

赴大陸地區報告（類別：參訪）

中華民國大專院校體育總會「我國優秀大專運動員訪問團赴大陸重點訓練站進行訓練交流團」
隨團參訪報告

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：呂生源科長

派赴地區：上海

出訪期間：103年11月26日至11月30日

摘要

本案係本署委託中華民國大專院校體育總會辦理「103 年度國際體育暨兩岸體育交流計畫」項目之一，於 103 年 11 月 26 日至 12 月 2 日組織我國大專桌球運動員訪問團赴上海地區訓練交流，由 103 年度全國大專運動會桌球公開組男子團體賽冠軍國立彰化師範大學及女子團體賽冠軍中國文化大學代表，赴中國大陸上海地區中國乒乓球學院、上海交通大學及華東理工大學進行交流比賽。

上海地區是中國大陸桌球發展的重鎮。2011 年開始招生的中國乒乓球學院，則是大陸第一次以桌球專業設立高等教育機構。上海交通大學招收多位國家級運動員，包括現任大陸國家隊總教練劉國梁、明星選手王勵勤(占據世界排名第一達 53 個月)等。華東理工大學一直是大陸大學生乒乓球協會主席單位，皆由該校組女子隊代表參加大陸兩年一次的世界大學桌球錦標賽，並多次取得冠軍。

透過本次參訪會晤陸方相關負責人員，了解到由於兩岸用語差異，若僅閱讀書面資料望文生義易生誤解。報告中建議大陸運優生升學專班輔導制度、全國中學生桌球錦標賽賽前文化課考試的機制，可以供我國省思。

目次	頁碼
一、 目的	3
二、 過程	3
三、 參訪紀要	4
四、 心得及建議	9

附件

1. 《中國乒乓球運動第三次創業計畫綱要》
2. 楊華，〈獨家評論:畸形乒超聯賽還有存在必要嗎？〉。大公網 2014 年 8 月 14 日報導。
3. 照片

一、目的

本案係本署委託中華民國大專院校體育總會辦理「103 年度國際體育暨兩岸體育交流計畫」項目之一，於 103 年 11 月 26 日至 12 月 2 日組織我國大專桌球運動員訪問團赴上海地區訓練交流，由 103 年度全國大專運動會桌球公開組男子團體賽冠軍國立彰化師範大學，及女子團體賽冠軍中國文化大學代表，赴中國大陸上海地區中國乒乓球學院、上海交通大學及華東理工大學進行交流比賽，並與相關負責人員晤談。

二、過程

(一)行程活動摘要

日期	行程內容
11 月 26 日(星期三)	臺北→上海。 入住華東理工大學宿舍。
11 月 27 日(星期四)	訓練，拜訪中國乒乓球學院進行交流比賽。 校方安排參訪該校武術博物館。
11 月 28 日(星期五)	訓練，拜訪上海交通大學並進行交流比賽。 校方安排參訪該校游泳館。
11 月 29 日(星期六)	於華東理工大學並進行交流比賽。
11 月 30 日(星期日)	於華東理工大學並進行交流比賽。 上海→臺北。

因 12 月 1 日立法院教育及文化委員會安排審查教育部體育署預算，故報告人於 11 月 30 日返國，其餘團員則續留至 12 月 2 日。

本次活動陸方安排我方全程住宿於華東理工大學舊校區勵志公寓(留學生及單身教師宿舍)，須自行準備盥洗用品。每人發給一張校園卡儲值人民幣 200 元，供於校內食堂(學生餐廳)用餐及合作社購買生活日用品之用。

11/27、11/28 則由華東理工大學租交通車接送我方分至中國乒乓球學院、和上海交通大學訓練，原則上由該校體育科學與工程學院韓駿副院長、大體協乒乓球委員會副秘書長劉文珂(服務於該校)陪同，未轉包給旅行社處理。11/26、11/27、11/28 三天晚餐分別由各該學校做東，在校內餐廳宴請我方。

(二)團員名單

姓名	性別	所屬單位(學校)	備註
張家昌	男	國立彰化師範大學運動學系主任	領隊
呂生源	男	教育部體育署科長	顧問
張志強	男	中華民國大專院校體育總會	總務
張富貴	男	中國文化大學教授	教練
劉羿德	男	國立彰化師範大學教授	教練
陳柏村	男	國立彰化師範大學運動學系	運動員
吳則融	男	國立彰化師範大學運動學系	運動員
許朕傑	男	國立彰化師範大學運動學系	運動員
吳佳騫	男	國立彰化師範大學運動學系	運動員
江涪瀚	男	國立彰化師範大學運動學系	運動員
鄭先知	女	中國文化大學體育學系	運動員
劉昱昕	女	中國文化大學體育學系	運動員
黃歆	女	中國文化大學體育學系	運動員
黃郁雯	女	中國文化大學體育學系	運動員
邱嗣樺	女	臺北市立大學球類學系	運動員

三、參訪紀要

(一)中國大陸推動桌球的「第三次創業」

桌球(按：大陸將我國所稱的桌球稱為乒乓球，本報告將視行文方便交叉使用兩個名詞)是中國大陸的「國球」。「第一次創業」指的是自 1959 年中國大陸第一次取得世界冠軍後的發展，「第二次創業」是指 2002 年釜山亞運和世錦賽失利後重整旗鼓，於 2003 年發布《中國乒乓球隊二次創業計畫綱要》。

《中國乒乓球運動第三次創業計畫綱要》則於 2014 年發布。大陸桌球國家隊總教練劉國梁接受媒體訪問時指出，金牌已不是國家隊唯一目標，打造桌球運動的影響力，走職業化道路，將成為「國球」未來的方向。其中有關將運動員的文化測試作為入選國家隊的指標乙節，已經從國家二隊開始實施，桌球國家隊將更重視運動員身上的綜合素質，

(二)上海地區是中國大陸桌球發展的重鎮

大陸 2014 年 11 月全國乒乓球錦標賽，由大陸國家乒羽中心主辦，是乒乓球項目在大陸地區參賽人數最多，規格最高，影響力最大的綜合賽事。男子團體決

賽中，上海隊以 3 比 2 的總比分擊敗解放軍一隊，奪得冠軍。

2014 年大陸桌球明星選手王勵勤 2 月封拍引退，接任上海市體育局乒羽中心主任，並兼任上海市男子桌球隊主教練，男單世界排名第一的許昕是上海隊選手。今年 5 月上海男乒接受均瑤集團冠名為「上海均瑤乒乓球俱樂部」，參加大陸的「中國乒乓球俱樂部超級聯賽(乒超聯賽)」。

中國乒乓球學院、上海交通大學及華東理工大學，在中國大陸的桌球運動發展扮演重要的角色。經由中國乒乓球學院的申請及推動，2014 年 8 月 20 日，國際桌球總會和上海市簽署協議，將原址在瑞士洛桑的國際桌球總會博物館遷址上海。

(三)中國乒乓球學院

該校由副院長李文凱出面接待，渠表示院長隨國家隊在海南移訓。

李副院長說明乒乓學院的主要任務在發揚國球，體教結合，支援國家隊文化課，和作為國家隊的後勤支援單位。為了發揚國球，學院除了協助上海市將國際桌球總會的桌球博物館遷址至世博園區，也規劃在校園內籌建中國乒乓球博物館；在援外的部分，該院已與盧森堡完成框架協議，將在該國設立分院。此外，乒乓學院專屬訓練館(含宿舍)已在裝修階段，未來也會接受外國球隊申請進駐移訓。

經了解該院學生雖有現役國家隊成員，但其多數時間不在學校。故臺體大今年有一交換生，在該校期間覺得訓練強度尚有提升空間，經林華韋校長去電請託，該校安排該生至上海隊訓練。惟就本次訪問團的選手而言，文大和彰師大帶隊教練認為校方安排交流比賽的運動員水平與我相當，我國選手能有相當收穫。

報告人其後在參訪上海交通大學和華東理工大學時，詢問部分老師和學生對於中國乒乓球學院招生的看法，大致的說法是：就已在國際上取得亮眼成績的國家隊選手，在考量文憑的效益上，可能還是會選擇上海交大等學校，除非那些運動員對於體育運動特別有興趣，在大學階段仍想修習體育專業，不然就讀上海交

大或華東理工，選擇國貿、管理等專業，為未來的職涯進行準備，反而可能是多數國家隊運動員的選擇。

另外值得一提的是：上海市另外有一所「上海體育職業學院」(與「上海體育學院」不相隸屬)，在定位上屬於大陸的「成人高等教育」，是「體工隊」和「專業隊」就讀的學校，在大陸一般大學的眼裡，「體育職業學院」訓練的成分大過於學習的成分，其文憑的社會地位不如一般大學。例如王勵勤、姚明當初是體育職業學院的學生，但奪牌或成名後，選擇進入上海交通大學就讀本科(大學生)。

該校其他相關資料整理如下：

1.創建背景

中國乒乓球學院是中國大陸推動「體教結合」的產物，由大陸國家體育總局和上海市人民政府共同籌建，國家體育總局乒羽中心和上海體育學院共同承辦，國家體育總局科教司和上海市教育委員會共同為業務主管部門，是世界上唯一以桌球為專業的大學。

學校實行理事會下的院長負責制，理事長由國家乒羽中心主任擔任，執行理事長為上海體育學院院長。中國乒乓球學院第一任院長為上海體育學院副院長、原大陸女子桌球國家隊主教練施之皓擔任，院長助理則是北京奧運桌球金牌選手張怡寧。

2.五大職能

高等教育教學、高水平運動員訓練、國內國際培訓、科學研究、國際交流與文化傳播。

3.三大目標

成為大陸國內及國外運動員、教練、裁判員、乒乓球運動管理人員的培養基地；成為傳播「國球」文化的教育基地和文化交流基地；成為大陸「體教結合」的示範基地。

4.辦學內容：

2011 年正式招生，每屆招生 30-40 名，在校生規模設定在約 300 名。學制以 4 年制本科為主，規劃未來逐步擴展到碩士、博士生培養。2013 年入學的著名選手包括倫敦奧運金牌李曉霞、多次在世界男單排名第一的馬琳。

該校大一的課程跟運動訓練系差不多，有運動生物化學、運動解剖學等。大二以後就有更專業的乒乓球技術分析統計等。

(四)上海交通大學

校方由體育系(相當於我國大學裡的「體育室」)書記于朝陽、副書記陳猛、孫麒麟教授、和丁松、女隊劉教練等接待。孫麒麟教授曾擔任國際桌球總會裁判長，與我國老一輩的桌球選手與教練頗有交情。

參訪過程中了解到，上海交大的桌球選手在學校主要修讀的包括國際貿易和人力資源管理兩種專業(相當我國的國貿系和人資系)，該校「體育系」負責的是校隊訓練和學生選手的管理。針對這些選手的等級，校方安置的方式分為「校外班」和「校內班」兩種。「校外班」招生的對象是大陸「六部委認可」的國際奪牌選手，例如劉國梁、王勵勤等，免經過入學考試(性質應予我國「甄審」相近)，上課的方式近似我國體育大學採用的「彈性修讀」。「校內班」則是招收一般的高水平運動員。兩年一次的世界大學桌球錦標賽，大陸皆由該校組男子隊代表參加。

這次校方安排的練習比賽場地在新落成的游泳館裡的專用乒乓球練習室，但因設計失誤，照度不足，天花板也略嫌矮，校方將會擇期施作照明改善工程。

該校其他相關資料整理如下：

上海交通大學 2002 年成立上海交通大學國際乒乓球交流中心。該校屬於經大陸教育部批准可招收高水平運動員的學校，乒乓球種類每年約招收 7 至 9 名高水平運動員，報考資格限於大陸國家一級運動員，或二級運動員曾在省級以上比賽獲得前 3 名者。為便於訓練與管理，一般將高水平運動員納入安泰經濟與管理學院，例如現任大陸國家隊桌球總教練劉國梁即是該校人力資源管理專業畢業，2014 年取得碩士學位。

大陸著名桌球選手王勵勤、徐昕、馬龍、尚坤等都在上海交通大學就讀。其中王勵勤(1978 年生)自 2001 年以來占據世界排名第一達 53 個月，但 2001 年入學後，迄今(2014 年)一直未能畢業。按該校對於運動員放寬畢業年限至 6 年，對於現役運動員和教練員則可以進一步放寬。據媒體引述相關人士表示，學校仍會秉持產出的標準，學生仍須修滿該修的學分才會獲准畢業。

(五)華東理工大學

校方由體育科學與工程學院執行院長王躍、韓駿副院長(田徑專長)、體育經濟理論研究所李榮日教練，大體協乒乓球委員會副秘書長劉文珂等接待。

王院長表示，該校推動乒乓球成績良好，因為大陸大學打乒乓球的有眾多人口，比賽的安排是很大的負擔，因此雖然大陸慣例大體協各單項委員會的主席單位(主委學校)是由各校輪流擔任，但乒乓球卻是唯一沒有其他學校願意接任，因此從設主席單位以來，迄今都由華東理工大學擔任。

王院長表示我國大學可與該校進行合作，學院每年皆有校方提供給外生全額獎學金的名額，交換生與短期移訓更是容易促成。

王院長並分析高水平運動員專班輔導的方式，上海交大是體育系負責管理，學校在管理學院就讀。但在華東理工大學，學生修讀國際貿易專業，師資仍屬於其轄下(體育科學與工程學院)，更能有效安排。

本次我國出訪的文大張富貴教練認為，華東理工大學校內宿舍、食堂與乒乓館，距離接近，十分適合作為移地訓練的場所。

此外，因該校運動員在大學部唸的是相當於我國國貿系課程，並非修習體育相關課程，故我國體育系、競技系要與該校做大學部交換生的安排會有困難。

該校其他相關資料整理如下：

華東理工大學 2008 年 5 月設立體育科學與工程學院，自大陸 1990 年成立大體協以後，該校一直是大學生乒乓球協會主席單位，擁有良好的桌球場地設施，乒乓館可容納 20 張球桌，多次承辦大陸全國、上海市的桌球比賽，並曾承辦 2000

年第 13 屆世界大學桌球錦標賽。自 1992 年起，大陸皆由該校組女子隊代表參加兩年一次的世界大學桌球錦標賽，並多次取得冠軍。

該校屬於經大陸教育部批准可招收高水平運動員的學校，在本科生招生名額 1% 內辦理高中水平運動員，每年入學人數約 26 至 30 名。其中乒乓球種類每年招收 5 至 7 名，以在大陸全國運動會單項比賽中取得前 6 名者為對象。

自 1999 年起，體育系所有高水平運動員進入商學院國際貿易專業學習，2000 年起開始為其制定專門的班級編制，由體育系進行統一安排與管理。

該校乒乓球俱樂部 1992 年成立，是大陸第一個由大學組成的俱樂部，也是第一所採用大、中、小學「一條龍」培養模式。該校選擇了啟新小學、華育中學(初中)和上海中學(高中)作為分享教學資源的訓練基地。俱樂部選手是全國招來的，大小隊員集中在一個宿舍區集中管理，每個年齡段 3-5 人，全部約 50 名運動員，淘汰率約 30%。選手上午上課，下午訓練，有專門的文化課老師；沒有和普通班一起上課，因為擔心進度跟不上。該俱樂部組隊參加大陸全部 6 個級別的乒乓球聯賽，包括女隊接受「山西大土河」冠名參加超級聯賽，是大陸各大學唯一參加「中超」者。小運動員從 5、6 歲起就在俱樂部練球，退役後找工作俱樂部也會協助。

這次周六在該校訓練，適逢其「俱樂部」的中、小學生也在同場地練習。據了解，中、小學生周六、日仍是上、下午各練習一次，並未休息。

四、心得與建議

這次參訪有機會與大陸相關人士進行意見交換，獲益良多。發現由於兩岸用語的不同，如果從網路查閱資料望文生義，會有錯誤理解的風險。

本次會見的人士中，華東理工大學體育科學與工程學院執行院長王躍是上海高水平運動員招生簡章負責彙整者；服務於該校的大陸大體協乒乓球委員會副秘書長劉文珂本身是國際裁判，實際操作大陸全國性的乒乓球比賽，對於制度面十分熟悉；上海交通大學體育系書記于朝陽、副書記陳猛對於該校高水平運動員的

安置輔導也能重點分享。以上幾位對本報告的完成協助頗多。

(一)大陸於一般科系設立運動員專班的做法值得國內借鏡

明星選手進入明星大學就讀，是大陸媒體喜歡報導的議題。一方面是這些明星大學為國家社會盡一份責任，輔導這些為國爭光的選手，另一方面明星選手的光環，也成為這些大學在從事公關宣傳活動時方便的資源。

為了提供高水平運動員未來不同的職涯規劃，華東理工大學安排招收的高水平運動員進入商學院，成立專班俾便統一管理。考量國家隊現役選手無法全力衝刺學業，學校並制定放寬修業年限的作法。但以本次參訪的學校而言，對於畢業門檻的要求仍有一定堅持，如運動員不能完成要求，仍不會授予文憑，亦有明星運動員被退學之例。上海交通大學採用的也是專班模式。

談到高水平運動員就讀大學的議題，本次參訪時華東理工大學體育科學與工程學院執行院長王躍表示，這些運動員多數還是希望在大學時能夠學習不同與體育的其他專業，因此與體育校院相比，綜合型大學招收高水平運動員還是有很大的競爭力。他也指出，大陸並非每所大學招收高水平運動員皆採用專班模式，但就辦學成效而言，專班模式確實較能達到照顧運動員的效果。而因為上海地區的辦學成效，中央已經同意授權上海市自己審查分配各大學招收高水平運動員的種類和名額，且有希望突破各校招生名額百分之一的限制。

從大陸的例子，可以看出透過調整招生機制讓優秀運動選手進入大學校院，並非困難的問題。但如何輔導這些優秀運動員完成各學系專業要求的學業水準或畢業條件，才是需要持續研究的課題。

我國目前甄審與獨招制度，雖然讓學校可以安排運動成績優良學生進入體育系以外的一般科系就讀，但如何辦理入學後的追蹤輔導，一直是待落實的課題。例如綜合型的國立大學若能協調管理類科系招收運動績優生，集中不同運動種類的學生選手開設專班，一方面為未來職涯作準備，另一方面方便教學與輔導，應該是可以嘗試的模式。

(二)持續研議建立學生運動員參加競賽的學業成績門檻

如何提高運動員的「文化素質」一直是大陸在努力的方向。接續 2010 年大陸國務院辦公廳發布《關於進一步加強運動員文化教育和運動員保障工作的指導意見》，2012 年大陸國家體育總局和教育部共同發布的《加強運動員文化教育和運動員保障工作的指導意見》，第 6 點規定「體育、教育行政部門舉辦的九年義務教育階段的全國性青少年比賽，要進行賽前運動員文化課測試。運動員基礎教育課程測試不達標的，不允許參加比賽。在前期運動員基礎教育課程測試試點工作的基礎上，用 5 年時間實現所有全國性青少年比賽運動員基礎教育課程測試全覆蓋。同時，要抓緊研究制訂對文化課測試成績優異運動員的激勵機制。體育、教育行政部門要將全國性青少年比賽儘量安排在假期或週末進行，並就近參賽」。

《中國乒乓球運動第三次創業計畫綱要》工作措施的第(三)項「加強文化教育，推進體教結合」算是再一次的努力。有關「建立全國青少年比賽文化測試制度，文化課不及格不具備參賽資格。建立文化測試的專門團隊，繼續加大比賽中文化測試的難度和規範性，爭取用六年的時間，使文化的試題難度達到普通學校同年級的平均水平」，後續如何執行有待觀察。

本次參訪詢問大陸大體協乒乓球委員會副秘書長劉文珂，渠表示大陸已實施中學生參加全國性乒乓球錦標賽，要先考「語數外」(即語文、數學、英語)，由國家體育總局命題，未通過者不能參加比賽，以杜絕各省各地或有犧牲學生課業學習的情形。

我國「高級中等以下學校體育班及運動代表隊訓練注意事項」第 6 點第 5 款亦有「各校得就體育班及運動代表隊甄選資格或選手參賽資格，訂定最低課業成績標準」之規定，未來如何透過大專體總、高中體總及學生棒聯，持續研商建立學生參加聯賽所需學業門檻之可行性，值得進一步討論。

中国乒乓球运动第三次创业计划纲要

在 2012 年伦敦第 30 届奥运会上，中国乒乓球队继 2008 年北京奥运会，又一次包揽全部比赛的 4 枚金牌，胜利完成第二次创业计划纲要的各项任务，为中国乒乓球运动未来的持续发展奠定了基础。在推动我国由体育大国向体育强国迈进的新时期，为实现中国乒乓球运动多元、协调、可持续发展，特制定本计划纲要。

一、指导思想

以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，深入贯彻落实党的十八大和十八届三中全会精神，不断完善“举国体制”，以改革开放的精神，坚持奥运争光、全民健身、产业开发“三位一体”的战略方针，继续推进“双轨制”运行机制，走符合中国国情的乒乓球发展道路。以弘扬中国乒乓文化为核心任务，以开发乒乓球运动的多元功能为出发点，以提升乒乓球运动价值为最终目标，坚持以人为本，深化乒乓球运动管理体制变革，转变发展方式，实现中国乒乓球运动的多元、持续、健康发展，为建设体育强国做出积极贡献。

二、工作方针

以国家队为龙头，省市队、俱乐部为重点，学校、学院、重点布局单位为基础；以创新为动力，以人才培养为支撑，在继续巩固竞技体育优势的基础上，积极发展职业乒乓球运动，带动群众和学校乒乓球运动稳步发展。协调国内发展与国际推广，协调运动队建设与俱乐部完善，协调为国争光与全民健身，协调专业训练与学校体育，全面提升我国乒乓球运动的综合发展和国际引领能力。

三、面临的形势

中国体育正在由体育大国向体育强国迈进。乒乓球被誉为我国的“国

球”，历来受到党和政府的高度重视，是人民群众喜闻乐见的一项体育活动，群众参与度一直列各体育项目前列。作为我国竞技体育传统优势项目，多年来，在国际赛场上的优异表现，在振奋民族精神、增强民族自豪感和凝聚力方面发挥特殊作用，成为了社会的宝贵财富，为完成奥运争光计划做出了突出贡献。改革开放以来，乒乓球运动与经济的结合更加密切，乒乓球市场不断扩大，已经成为体育产业的重要组成部分。随着乒乓球项目体教结合的不断深入，乒乓球与教育的结合也更加紧密，乒乓球项目正在发挥着更多的教育功能。中国乒乓球协会国际推广计划的实施，使中国乒乓球运动与世界的交流更加频繁和深入，正在成为各协会间交流、竞争、合作的重要平台，推广和推动世界乒乓球运动健康发展正在成为我们更加重大的任务。在今后一个时期，中国乒乓球运动将在建设体育强国中发挥更大的作用，这也为中国乒乓球运动的持续发展提供了前所未有的机遇。

面对国际乒坛和中国体育改革不断深化的新形势、新任务，我们要清醒地看到，世界打中国的格局没有改变，规则、竞赛规程的不断改变，传统的国家队建设将会遇到挑战，后备人才培养体系还需完善，运动员文化教育还有待提高，教练员队伍还有待加强，完成奥运争光计划的任务还十分艰巨。社会体育组织还未建全，公众服务体系还很不完善，乒乓球运动的开展还不能满足人民群众日益增长的对乒乓球娱乐健身的需求。我们站得还不够高，我们的视野还不够开阔，对世界乒乓球运动发展和进步关心得还不够多。乒乓球项目的市场化运作还处于初级阶段，竞赛表演市场还有待进一步开发，中国乒乓球协会的品牌效应还没有得到应有的发挥。据此，进一步增强为国争光的责任感和使命感，逐步满足人民群众生活日益增长的对乒乓球运动的需要，为推动世界乒乓球运动的发展做更多的贡献，是我们肩负的一项重大历史使命。

四、目标任务

继续保持乒乓球竞技运动在世界上的领先地位，在奥运会等国际大赛上取得优异成绩，为国争光。引领世界乒乓球运动的发展潮流，发挥国家乒乓球队和中国乒乓球学院、学校的独特作用，推进国际推广计划的实施。不断加大乒乓球市场开发力度，更多地支持和支撑乒乓球事业的发展，到2020年，基本形成中国式乒乓球运动职业化体系。大力开展全民健身乒乓球运动，搭建公共服务平台，加强组织建设，发挥协会作用，统筹全民健身活动，使经常参与乒乓球运动人员的数量有明显增加，参与乒乓球运动人群的年龄结构有所转变。推进体教结合，到2020年，乒乓球复合型人才从数量、结构、素质上有明显的改善，实现15岁以上少年乒乓球运动员完成9年制义务教育，90%的国家队教练员的文化(程度)达到大学水平，全国教练员70%达到大学水平。乒乓球文化、科技、宣传等取得更大的发展。

五、工作措施

(一)以国家队建设为重点，不断提高竞技水平，完成奥运争光计划。

1. 进一步深化国家队的管理体制和运行机制改革，完善新时期队委会领导下的总教练负责制，使其分工更为明确，责任更为清晰，运转更加顺畅，效率进一步提高。

2. 适度控制队伍规模，集中资源，更大限度地发挥突击作用。完善国家队教练员竞聘述职制度，坚持备战顾问组会诊制度，使队伍的运行更加民主化、制度化和法制化。

3. 坚持竞争机制，优化队伍结构，做好梯队建设，不断完善国家队的运行机制。

4. 积极探索和实践训练、科研、体能、医务服务紧密结合的运作机制。建立保障有力，工作高效，服务到位的复合型保障团队。

5. 推进国家队运动员文化学习，全面提升运动员的综合素质，开展多渠道的文化教育活动，把运动员的文化测试作为入选国家队的指标。

6. 加强思想政治工作，发挥党团组织作用，发扬中国乒乓球队优良传统，完善以德治队制度，丰富以德治队的手段和方法。

7. 树立回报社会意识，增强责任感、使命感，利用资源优势，走进社会，贴近群众，服务大众。

(二)加强协会建设，完善组织体系，建立品牌体系，形成行业主导、社会参与、服务到位的群众性乒乓球运动新局面。

1. 进一步完善中国乒乓球协会的组织机构，充分发挥其功能和作用，推进省区市及各级协会的组织建设，建立乒协联络员制度，把协会打造成能起到核心作用，促进合作与交流的社团组织。

2. 加强会员制建设，制定《中国乒乓球协会团体会员管理办法》，建立评定和授权系统，划分团体会员等级，建立起由中国乒协、省市乒协（团体会员）、乒乓球俱乐部（团体会员）、个人会员构成的四级组织管理网络。（把）正规注册、积极性高、具备条件的俱乐部将作为协会发展的布局重点。

3. 以“会员联赛”和其它系列“积分赛”作为全民健身活动品牌赛事，制定《中国乒乓球协会全民健身积分赛的管理办法》，建立以按技术水平分级管理为主，以年龄与技术水平管理有效结合的竞赛办法。修订完善《中国乒乓球业余运动员技术等级标准》和《中国乒乓球业余运动员技术等级管理办法》，制定出台乒乓球的段位评审办法等规章，激励更多的人群参与乒乓球活动。重点办好会员联赛总决赛，带动各分站赛（办赛）质量的提高，整体提高会员联赛的办赛质量和水平，打造会员联赛的优质业余赛事品牌。

4. 构建全民健身乒乓球运动服务平台，建立新的服务渠道，服务项

目立足在团体会员（俱乐部）上，使团体会员直接去为个人提供更多的服务项目，使个体真正感受到乒乓球项目带来的乐趣和实惠。充分利用中国乒乓球协会网站，把全民健身与超级联赛及其它俱乐部等级赛事放入一个网络平台，建立联络群，把会员与协会有机地联系起来。综合利用企业营销网络，拓宽全民健身活动的组织。

5. 积极动员社会知名人士参与到乒乓球运动中来；有计划地组织明星乒乓球队的活动，吸引国内外一线体育、文艺明星加入，提高全民健身活动的影响力和号召力。

6. 组织优秀运动员参与有影响力，健康向上的学校教育活动。与教育部门协调，提供优秀运动员生源帮助，参与高水平大学生乒乓球联赛，使更多比赛深入学校。

7. 根据国家对社会组织的改革要求，继续加大对协会实体化的研究。

（三） 加强文化教育，推进体教结合；严格控制运动员年龄，创造公平竞争环境；加强政策引导，倡导百花齐放的方针，培养全面发展的竞技后备人才。

1· 制定全国乒乓球运动员后备人才培养中长期规划，修订全国乒乓球青少年训练大纲，制定高水平后备人才培养基地建设和评估办法，修订运动员技术等级标准。

2. 完善全国青少年竞赛体系建设，形成层层衔接、竞争向上、以赛促训、赛训结合的青少年培养局面。积极、科学、高效组织各级各类全国和区域青少年乒乓球运动员集训。

3· 建立全国青少年比赛文化测试制度，文化课不及格不具备参赛资格。建立文化测试的专门团队，继续加大比赛中文化测试的难度和规范性，争取用六年的时间，使文化的试题难度达到普通学校同年级的平均水平。

4. 进一步加大年龄检测力度，建立青少年比赛的轮测制度，逐步缩小年龄检测的浮动值，建立国家队入队年龄检测制度。争取用三年的时间，使乒乓球运动员的虚假年龄有一个明显真实回归。

5. 坚持全国比赛直板、颗粒胶和削球政策，倡导百花齐放的打法。国家队要制定入队倾斜政策，努力扭转横板反胶单一打法的局面，实施针对性举措，力争有所收获。

6. 坚持在全国青少年比赛中，取得突出成绩的运动员不占本省市名额参加全国性比赛和集训的做法，坚持全国锦标赛前八名、全国青年锦标赛前四名和全国少年锦标赛前二名的适龄运动员入选国家的政策，突出竞争在青少年后备力量培养中的基础性作用，调动省市培养优秀青少年运动员的积极性。

7. 制定扶持经济欠发达地区开展乒乓球运动的倾斜政策，调动偏远地区开展乒乓球运动的积极性，使青少年参与乒乓球训练的人群能有所增加。

(四) 以提高科学素养为目的，提高教练员科学训练水平和从事教练员工作的积极性，确保教练员队伍建设的良性发展。

1. 全国教练员普查工作要常态化，动态掌握全国教练员队伍的基本现状和发展动向，为教练员队伍建设提供理论依据。做好教练员注册工作，使教练员队伍的管理更加规范。

2. 制定全国教练员培养计划，分级、分类培养全国教练员，启动全国乒乓球百强教练培养计划，建立省区市俱乐部优秀教练员到国家队执教培训机制，坚持和完善全国教练员岗位培训制度。制定训练质量评价标准和教练员业绩考核办法，加强对运动训练过程的控制，提高训练的质量和效益。

3. 坚持和完善国家队教练员的竞聘、述职制度，完善对教练员的评

估体系，创造国家队教练员与省市队教练员竞争和学习交流的平台。国家队教练员不定期到基层，特别是边远落后地区进行技术辅导，开展业务培训，传授先进理念，组织有针对性的集训，以解决当地教练员执教能力的不足。

4. 定期选派年轻教练员及专项体能教练员到国外进行培训，学习借鉴国外先进的训练方法和手段。重视体能训练，学习、掌握、运用国内外先进的体能训练方法和手段，结合自身项目特点，丰富身体训练内容，提高体能训练的实践性和针对性。有计划地选派适合做教练员的优秀运动员到高等学校学习，提高教练员的文化水平。

5. 建设学习型教练员团队，提高教练员的综合素质，开展运动训练和乒乓球专项理论研究，分享中国乒乓球队训练成功的宝贵经验，积累乒乓文化的训练学财富，肩负起建设乒乓文化的神圣使命。

6. 加强教练员队伍的作风建设，培养教练员爱岗敬业、无私奉献的精神。重视教练员的业务研究，提高教练员的业务能力，丰富教练员执教的艺术性。

（五）加快国际化步伐，实施国际推广计划，在更广阔的平台上追求中国乒乓球运动的持续发展。

1. 调整战略，突出重点，加强完成奥运争光计划的策略研究，通过与其它协会的积极合作，使世界上更多的优秀运动员看到从事竞技乒乓球运动的希望，调动其竞争积极性。

2. 适度开放国家队，欢迎基础好、水平高优秀运动员到国家队进行交流和训练，整体提高世界范围内的运动员水平，使乒乓球运动更具影响力。

3. 调动世界上大国开展乒乓球运动的积极性，创造条件，形成中美乒乓球运动的对抗与交流，增强乒乓球运动的国际影响力。

4. 继续坚持职业联赛向海外运动员开放的基本政策，同时，积极与相关协会和洲际联盟沟通，解决运动员在一个赛季中，只能参加本协会、本大洲联赛的问题，给运动员更多的自主权。

5. 积极、稳妥地推进建立中国乒乓球学院欧洲分院。充分发挥全国乒乓球基地、培训中心和各省市区乒乓球训练的资源优势，对国际青少年开展培训、进修和学习，让他们更多地体验中国乒乓球运动的文化气息。

6. 继续办好在国内举办的国际青少年巡回赛。分层次、分水平、有计划地组织国际青少年乒乓球训练营，争取国际乒联发展基金的支持，推进青少年间的国际交流。

7. 关心欠发达地区乒乓球运动的发展，派遣更多的教练员开展援外活动，提高援外教教练员的待遇，尝试设立援外教教练员基金，使教练员援外工作的实施有切实的保证。争取更多的资金和物资，支援乒乓球运动发展中国家。有计划、有目的地派遣运动员出国打球，派遣教练员传授技术，传播中国乒乓球文化。

8. 有计划、有目的地在国内举办高质量的国际比赛，借鉴世界上成功的竞赛策划方式，增加比赛的娱乐性和互动性，创新比赛模式，吸引更多的人观看乒乓球比赛。

9. 在更多领域与国际乒联、欧乒联盟、亚乒联盟及其它洲际组织开展合作，进行乒乓球运动在世界范围内的推广与普及。

（六）大力开发乒乓球竞赛表演市场，打造中国乒乓球的赛事品牌，发挥中国乒乓球项目无形资产的优势，建立具有乒乓球项目特色的市场开发模式。

1. 大力发展以超级联赛为龙头的俱乐部赛事。要处理好俱乐部赛事与奥运争光计划的协调发展，处理好企业、个人、社会各方利益协调发展，建立规章制度，形成规范有序、高水平、形式多样、内容丰富、娱乐性

强、具有较好经济和社会效益并可持续发展的乒乓球品牌赛事。

2. 完善监督机制，细化责权奖惩，严筑联赛制度堡垒，将各项工作制度化。提高俱乐部的建设水平，加强俱乐部的实体化建设，规范俱乐部的运作机制，规范俱乐部与运动员的劳资关系，确保俱乐部对运动员的使用权和适当的商业开发权，走企业化的管理模式。

3. 提高俱乐部主场运作水平，将俱乐部形象和主场城市紧密结合，突出俱乐部地域、区域意识，把乒超联赛打造成城市名片。尝试乒超级联赛海外举办，扩大国际影响力。

4. 深化乒超联赛品牌运作，建立市场化发展模式，丰富宣传推广内容，挖掘商业价值，扩展联赛外延，丰富联赛内涵，提高联赛层次，发展专业化运营方式，建立独立的乒超联赛经营团队和联赛管理委员会，逐步实现管办分离。

5. 积极稳妥地开发国家队无形资产，在开发数量和质量上要有所提高，不断积累资金，为完成奥运争光计划提供保证。

6. 科学合理规划竞赛资源，继续把中国乒乓球公开赛打造成品牌赛事，丰富乒乓球运动竞赛表演市场，组建高水平专业化的赛事运作团队，把较为成熟并有较强经济效益的赛事推向社会，进行社会化和市场化运作，使其产生更大的经济效益。

7. 充分发挥中央电视台资源优势的同时，扩大与其它新闻媒体的合作，利用媒体宣传的影响力，增加乒乓球市场开发的力度。

（七）宣传乒乓文化，做好乒乓球科技、对外交往、裁判员培养、器材研发等基础性工作。

1. 继续弘扬我国乒乓球运动的优良文化传统，大力宣传中国乒乓球队的爱国主义和集体主义精神，积极参加乒乓球公益活动，走进校园、走进军营、走进企业、回报社会，树立乒乓球项目良好的社会形象。

2. 深入挖掘中国乒乓球运动深厚的文化内涵，大力倡导以爱国主义为核心的民族精神和以创新发展为核心的时代精神，凝聚力量、激发活力。

3. 注重乒乓球运动史和队史的编写，注重大事记的收集和成功与失败案例的纪录。做好中国乒乓球博物馆的建设，使其溶知识性、教育性、娱乐性于一身，通过宣传乒乓球运动，进行爱国主义教育。

4. 注重新闻宣传，完善协会新闻发言人和新闻通气会制度，发挥电视、报纸、期刊、网站的宣传作用，全方位报道乒乓球，进一步提高乒乓球在人民社会生活中的影响力。

5. 充分发挥各大专院校、科研院所的科技和人才资源，广泛动员社会科技力量，倡导科技乒乓的发展理念，逐步加大科技投入，注重乒乓球基础理论研究，发挥科技在发展乒乓球运动中的前导作用，转变乒乓球运动的发展方式。

6. 更多地参与国际事务，培养高素质的国际组织人员，增加在国际事务中的话语权，进一步扩大中国乒乓球运动在国际上的影响力。

7. 建立全国裁判员考核、选拔和培训制度，注意裁判员的梯队建设，不断提高语言能力和执法水平，更多地与国际交流，培养一支业务强、语言过关、国际化水平高的裁判队伍。

8. 大力扶持和支持乒乓球器材厂商的发展，加强自主研发能力，进一步稳定器材生产工艺，不断提高器材检测的标准化水平，创造民族品牌产品，更多地占领国际市场，引领世界乒乓球器材的发展潮流。

（八）加强组织领导，坚定创业信心，团结一心，开拓进取，全面落实第三次创业的各项任务。

中国乒乓球运动第三次创业计划纲要是一个持续时间长，空间跨度很大，内部联系复杂，外部扩展宽阔的系统工程。各级组织要加强对实施

三次创业的组织领导，在政策、资金、组织、人事安排上对实施三次创业予以保障。要协调科技、外事、医务、后勤、装备、营养、财务等部门，根据各自职能，密切配合，形成合力，为中国乒乓球运动的第三次创业贡献力量。要建立检查、监督机制，定期开展督导检查，及时查找问题，制定解决方案，保证第三次创业各项任务得以全面落实。各单位、各部门要按照第三次创业的计划要求，积极组织制订实施各自相关工作的规划和实施方案。全国乒乓界要发扬开拓创新，勇于进取的精神，学习新知识，积累新经验，增长新能力，站在时代前列，齐心协力，不断提高对第三次创业计划的执行力，肩负起实施第三次创业的历史使命，实现中国乒乓球运动的可持续发展。

六、第三次创业计划的实施步骤

第三次创业计划纲要将本着总体设计，以奥运为周期，划分阶段，分步实施的原则进行。第三次创业第一个4年计划将从2012年9月至2016年9月，主要任务是完成2016年备战奥运会和参赛任务。第二个4年计划将从2016年9月至2020年9月，主要任务是完成2020年奥运会的备战和参赛任务。其后将以4年为一个周期制定计划，完成周期内的主要任务，直至实现第三次创业的总体目标。2012年9月至12月是准备阶段。将进行第三次创业的思想动员工作，完成教练员队伍组建和队伍调整。2013年1月至2016年12月为基础阶段。在此阶段将分步实施计划中的各项工作，完成各项大赛的参赛任务。2016年1月至2016年8月为备战参赛阶段。此阶段将进入备战的冲刺阶段，各项工作将以备战为核心展开。2016年9月将是第一个周期的总结阶段。此阶段将对第一周期的工作进行全面总结，为第二个周期开始实施做好各项准备。2016年9月至12月是巩固提高阶段。在此阶段将根据上一周期的实际，对不适宜计划实施的因素进行调整，对积累的经验进行肯定和巩固。2017

年 9 月-2019 年 12 月为第二时期计划实施的基础阶段。主要任务是深化实施计划中的各项任务，力争各项工作取得显著效果。2020 年 1 月至 2020 年 8 月为备战参赛阶段，在各项工作取得显著效果基础上，在乒乓球运动更加繁荣兴旺的局面中完成奥运争光任务。

獨家評論:畸形乒超聯賽還有存在必要嗎？

大公體育特約評論員 楊華

新聞背景 乒超聯賽沒了冠名贊助商，首次尷尬「裸奔」。中國乒協召開乒超發展研討會，乒羽中心主任劉曉農直言乒超在職業化方面存在很多問題，改革成當務之急。國乒總教練劉國梁此前也表示，中國乒乓球一直在走「雙軌制」，乒超若想健康發展，乒乓球人需要好好動動腦子了。

乒超號稱僅次於中超、CBA 的中國第三聯賽，目標是取得 NBA 式的商業成就。理想很豐滿，現實很骨感，這其實是一項賠本都賺不來吆喝的畸形賽事。近日，乒超研討會變成「反思會」，乒羽中心主任劉曉農高談闊論一番，也沒找出症結所在，到底是人的問題，還是球的問題？

當足球、籃球都在搶灘登陸大城市的時候，乒超卻玩起了「農村包圍城市」，總決賽在三線城市山東濟寧的一個縣進行，微山縣正在為升級縣級市努力，乒超也可以看做宣傳「縣名片」的輔助手段。

新落成的微山湖體育館調動了聲光電等舞台技術效果，「組織」大批觀眾免費觀看造勢，加之雙色球改革的噱頭，現場氛圍遠遠好於無人問津的常規賽。但這改變不了乒超賽程壓縮，票房慘淡，失去贊助商被迫「裸奔」的尷尬。

所謂的職業化在奧運戰略傾軋下徒增笑柄，短短三個月的聯賽，國家特級運動員在俱樂部就能領到百萬高薪。即便如此，國手們仍提不起精神，紛紛利用這段時間敷衍、調整和養傷……「沒有觀眾」和「收入百萬」是自相矛盾的，如果二者可以共存，那一定是中國特色，那一定不是真正的職業體育。

乒乓球人士揣着明白裝糊塗，他們知道搞乒超出不了政績，所以沒人動真格的。倒是國乒總教練劉國梁婉轉指出了雙軌制的困惑：「一方面走舉國體制的專業化，國家隊的首要職責是為國爭光；一方面走乒超市場化，但項目本身的影響

力和受眾人群有限。」試問，如果一切必然圍着金牌轉，如果市場號召力必然有限，乒超還有存在的必要嗎？

根據 1935 年的全國調查，乒乓球在最受歡迎的體育項目裏僅列第 12，排在跳繩和蓋房子之後……新中國成立，強調體育勞動和大生產建設，再也沒有哪項運動比乒乓球更適合在不通風的工廠進行，再加上當時國際乒聯是極少數承認中華人民共和國合法地位的世界體育機構，乒乓球才開始熱起來。

20 世紀 50 年代乒乓球被定為國球，因為這項運動花費低廉，工人、農民都可以參與。那個年代體育和政治不可能分家，毛澤東曾向莊則棟說：「把乒乓球看作是資本主義敵人的頭，用社會主義的拍子打球，你就是為祖國得分。」特定時期乒乓球得到國球榮耀，用歷史唯物主義的眼光看，乒乓球這項只適合健身，不適合競技和欣賞的運動，未來篤定失去國球地位。倫敦奧運會乒乓球和馬術盛裝舞步被英國《金融時報》評為最無看頭的項目，文章抨擊稱：「看這種比賽就像倒拿望遠鏡觀看網球比賽。乒乓球如此之小，擊球速度如此之大，以至於即便在電視屏幕上也往往難以看出誰贏了一個回合。」

乒乓球在歐美其實也是受歡迎的休閒活動，Facebook 等現代企業鼓勵員工在上崗間隙打乒乓球，足球籃球等職業俱樂部健身房都有乒乓球台，巴菲特和蓋茨兩位富豪是著名的乒乓球票友。美國每年有 2000 萬人經常玩乒乓球，美國乒協會員接近 10000 人，而根據前幾年數據，中國乒協會員總數不過是 14166 人。

乒乓球粉們不必再強調乒乓球多麼有群眾基礎，乒乓球多麼有益健康，這些我都承認。致命的是，乒乓球是一項觀賞性先天不足的運動。美國的橄欖球自己和自己玩，印度的板球自己和自己玩，阿根廷的馬球自己和自己玩，橄欖球和馬球裝備造價昂貴甚至很難全民推廣，但聯賽一樣是風生水起，因為人們深深癡迷着他們的國粹。而乒乓球在國內屢遭吐槽，央視因轉播乒乓球沒少挨罵，缺少市場支撐，缺少民眾熱愛，乒乓球拿什麼職業化？

國際台聯主席赫恩旗下的斯諾克儘管已淪落成「夕陽項目」，還是蠻有優越

感的炮轟道：「乒乓球在電視上沒有任何吸引力，回合太少，缺乏競技活力，它就是不那麼受人待見。」赫恩還在支持早已被淘汰的「硬拍」，他抵制海綿球拍和旋轉，認為過度的旋轉減少了對壘的回合，讓運動員過於注重腕部的「小動作」，而不是步伐移動的速度和橫向出擊的範圍。

乒乓球是個人項目，最理想的學習榜樣應該是網球，而不是足球、籃球等集體項目，但領導定了效仿 NBA 的調子，沒人敢質疑。個人運動的魅力在於明星個人的吸引力，包裝偶像球員才會有前途，但水平參差不齊的團體賽，球員個性漸漸消磨。張繼科、馬龍等乒壇好手以個人名義進行聯賽廝殺，相信能打破乒超一潭死水的局面，但這有點類似李娜單飛，等於斷了上級部門的財路，除非乒協像足協一樣雁過拔毛亂收費。

現行的乒超大鍋飯，球員普遍匱乏危機感和饑餓感，體制保護下，全場只有一個老頭啃燒餅觀賽，球員也照樣撈錢，照樣進國家隊。當年郭德綱面對一個觀眾說相聲，真是把人家當衣食父母，「角兒」都是逼出來的。乒超球員沒有這種敬業、這種執着，怎麼可能爭取到球迷的心？

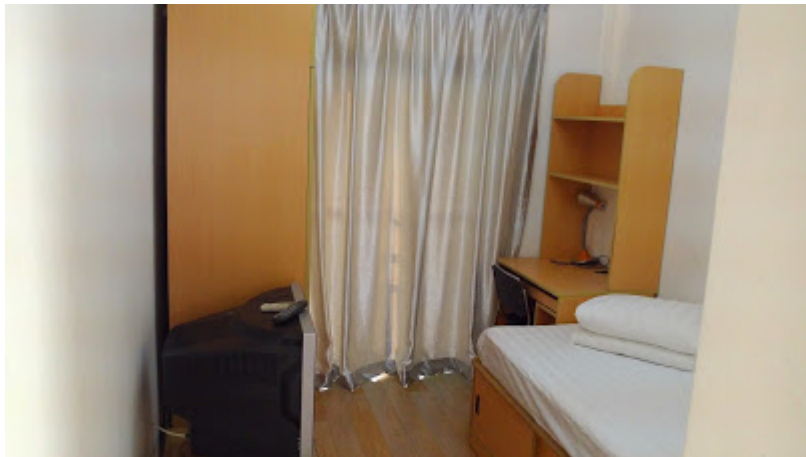
乒超聯賽火不起來，是球的問題，更是人的問題，假如美國人願意搞乒乓，假如斯特恩那樣的管理大師掌舵，乒超至少不會如此淒涼。乒超市場化，球迷沒意見，但市場化如果老是走不通，索性不要再運作了，因為燒掉的是國家的錢，是納稅人的錢。乒乓球作為民間消遣和鍛煉不也挺好嗎？

引用自 <http://sports.takungpao.com.hk/topic/byd/2014-08/1397737.html>

照片



華東理工大學體育科學與工程學院執行院長王躍(左)



華東理工大學勵志公寓

中国乒乓球学院训练部男队 周训练计划表 第12周从2014年11月24日至11月30日

本周训练要点：
1、在基本攻计划练习时必须从衔接打起，结合比赛的实战。
2、在周日上午的个人计划安排中，主要练习衔接球，结合自身情况重点解决在比赛中暴露的衔接问题

上周小结：

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
准备活动 20'	准备活动 20'	准备活动 20'	准备活动 20'	准备活动 20'	准备活动 20'	准备活动 20'
正反手活动 15'	正反手活动 15'	正反手活动 15'	正反手活动 15'	正反手活动 15'		正反手活动 15'
一边两个 30'	三点 30'	一中间一两边 25'	一边一个 20'	2/3台不定点 30'	对抗赛	个人计划 100'
发抢(上旋) 25'	发抢(下旋) 25'	发抢(下旋) 25'	发抢(上旋) 20'	发抢(上旋) 25'		
四点 20'	相持变线 20'	摆速 25'	相持变线 25'	摆速 20'		
休息 15'	休息 15'	休息 15'	休息 15'	休息 15'		
推侧扑 20'	三分之二台 20'	接发球抢攻 20'	摆速 20'	升降赛 4轮	休息 15'	
个人计划 20'	接发抢 25'	反拉 20'	反拉 20'	对拉 10'	个人计划 20'	
身训	反拉 20'	身训	升降赛 6轮	身训	下午2:30-5:30	
晚上6:30-8:30	对拉 10'	晚上6:30-8:30		晚上6:30-8:30	准备活动 15+5	下午休息
发球 20'		发球接发球 30'		发球 20'	2/3台连续拉25'	
多球 80'		反拉 25'		相持变线 20'	接发抢 25'	
		多球 60'		反拉 20'	反拉 20'	
				多球 60'	多球 60'	
					长跑4000米	

中國乒乓學院男隊周訓練計畫



上海交通大學游泳館桌球訓練室



華東理工大學乒乓館

11、中午睡觉时间 12:30, 晚上熄灯睡觉时间 22:00, 如有夜不归宿者, 根据事态严重性给予严肃处理。

12、中学生每学期需交学费 2500 元, 用于每学期缴纳保险和书本费, 剩余部分给予退还 (有违纪情况的给予扣除)。

13、宿舍卫生注意整洁, 每天早晨起床需把被子叠好。

14、家长共同教育和引导孩子树立正确的世界观、人生观、价值观、恋爱观。

15、因病请假时, 中学生必须和陈旻老师请假, 小学生必须和张瑜老师请假, (老师出差需和回波老师请假)。

16、一组、二组队员因在上中馆训练, 为了保证队员更好的休息, 星期一到星期四的晚餐安排在上中食堂, 会把餐费打入上中的饭卡中。

备注: 迟到、早退、不按时熄灯一次罚款 50 元, 旷课一次 200 元, 还有其他违纪情况者根据情节轻重给予教育, 或每次 100 元罚款。

14-17 13-16 12-15
15-16 14-15 13-14

训练计划 (五组)

单球 (攻球) [周 1, 3, 5, 7] [周 2, 4, 6]

1. 正手对攻 (包含中近台对攻, 对拉) 8'
2. 反手对推 6'
3. 全台两点走位攻 (一边两个) 20 个 3 组 / 三点走位攻 10 个 3 组 $10' \times 2$
4. 发球抢攻 $10' \times 2$
5. 休息 5'
6. 摆速 20 个 4 组 / 推挡变线 $10' \times 2$
7. 推侧扑 6 个 4 组 / 一个中间一个两边 20 个 3 组 $10' \times 2$
8. 搓球 200 个 $10'$

单球 (削球)

1. 正手对攻 (包含中近台对攻, 对拉) 8'
2. 反手对推 6'
3. 正手单线和反手位单线 8 个 3 组 $10' \times 2$
4. 发球抢攻 $10' \times 2$
5. 休息 5'
6. 全台稳拉稳削 8 个 3 组 $10' \times 2$
7. 正手连续拉 20 个 4 组
8. 搓球 200 个 $10' \times 2$

多球 [周 1, 3, 5, 7] [周 2, 4, 6]

1. 发球和接发球 30'
2. 防守 20 个 3 组 / 反带 (带上 20 个 3 组) $12' \times 2$
3. 多球第一盘: 正手拉半台一边一个 / 三点 30 个 4 组
4. 多球第二盘: 全台下旋球一边一个 / 搓一板拉一板 50 个 2 组
5. 多球第三盘: 全台一板下旋拉起来后摆速 一板
6. 多球第四盘: 反手下旋球 30 个 3 组

多球 (削球)

1. 发球和接发球 30'
2. 全台稳拉稳削 $12' \times 2$
3. 多球第一盘: 一边一个 30 个 4 组
4. 多球第二盘: 一短一长 50 个 2 组
5. 多球第三盘: 全台下旋球一边一个 50 个 2 组
6. 多球第四盘: 正手加转削 40 个, 反手加转削 40 个

身体训练 周一至周五

1. 核心力量训练
 2. 跳绳
 3. 腰腹肌
 4. 跳绳
 5. 上肢训练
 6. 协调性
 7. 长跑/短跑
- PS: 每天准备活动 10 分钟, 结束后必须拉伸至少 10 分钟