

# 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。

## 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。

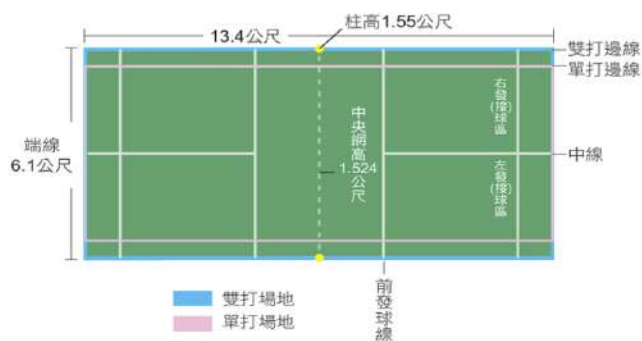


圖5-3-8 羽球場地圖。

## 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，對著握柄窄面小稜邊，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。

**留空隙**  
羽球反手握拍掌心與握柄必須留有空間，太過用力或過於緊張，擊球時就難以發力，且不利於變換拍面。



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。



發球 **影音資源**

發球依據拍法可分為正手與反手發球。擊球後，視羽球飛行的弧度和落點距離又分為正手高遠球、平擊球、短球。

## 一、正手發高遠球(以右手持拍為例)



正手發高遠球落點距離遠，且高度高。

## (一) 預備動作(圖5-3-11-①)

左腳在前，右腳在後，重心置於後腳，非持拍手持球呈45度彎曲，約一點鐘方向。

## (二) 引拍動作(圖5-3-11-②)

持拍手向後引拍，拍面朝前，置於身體右側後方。

## (三) 擊球動作(圖5-3-11-③)

持球手鬆開，使球垂直落下，重心由後腳移至前腳，轉動腰部帶動手臂力量，手呈鐘擺式動作，拍面朝前，由右下至前上方，看準擊球點後將球擊出。

## (四) 順勢動作(圖5-3-11-④)

隨著揮臂動作後，自然延伸至左肩，眼睛注視球飛出去的方向。



▲ 圖5-3-11-①  
預備動作。

▲ 圖5-3-11-②  
引拍動作。

▲ 圖5-3-11-③  
擊球動作。

▲ 圖5-3-11-④  
順勢動作。

## 二、正手發平擊球(以右手持拍為例)

**影音資源**

正手發平擊球強調球飛行速度。

## (一) 預備動作(圖5-3-12-①)

左腳在前，右腳在後，重心置於後腳，非持拍手持球座呈45度彎曲，約一點鐘方向。

## (二) 引拍動作(圖5-3-12-②)

持拍手向後引拍，拍面朝前，置於身體右側後方。

## (三) 擊球動作(圖5-3-12-③)

持球手鬆開，使球垂直落下，重心由後腳移至前腳，手呈鐘擺式動作，以前臂帶動手腕快速向前上方揮動，拍面向前上方傾斜，看準擊球點後將球擊出。

## (四) 順勢動作(圖5-3-12-④)

隨著揮臂動作後，往前延伸後自然收至左肩，眼睛注視球飛出去的方向。



▲ 圖5-3-12-①  
預備動作。

▲ 圖5-3-12-②  
引拍動作。

▲ 圖5-3-12-③  
擊球動作。

▲ 圖5-3-12-④  
順勢動作。

## 三、正手發短球(以右手持拍為例)



## 影音資源

正手發短球強調貼網，落點靠近發球線。

## (一) 預備動作(圖5-3-13-①)

左腳在前，右腳在後，重心置於後腳，非持拍手手握球座呈45度彎曲，約一點鐘方向。

## (二) 引拍動作(圖5-3-13-②)

持拍手向後引拍，拍面朝前，置於身體右側後方。

## (三) 擊球動作(圖5-3-13-③)

持球手鬆開，使球垂直落下，重心由後腳移至前腳，手呈鐘擺式動作，以前臂帶動手腕向前輕輕推送，拍面向前上方傾斜，看準擊球點後將球擊出，使羽球貼網而過。

## (四) 順勢動作(圖5-3-13-④)

隨著揮臂動作後，自然延伸至球拍停止，眼睛注視球飛出去的方向。

## 想一想

了解三種發球的差異，觀察場上對手站位，選擇適切的方式，解決場上問題。



圖5-3-13-① 預備動作。



圖5-3-13-② 引拍動作。



圖5-3-13-③ 擊球動作。



圖5-3-13-④ 順勢動作。



圖5-3-15 接發球預備姿勢。

## 四、接發球(以右手持拍為例)



## 影音資源

接發球是比賽開始的第二拍，正確的接發球站位與姿勢，能使自己有更充分的時間準備回擊對方的發球，並取得主動的擊球機會。

## (一) 站位(圖5-3-14)

接發球的站位視個人習慣與判斷而定，能站在較容易回擊來球的位置。單打接發球的站位，在半邊場地的中間。

## (二) 預備動作(圖5-3-15)

左腳在前，右腳在後，身體重心落在前腳，後腳跟稍微墊高，面向發球者，持拍手置於胸前，眼睛注視來球。

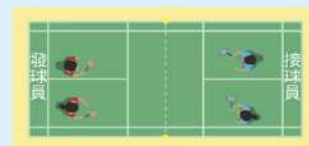


圖5-3-14 接發球預備站位。