

# 羽球

競爭類型運動

網 / 牆性球類運動

羽球運動是各種擊球技術的運用，要在來回擊球中讓球儘量保持在空中而不落地，最大的樂趣在於場上一來一往的互動，不論是完成一個成功的防守，或者是揮擊出一個漂亮的殺球，都是透過球拍，盡自己所能來完成一場鬥智與鬥力的比賽。

# 正手擊高遠球

圖7-3 正手擊高遠球分解動作



## 要點提醒

### 預備

雙腳開立與肩同寬，雙膝微屈，收腹、含胸、上身稍向前傾，使身體重心放在左腳。雙手屈肘在胸前，以正手握拍法持拍，拍頭朝上，並注意來球方向①。

## 正手擊高遠球

圖7-3 正手擊高遠球分解動作



要  
點  
提  
醒

### 預備擊球

判斷球的落點，輕快的移位到球的後方，右手持拍快速移至身後，左手舉到與右手對稱部位維持身體平衡，同時身體向右扭轉，使左肩朝向球網，左腳在前，右腳在後，重心放在右腳上②。

# 正手擊高遠球

圖7-3 正手擊高遠球分解動作



要點提醒

## 擊球

當羽球落至擊球點時，身體向左扭轉，朝向正前方，重心移至左腳。持拍手前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂、伸膝、舉踵，且球拍由後往前揮擊，擊球瞬間使球拍面與球正面直角接觸 ③。

# 正手擊高遠球

圖7-3 正手擊高遠球分解動作



## 要點提醒

### 順勢

球拍擊球後，手臂隨之順勢往前而下，球拍頭部跟著移動軌跡，然後屈右肘終止跟隨動作，球拍移至胸前呈預備動作④⑤⑥。



- ① 每大組10 人，其中兩兩為搭檔組成一小組。
- ② 在靠近底線位置上放置2 排水桶。



- ① 2 人小組站在場地底線上。
- ② 1 人以正手方式將球往上打，另1 人以正手擊高遠球方式將球擊到對面場地靠近底線的水桶裡，然後交換位置。
- ③ 小組2 人各揮擊1 次正手擊高遠球後，2 人移至隊伍後方排隊，換下一組擊球。



計時3 分鐘，時間停止後計算各大組進球數，最多者獲勝。

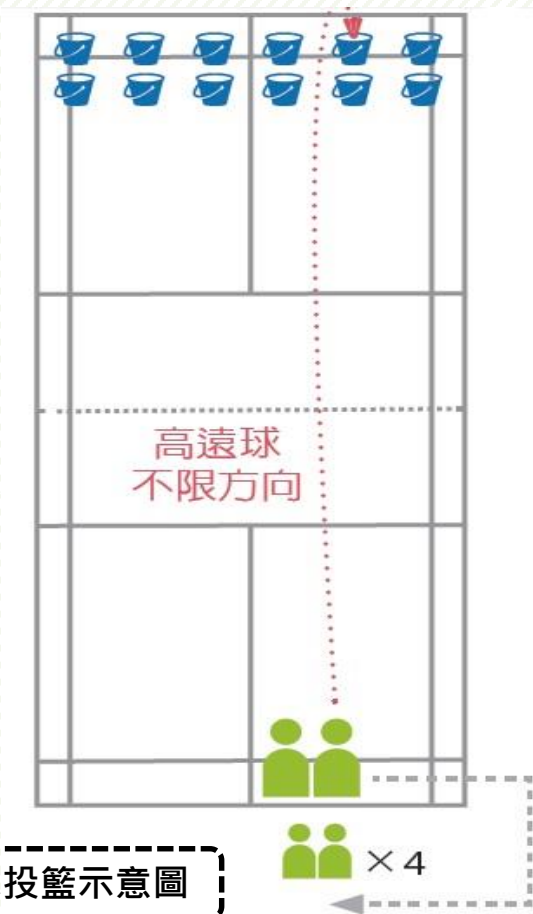


圖7-4 高遠球投籃示意圖