

第3章 羽中作樂

羽球

將學到的是

羽球正手與反手握拍、正手發球、正手高遠球的基本技術。

資訊站

亞洲運動會
是亞洲地區規模最大、競技水準最高的綜合性運動會，由亞洲奧林匹克理事會主辦，每四年一屆。

羽球運動的發展

羽球運動發展歷史悠久，是亞洲地區最受歡迎的運動項目之一。從西元1992年西班牙巴塞隆納奧林匹克運動會將其列為正式項目以來，各國對於羽球運動的發展更為積極，亞洲國家更是囊括大部分的獎牌，也是我國參加亞洲運動會、奧林匹克運動會重點項目之一。

近年來我國羽球選手在國際賽事中屢創佳績，戴資穎在西元2018年奪得臺灣首面亞洲運動會羽球金牌；周天成在男子單打項目亦獲得銀牌，為我國羽球寫下歷史新頁，使羽球運動在國內更受矚目(圖5-3-1、5-3-2)。



圖5-3-1 戴資穎。



圖5-3-2 周天成。

暖身運動 影音資源

我們可透過正確與實用的羽球技術，配合相關的輔助動作練習，提升羽球的學習成效！

一、你丟我撿

兩人一組，分別站在球場兩邊，以徒手持羽球方式拋、投擲過網至對方球場，雙方需努力接住對方的球，透過前後左右全方面移動，同時體會手眼協調、全身運動的感覺(圖5-3-3)。



圖5-3-3 你丟我撿。

二、手眼協調

約4~6人一組，分別於球場兩邊，以持拍方式連續移動向上擊球，進行接力賽，行進過程中必須具備高度專注與控制能力，先完成的組別即獲勝(圖5-3-4)。



圖5-3-4 手眼協調動作。

資訊站

羽球

由16根羽毛及球座組成，以天然材料(鵝毛、鴨毛)、人工材料或混合製成，羽毛頂端圍成圓圈狀，緊插於球座，重量介於4.74~5.5公克之間(圖5-3-5)。



圖5-3-5 羽球。

羽球拍

球拍總長不得超過68公分，寬度則應低於23公分(圖5-3-6)。



圖5-3-6 羽球拍。



橡皮擦



畫筆



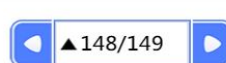
螢光筆



全部清除



選取



148/149



目錄



電子畫板



四角放大



局部放大



100%
原尺寸



資訊站

認識發球簡易規則

- 1.發球員及接發球員應站立於斜相對的發球區內，且不得踩到界線。
- 2.接發球員未準備就緒前，發球員不應發球，但接發球員只要有還擊的企圖，就算已有準備。
- 3.發球員向前揮動球拍，即視為開始發球，其球拍的移動必須朝前連續不斷直到動作完成。
- 4.發球員及接發球員雙足必須與地面接觸，並固定不得移動位置，直到發球動作完成。
- 5.發球員的球拍擊球瞬間，整個羽球應在場地地面量起1.15公尺以下。



圖5-3-7 發球擊球瞬間。

羽球場地介紹

一、場地解說

- (一)場地總長度13.4公尺，寬6.1公尺。場地畫線的寬度為4公分。
- (二)球柱高度自地面量起應為1.55公尺。
- (三)球場中央網高應為1.524公尺。

二、發球區(圖5-3-8)

發球區為發球線至端線，發球員及接發球員應站立於斜相對的發球區內；當發球員分數為零分或偶數時，應站立於右發球區，反之，分數為奇數時，則站立於左發球區，每次得分後雙方球員均須交替發球及接球區。

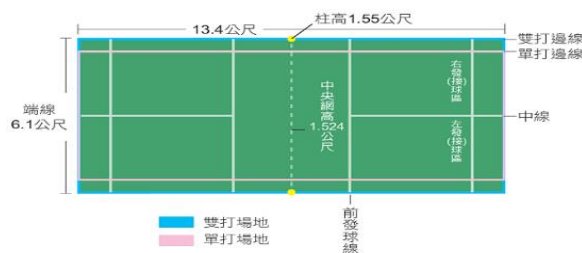


圖5-3-8 羽球場地圖。

握拍法 影音資源

羽球屬於持拍類、對抗性的隔網運動，基礎的握拍法，會影響擊球的力量與角度。

一、正手握拍法(以右手持拍為例)

正手握拍用於回擊身體右側來球，其握拍要領為虎口張開，對著握柄窄面小棱邊，食指在上，略高於拇指，兩指相對扣住握柄，中指、無名指、小指併攏輕握，如同手握菜刀般，因此正手握拍也是一般俗稱的菜刀式握拍法(圖5-3-9)。

二、反手握拍法(以右手持拍為例)

反手握拍用於回擊身體左側來球，其握拍要領為拇指指腹置於握柄寬面，中指、無名指、小指併攏輕握，擊球時以拇指推送，掌心與握柄保留空間，不緊貼於握柄(圖5-3-10)。



圖5-3-9 正手握拍法。



圖5-3-10 反手握拍法。

小叮嚀

從事羽球運動時必須確保有足夠空間能進行擊球動作。

上課進行活動時能依照動線安排，保持距離，避免影響他人及產生危險。



橡皮擦



畫筆



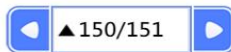
螢光筆



全部清除



選取



▲ 150/151



目錄



電子畫板



四角放大



局部放大

100%
原尺寸