

臺灣競技桌球的回顧與前瞻



周資眾／義守大學體育室副教授

李建明／中華科技大學航空機械系副教授

許銘華／國立中興大學體育室教授

前言

桌球運動的起源眾說紛紜。吳庚坤（1993a）指出：1881年由英國人（James Gibb）所發明，他以賽璐珞之空心球來代替軟木球和橡膠球，並用木棍形狀的球拍，把空心的高雲母擊來擊去，初名弗利姆（Flim-Flim）或哥斯馬（Gossima），後來改用羊皮編織在竹匡上，當羊皮紙在擊球碰撞時，會產生乒乒乓乓的聲響，英國以 Ping Pong 作為商標權。1921年英國人 Britons 以其類似在桌上打網球，因此命名桌上網球（Table Tennis），簡稱桌球。桌球自 1926 年舉辦第一屆世界桌球錦標賽以來，迄今 2023 年已舉辦 56 屆，國際奧會並於 1988 年漢城奧運（現今的首爾），將桌球列入正式競賽種類，項目區分男子單打、女子單打、男子雙打和女子雙打等四項個人賽，2008 年北京奧運增列團體賽，2020 年東京奧運增設男女混和雙打，加上男、女團體賽，媲美世界桌球錦標賽完整七項錦標，桌球專項受到國際體壇矚目，桌球運動推展普及世界五大洲，貢獻卓著。

眾所周知，培育一位奧運級頂尖選手約 8-10 年，配合臺灣學制從國小、國中、高中及大學，中華民國桌球協會規劃選手競技目標，從小逐級當選少年國手（11 歲、12 歲、13 歲）、青少年國手（15 歲、17 歲）到 18、19 青少年

國手（18 青、19 青），乃至成人國手並代表國家參加亞運、世錦賽及奧運等國際賽事為目標，國內競技桌球舞臺，綜合性賽會以全中運、全大運、全國運動會為指標。除此之外，桌球專項則以每年年終舉辦全國桌球錦標賽最具代表性，男、女單打冠軍指名當然國手，國手選拔賽則遴選出當年度成人國手，頒發國手證書，再透過排名賽排序，作為選派參加國際賽事參考依據。

本文目的旨在論述臺灣競技桌球發展史略，探討範圍選取歷史悠久定期舉辦，深具代表性的全國桌球錦標賽為出發點，後續歸納出臺灣男、女桌球健兒參與國際重要賽事亮麗表現，藉以彰顯臺灣桌球人才輩出不負眾望。本文綜合了歷史研究與文獻分析的方法，期望在探討臺灣桌球運動迄今 70 餘年發展過程中，除了讓閱讀者了解到臺灣競技桌球的發展，從普及社區全民體育延伸到社會體育、競技體育。從一路成長、發展到追求卓越過程之脈絡外，其最重要的也是要感謝這些桌球前輩立下標竿，作為後輩學習楷模，好上加好的前景，頗具歷史教育意義，值得探索。本文架構共分為四部分：一、前言；二、綜述臺灣桌球運動發展脈絡；三、從 2020 東京奧運前瞻 2024 巴黎奧運；四、結語。茲分述如次：

綜述臺灣競技桌球發展脈絡

一、民國 40-70 年代：萌芽與耕耘階段

根據文獻指出，1915 年，上海中國青年會 J. H. Grocker，以及我國童星門、趙士瀛二位先生偕同推動，開啟我國桌球運動先河，隔年上海乒乓球聯盟

成立，是我國桌球運動的萌芽（吳庚坤，1993a、吳庚坤，1993b）。民國 29 年（1940），臺灣省體育會正式成立，臺灣省桌球委員會負責推展全省桌球運動，同時將桌球列入全省正式比賽項目。光復初期經濟尚未起飛，鑒於桌球運動器材簡單，室內不受風雨影響，適逢政府提倡休閒活動，桌球運動趁勢而起。臺灣桌球運動的主要轉折，在王友信來臺服務，利用救國團寒、暑假舉辦中學生桌球訓練營，出版「現代桌球爭霸術」專書，理論與實務同步進行，全面提升桌球水準。1948 年王友信代表臺灣參加於上海舉行的全國運動會，締造男子單打冠軍紀錄，劉玉女也在女子組奪銅，顯示當時乒乓人才濟濟。

40 年代，臺灣桌球運動逐漸萌芽，除了各級學校之外，民間在家開起「乒乓室」，乒乒乓乓以球會友，租金由比賽失敗者支付，莫不卯足全力，無形中刺激球技成長；眾家桌球好手，就是在乒乓室實戰磨練成長。臺灣 1955 年開始舉辦全國個人桌球錦標賽，歲末年終，全國好手競爭冠軍寶座，至今每年舉辦一次，第一屆只有男、女單打，後來增加雙打，第八屆陸續增加混合雙打。民國 40-60 年代，國內桌球女傑如陳寶貝、姚足、江彩雲、黃金好、劉秋菊、陳守殿、林白菊等，男生名將如周麟徵、陳高山、周俊臣和嚴廷文等都是當時臺灣知名球星。女子組陳寶貝連續蟬連六屆冠軍。時序 1981 年 16 歲張秀玉異軍突起，締造女生三冠后。張秀玉採直拍短顆粒打法，來自南投竹山瑞竹國小，由陳世界教練啟蒙，近檯快攻遠近馳名。臺灣男子名將許榮展，是臺灣首位男子三冠王，其日本式直拍前三板發球搶攻，攻勢凌厲對手難以招架，直到紀金水、吳文嘉先後擊敗許榮展，引起南部與北部競爭煙硝味。當年南北代表人物吳文嘉、黃慧傑、紀金龍、紀金水和朱昌勇等等都是赫赫有名，之後形成全運會南北對抗話題，競爭促進進步，深耕臺灣競技桌球發展雄厚基石。

二、民國 70-90 年代：追求卓越階段

臺灣社會體育競技桌球的關鍵時期，莫過於 70-90 年代，深具影響臺灣競技桌球發展軌跡。台南桌球祖師爺林忠雄貢獻卓著，主要方針採中、小學生集中住宿嚴格管理，於臺南市立體育場創立「中華桌球訓練營」，延續到現今「臺南桌球館」，永續經營提升訓練品質與績效，現已成為國內重要比賽場館之一。臺南市桌球隊，橫跨區運至全運會 22 連霸金牌空前紀錄。104 年才由莊智淵領軍高雄市中斷霸業。桌壇南北對抗，至今仍令人津津樂道。由北部好手紀金水、紀金龍，朱昌勇、洪聰敏、吳森嚴和林惟鐘等組成，對決臺南幫吳文嘉、黃慧傑、王全龍、陳進祥、馮聖欽和謝文堂等好手，主戰場就是臺灣區運動會（現今全國運動會）。在連霸的過程中，區運 18 屆驚險萬分，當年苗栗區運競賽規程，以團體賽和個人賽合併計算，再以總積分定獎牌，臺南兵多將廣除了實力之外，靠著個人賽項目力爭積分，原預想中斷臺南桌球連霸願望未能實現。

球技精進追求卓越的 90 年代，在 1983 年加入國際桌總，可以參加國際賽之後，男、女力爭上游，陳靜、徐競、崔秀里，聯手於 1999 世界桌球錦標賽奪得女團銀牌。在男子方面，蔣澎龍在 1999 年男單銅牌，後續橫拍莊智淵在 2002 年職業桌球總決賽男單金牌，橫拍江宏傑 2009 年世界大學運動會男單金牌，吳志祺和蔣澎龍搭配東亞運雙打銀牌，洪子翔 2011 年青少年年終總決賽金牌，2012 年倫敦奧運，莊智淵男子單打第四名。

三、承先啟後：跨世紀臺灣桌球新生代的崛起

回顧桌球好手李國定 1958 年亞運單打金牌，開啟奪金的先河，雙打搭配蘇榮村獲得亞軍，陳高山搭配謝金波及江彩雲搭配陳寶貝分別獲得男、女雙打季軍。1966 年曼谷亞運，由楊正雄、李國定、陳銀烈和王尚武所組成男團獲得銀牌，劉秋子搭配林幸菊女雙銅牌，楊正雄搭配李國定男雙銅牌（黃肇松，1990）。1983 年中華台北獲准加入國際桌總，成為正式會員國，60-80 年代種種政治因素，未能參加諸多國際錦標賽，呈現國內好手互相切磋磨練的局面，當時全國桌球好手齊聚台北公賣局體育館，爭奪全國個人賽桌球單打冠軍，當選成人國手。

60 年代優秀男子選手許榮展多次搭配廖炯堯贏的多屆雙打冠軍，許榮展同時於 1977 年榮獲男單、男雙、混雙等三冠王寶座，60 年末～80 年代群雄並起，女子組方面，唯獨 1981 年由郭小美摘冠之外，1979-1987 年張秀玉包辦七屆女單冠軍，1986、88、89 年由林麗如奪冠，1990-2000 年由中國歸化入籍徐競與陳靜先後奪冠，2001-2012 年除 2010 年由鄭怡靜奪冠之外，其餘近十屆女子單打皆由黃怡樺獲得冠軍。男生組方面，如紀金水、吳文嘉、馮聖欽、謝文堂和蔣澎龍等分別奪得全國單打冠軍，90 年代蔣澎龍接棒，莊智淵及張雁書亦先後奪得全國冠軍。100 年開始，此階段優秀女子選手方面，鄭怡靜、陳思羽、劉馨尹、劉昱昕、黃郁雯和黃愉捷等陸續奪冠。男子組方面，橫拍好手江宏傑贏得多屆全國單打冠軍，橫拍全面佔據優勢，日本式直拍逐漸沒落。長江後浪推前浪，江宏傑、吳志祺、黃盛勝和周東昱等桌球好手陸續退役淡出桌球競技行列，此時，福誠高中三劍客，李佳陞、廖振瑋及楊恆韋等逐步崛起，

月旦知識庫

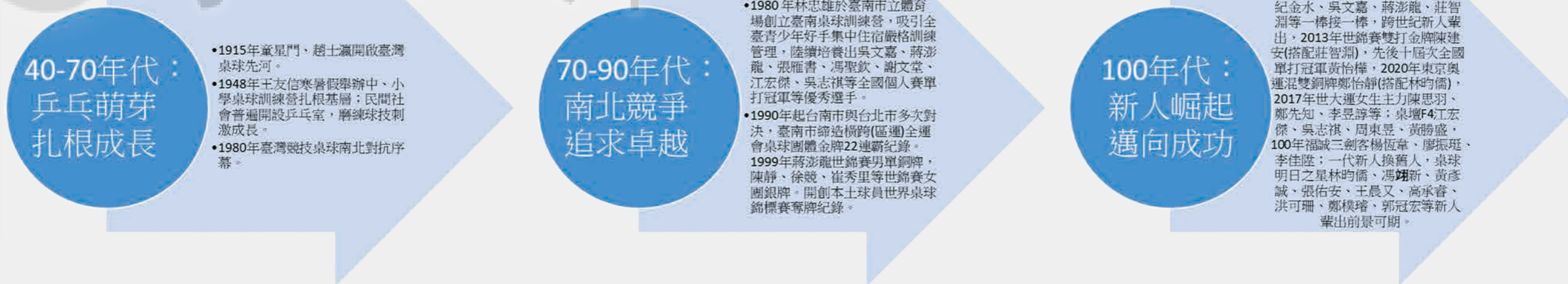


圖 1 臺灣競技桌球發展脈絡圖

資料來源：作者繪製

其中楊恆韋在 103 及 105 年單打冠軍，106 年林昀儒異軍突起擊敗楊恆韋奪冠，完成接班之勢，球感絕佳全方位打法，桌壇公認臺灣桌球明日之星，承先啟後，陳建安、洪子翔、馮翊新和張佑安先後奪得全國個人賽單打冠軍（中華民國桌球協會，2022）。2020 年新生代風起雲湧，桌壇後浪推前浪，一代新人換舊人，男生組方面，黃建都、王泰威、孫嘉宏、彭王維、楊子儀、黃彥誠、高承睿、王晨又、戴茗葦、楊嘉安、黎昕陽、黎昕祐、林彥均、徐紘家和郭冠宏等。在女生方面，簡彤娟、蔡昀恩、葉伊恬、劉如紘、洪可珊、王小昕、巫嘉恩、鄭樸璿、陳念昕、黃頤暄和呂函叡等，一棒接一棒一批接一批，臺灣桌壇年輕好手如浪潮般湧現，展現自 11 歲少年國手，延續青少年 13 歲、15 歲、17 歲、18 歲、19 歲等不同年齡青少年國手，最終當選成人國手目標，一貫制國小、國中、高中、大學等不同階段基層扎根的成果。筆者歸納臺灣競技桌球萌芽成長追求卓越邁向成功，其發展脈絡如圖 1。

從 2020 年東京奧運前瞻 2024 年巴黎奧運

一、由 WTT 排名看臺灣青少年桌球運動的發展

國際桌總為全面打造與升級賽事制度，2019 年 8 月創立世界桌球職業大聯盟（World Table Tennis，簡稱 WTT）WTT 青少年系列賽是起步級賽事，為（19 歲以下）搭建基礎賽事體制。WTT 於 2021 年推出該賽事體系，取代世界青少年巡迴賽（ITTF World Junior Circuit），涵蓋 U11、U13、U15、U17 和 U19 年齡階段。WTT 的賽事體系分為 WTT 系列賽（WTT Series）、WTT 支線系列賽（WTT Feeder Series）和 WTT 青少年系列賽（WTT Youth Series）（<https://worldtabletennis.com/home>）。因應 WTT 分齡賽制，中華民國桌球協會接軌國際，提升臺灣整體桌球競爭力，配合我國體育政策，建構桌

球運動員選材、育才、成才金字塔，參酌臺灣學制，由國小、國中、高中、大學，少年、青少年、延續成人國手完整選訓賽體制（圖 2）。俗話說：英雄出少年，回顧 2022 年亞洲青少年桌球錦標賽，19 歲組女團第二名，林沁彤、蔡侑臻、巫嘉恩，15 歲組男團第二名，郭冠宏、洪敬愷和蘇晨翔，男單第二名高承睿。2022 年 WTT 青少年挑戰賽 13 歲女單第一吳映萱，2022 年達爾為青少年挑戰賽女單 17 歲組第二巫嘉恩，上述成績顯示我國青少年階段競技水準不落人後，透過全球桌球好手同場競技，吸取實戰經驗提高抗壓能力，同時累積各站積分，以利如亞青、世青、世大運、亞運、奧運及世界桌球錦標賽等不同層級種子位置。

由國際桌球總會（International Table Tennis Federation, ITTF）世界排名可看出臺灣桌球發展近況（至 2023/4/4 止），男子單打排名方面，依序林昀儒（10）、莊智淵第（20）、馮翊新第（56）、廖振珽（76）、高承睿（92）、陳建安（109）、黃彥誠（145）、張佑安（206）、林彥均（211）、彭王維（254）、王晨又（280）等；在女子排名百名內，依序鄭怡靜（21）、陳思羽（64）、劉馨伊（66）、簡彤娟（82）、李昱諄（89）、黃怡樺（96）等臺灣優秀選手力爭上游，目標前 50 門檻；除莊智淵 40 歲，陳建安 30 歲之外，其餘均年輕世代一時之選，除林昀儒保持前 10 名，馮翊新、黃彥誠，高承睿和王晨又持續在巡迴賽力爭上游，爭取積分提升排名。男子雙打排名方面，臺灣排名前 10 名莊智淵搭配陳建安雙打第 9，男女混和雙打林昀儒搭配鄭怡靜排名第 3。

以上國內一時之選世界排名選手，經年累月南征北討參加 ITTF 巡迴賽累積積分，除了政府行政單位支持，國內企業如合庫、國泰及一銀，出錢出力全方位照顧選手，提供營養金及各類獎學金，退役後安排正式職員就業，選手無後顧之憂，全力拚搏發光發熱。臺灣競技桌球蓬勃發展，關鍵背後重要推手，



圖 2 臺灣一貫化桌球選手培育體系

資料來源：引自陳全壽（2006）。我國的體育政策。國民體育季刊，148，4-8。

莫屬合作金庫銀行（36 年成立桌球隊）。目前現役選手依排名有林昀儒、莊智淵、馮翊新、陳建安、黃彥誠、鄭怡靜和黃怡樺等，均為國家隊主力選手。第一銀行（100 年成立）廖振珽、李佳陞、楊恆韋、葉致緯及黎昕陽等 5 位是第一銀行球員。國泰（91 年成立）主要以發展女生隊伍為主，陳思羽、鄭先知和李昱諄等國泰主力球員。合庫、一銀、國泰等三大企業多次榮獲教育部體育推手獎，桌壇貢獻有目共睹。臺灣環境特殊，唯有政府與民間通力合作，訓練與科研同步進行，教練與選手的共同努力，由下而上從全民到競技，落實臺灣一貫化桌球金字塔培育體制，臺灣競技桌球邁向成功指日可待。

二、從 2020 年東京奧運前瞻 2024 年巴黎奧運

回首 2020 東京奧運我國寫下 2 金 4 銀 6 銅佳績，成功因素是多方面，除了前線選手、教練的共同努力，運動醫學團隊平時駐診，比賽隨隊全程照護，運動科學心理、技術及體能等全方位調整巔峰狀態，堅強後勤行政支援及參賽管理等同心協力眾志成城的成果。文獻指出，科學選材、育才與成才是追求卓越運動表現三大主軸（田麥久，2017；徐本力，2012；陳全壽，2006；周資眾、林軍皓、許銘華，2022），選、訓、賽三者環環相扣互相制約互相影響。沒有全民運動就沒有競技運動，沒有基層幼苗就沒有優秀頂尖。少年、青少年是競技運動未來棟樑，近年以小學生為主角的全國少年桌球菁英賽，報名踴躍超過一千人，延伸國高中組全中運、大學組全大運和社會組全國運動會等不同階段層級拔尖，目標邁向奧林匹克殿堂爭金奪銀發光發熱。

檢視表 1，2012 年英國倫敦、2016 年巴西里約、2020 年日本東京近三屆奧運桌球賽成績來看，2024 年巴黎奧運奪牌並非遙不可及。林昀儒 2023 / 4 / 14 WTT 中國新鄉站，擊敗世界桌球錦標賽與奧運雙滿貫球王馬龍實力，備受肯定。臺灣桌球教父莊智淵長年立足桌壇，尤其年齡逾 40 歲，體力如何維持高峰是一大挑戰，其克服逆境低潮三大法寶（一）專心一致，只想怎麼讓自己武功變得更強。（二）培養戰術意識，跟自己對話，分析優缺點。（三）苦練再苦練，條件沒別人好，就要投入更多（黃亦筠，2016）。廖振珽球質重，力道強聞名，新科全國冠軍張佑安 2023 年 WTT 青少年比賽表現不俗，全方位進攻打法深具特色，後輩高承睿基本功深厚，小將郭冠宏後勢看好，加以時日磨練，二軍銜接一軍，新人輩出桌壇欣欣向榮。

表 1 2012 ~ 2020 近三屆奧運桌球賽成績

年代	種類	姓名	項目	名次
2020	桌球	林昀儒	男子單打	第四名
2020	桌球	林昀儒、鄭怡靜	混和雙打	銅牌
2020	桌球	鄭怡靜、陳思羽、鄭先知	女子團體	第五名
2020	桌球	林昀儒、莊智淵、陳建安	男子團體	第五名
2016	桌球	鄭怡靜	女子單打	第五名
2012	桌球	莊智淵	男子單打	第四名

資料來源：研究者自行整理

面對 2024 年巴黎奧運現階段觀察仍以林昀儒、莊智淵、陳建安、廖振珽、馮翊新、張佑安和高承睿等人為主力，臺灣桌球奇才林昀儒被稱為臺灣 20 年來最強桌球好手，2021 年延後舉行的東京奧運桌球賽，搭配鄭怡靜奪取混和雙打銅牌，初生之犢不畏虎，個人單打四強賽對戰中國球王樊振東，過程互有領先高潮迭起，雖以些微比數落敗，締造我國奧運桌球史上男單第四名佳績。林昀儒 2001 年出生宜蘭，左手執拍，球感及手眼協調反應能力屬上駟之才，其反手擰（backhand twist）遠近馳名，世界排名曾高居第五位。吃得苦中苦，方為人上人。借鏡日本棒球模範生大谷翔平巔峰造極運動表現（Peak performance），主因來自超越常人自律，熱愛棒球追求卓越，運動、休息、恢復三位一體，天使隊員相處愉悅，人際關係增進快樂，閱讀與音樂平衡身心靈，每日勤作筆記修正缺點，個性謙虛的人格特質與鏗而不捨追求目標之精

神，造就大谷翔平大聯盟棒球殿堂，同時兼具投手與打擊雙刀偉大成就；歸納大谷成功之道，在於天賦（talent）+自律（self-discipline）。

桌球握拍法大致分成直拍與橫拍兩種。鑒於競技桌球 2000 年以前採用 38mm 賽璐珞小球，以速度領先，鬼之推擋蔣澎龍以日本式直拍成名，橫拍教父莊智淵反手快帶獨樹一幟。萬變不離其宗，競技桌球五大核心要素，速度、旋轉、質量、弧線和落點，走出適合自己，創造獨一無二打法，方能於奧林匹克競技場，穿金戴銀，發光發熱。現今採大球 40 + ABS 塑料球（Acrylonitrile, Butadiene, Styrene copolymer），大球與小球主要差異在旋轉下降（Hung, 2018），改變原本小球以快制快，搏殺一球定勝負態勢，轉變成來回球對抗增多，自從計分由 21 分制縮短成 11 分制，桌球從直拍左推右攻、橫拍兩面攻、直拍橫打及削球等多元打法百花齊放。筆者認為，發球、接發球搶攻上手快、球速快、變化快和攻守轉換快等特徵，將是 40 + 競技桌球未來發展趨勢。熊志超、周資眾、許銘華（2020）共同提出運用銜接技術（connecting technique）融合疊加戰術（overlay tactics），所謂銜接就是上一板球與下一板球之間的連接，銜接包含節奏的銜接和力量的銜接（李曉東，2000）。換言之，銜接就是桌球運動員按照線路變化規律，預判對方回球的路線，並提前移動到最佳擊球位置擊球，達成攻擊銜接攻擊，一球接一球強勢銜接，掌控先機主導全局方能贏得勝利，貫徹技術與戰術、進攻與防守均衡發展之雙贏目的，迎接全方位強力桌球（Power table tennis）的衝擊與挑戰。

結語

回首看臺灣競技桌球發展脈絡，民國 29 年臺灣省體育會桌球委員會負責推展全省桌球運動，適逢政府提倡全民健康休閒活動，乒乓球趁勢而起。王友信來臺推廣後，每年寒、暑假利用救國團舉辦中小學生桌球訓練營，全面提升桌球水準。歷經 40-70 年萌芽與耕耘，70-90 年代南北對抗競爭促進步。1983 年加入國際桌球總會，1999 年蔣澎龍締造世界桌球錦標賽男單銅牌開啟新頁，2013 年莊智淵搭配陳建安勇奪男雙金牌。2022 年陳思羽、鄭怡靜、劉馨尹、李昱諄和黃怡樺等團隊合作，榮獲女團銅牌。桌球自 1988 年漢城奧運納入正式項目，莊智淵 2012 年倫敦奧運男單第四，林昀儒 2020 年東京奧運男單第四，搭配鄭怡靜混雙銅牌。本文綜合歷史研究及文獻分析法，拋磚引玉，期能達成臺灣競技桌球發展史實史料記載之目的。總結桌球運動在臺灣全民與競技相輔相成，中華民國桌球協會架構自國小→國中→高中→大學等金字塔選訓賽制度。因應世界桌球職業大聯盟（WTT）創設青少年升級賽事，建立 11 ~ 12 歲少年→ 13 ~ 19 歲青少年→成人國手選拔排名制度，從基層到國家隊，完善後備桌球人才分齡接班梯隊，建立選育結合科學訓練模式，成才穿金戴銀水到渠成。

參考文獻

- 中華民國桌球協會（2020）。109 年全國桌球錦標賽秩序冊。臺北市：中華桌協。
- 中華民國桌球協會（2021）。110 年全國桌球錦標賽秩序冊。臺北市：中華桌協。
- 中華民國桌球協會（2022）。111 年全國桌球錦標賽秩序冊。臺北市：中華桌協。

- 田麥久（2017）。*運動訓練學*。高等教育。
- 吳庚坤（1993a）。桌球運動的發生與發展（一）。*體育與運動*，84，104-109。
- 吳庚坤（1993b）。桌球運動的發生與發展（二）。*體育與運動*，85，92-97。
- 李曉東（2000）。*銜接與轉換*。取自 <https://livemap2000.pixnet.net/blog/post/>。
- 周資眾、林軍皓、許銘華（2022）。桌球南霸天－福誠高中桌球隊發展歷程（1998-2018）。*學校體育*，192，82-100。
- 周資眾、許銘華（2021）。運動新視界－認識 40+ 桌球銜接技術。*學校體育*，186，93-103。
- 徐本力（2012）。*運動訓練學*。人民體育。
- 陳全壽（2006）。我國的體育政策。*國民體育季刊*，148，4-8。
- 陳盈螢（2019）。林昀儒：我不是神童，只是堅持打好每一顆球。*天下雜誌*。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5096812>。
- 黃亦筠（2016）。莊智淵 40 歲桌球教父拚最後一戰奧運。*天下雜誌*。取自 <https://www.cw.com.tw/article/5074402>。
- 黃肇松（1990）。1950-1990 亞運 40 年風雲錄。中國時報。
- 熊志超、周資眾、許銘華（2020）。40+ 競技桌球銜接技術對高水準運動員戰術發揮的影響。*中華體育季刊*，34（4），219-225。
- Hung, C. C. (2018). From "undefeated winner" to "cry wolf" - on the impact of the ITTF (International Table Tennis Federation) reform on the Chinese table tennis team and the countermeasures. Paper presented at the Seventh International Conference on Social Sciences, Education and Humanities in 2018, Xi'an, China. Abstract retrieved from <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icssed-19/125907252>.