　　2006年第48届

　　2008年第49届

**历届奥运会奖牌获得者**

**2008年第29届北京奥运会**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 金牌 | 银牌 | 铜牌 |
| 男子团体 | 中国乒乓球男队  　　（[马琳](http://baike.baidu.com/view/51809.htm)、[王皓](http://baike.baidu.com/view/27103.htm)、[王励勤](http://baike.baidu.com/view/24599.htm)） | 德国乒乓球男队  　　（[波尔](http://baike.baidu.com/view/91396.htm)、[苏斯](http://baike.baidu.com/view/129797.htm)、[奥恰洛夫](http://baike.baidu.com/view/1464722.htm)） | 韩国乒乓球男队  　　（柳承敏，[吴尚垠](http://baike.baidu.com/view/114255.htm)、[尹在荣](http://baike.baidu.com/view/1796972.htm)） |
| 女子团体 | 中国乒乓球女队  　　（[张怡宁](http://baike.baidu.com/view/10636.htm)、[王楠](http://baike.baidu.com/view/49273.htm)、[郭跃](http://baike.baidu.com/view/77436.htm)） | 新加坡乒乓球女队  　　（[李佳薇](http://baike.baidu.com/view/129764.htm)、[王越古](http://baike.baidu.com/view/969719.htm)、[冯天薇](http://baike.baidu.com/view/1195782.htm)） | 韩国乒乓球女队  　　（金景娥、[唐娜](http://baike.baidu.com/view/1377208.htm)、[朴美英](http://baike.baidu.com/view/2356705.htm)） |
| 男子单打 | 马琳 | 王皓 | 王励勤 |
| 女子单打 | 张怡宁 | 王楠 | 郭跃 |

**2004年第28届雅典奥运会**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 金牌 | 银牌 | 铜牌 |
| 男子单打 | 柳承敏 | 王皓 | 王励勤 |
| 女子单打 | 张怡宁 | 金香美（朝鲜） | 金景娥 |
| 男子双打 | 马琳/陈杞（中国） | [高礼泽](http://baike.baidu.com/view/129839.htm)/李静（中国香港） | 梅兹/图格威尔（丹麦） |
| 女子双打 | 王楠/张怡宁（中国） | 李恩石/[石恩美](http://baike.baidu.com/view/259055.htm)（韩国） | 牛剑锋/郭跃（中国） |

**2000年第27届悉尼奥运会**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 金牌 | 银牌 | 铜牌 |
| 男子单打 | 孔令辉（中国） | 瓦尔德内尔（瑞典） | 刘国梁（中国） |
| 女子单打 | 王楠 | [李菊](http://baike.baidu.com/view/77448.htm)（中国） | 陈静（中华台北） |
| 男子双打 | 王励勤/闫森（中国） | 刘国梁/孔令辉（中国） | 帕特里克·希拉/让－菲利普·加蒂安  　　（法国） |
| 女子双打 | 王楠/李菊（中国） | 杨影/孙晋（中国） | 金茂校/柳智惠（韩国） |

**1996年第26届亚特兰大奥运会**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 金牌 | 银牌 | 铜牌 |
| 男子单打 | 刘国梁 | 王涛（中国） | 罗斯科普夫（德国） |
| 女子单打 | [邓亚萍](http://baike.baidu.com/view/26966.htm)（中国） | 陈静 | [乔红](http://baike.baidu.com/view/35656.htm)（中国） |
| 男子双打 | 孔令辉／刘国梁（中国） | 吕林／王涛（中国） | 刘南奎／李哲承（韩国） |
| 女子双打 | 邓亚萍／乔红（中国） | 刘伟／乔云萍（中国） | 朴海晶／柳智惠（韩国） |

**1992年第25届巴塞罗那奥运会**

　　男单：瓦尔德内尔

　　女单：邓亚萍

　　女双：邓亚萍和乔红

　　男双：王涛和吕林

**1988年第24届汉城奥运会**

　　男单：刘南奎（韩国）

　　女单： 陈 静

　　女双：粱英子／[玄静和](http://baike.baidu.com/view/835828.htm)（韩国）

　　男双：[陈龙灿](http://baike.baidu.com/view/138732.htm)与[韦晴光](http://baike.baidu.com/view/138735.htm)