

羽球社公開觀議課-反手長球的背景能力與擊球技巧

一、 羽球社團的成員介紹：

學期之初的社團課學生在選社時經過學務處訓育組的選社說明、志願選填和抽籤挑選後，總共有 33 位八年級的學生進到羽球社，在社團上第一節課時詢問社團成員，得知有 10 位學生在前一（111）學年也曾經是羽球社的成員，約佔全體社員的 3 分之 1 弱（10/33）。

二、 社團學生的背景能力：

針對羽球社團有超過 3 分之 2 以上完全不具備任何羽球入門技巧的初學者而言，學期之初還是得按部就班，先從正手長球開始教授和學習，經過了 9 到 10 月兩個月左右的持續教導與反覆練習之後，社團中大概有 5 分之 3 的學生能夠概略地掌握打出正手長球的些許技巧，然後以具備正手長球擊球的基礎，再來學習反手長球的擊球要領，應該比較能有事半功倍、舉一反三的類推效果。

三、 反手長球的握拍位置：

反手長球的擊球要領雖然雷同於正手長球，但是手指的握拍位置和發力方式仍然存在著些許的差異。首先來看反手長球的手指握拍位置，慣用（右）手的拇指向上移動到拍柄的寬面，並且按在拍柄上，而食指略為下滑到跟拇指形成相互拮抗的位置，而其餘三指則跟正手反拍一樣，保持在相同的位置，此時的拇指和食指會將球拍略為旋轉到拍面朝上，整個右手和球拍保持充分放鬆下垂的姿勢。

四、 反手長球的擊球技巧：

基本上反手長球的擊球要領可以分成三分解動作，一開始跟擊出正手長球一樣，讓學生先分開練習三個分解動作，等分解動作每一個都能做到位後，再將此三個分解動作連續做出，形成反拍擊打長球的連續動作。現將三個分解動作分別說明如下：

- （1）如果慣用手是右手的話，先以上一段所述的握拍技巧握住拍柄，將右腳向跨出，踏到左腳的前方，然後身體略微旋轉向左側，右手將球拍自然地帶向身體的左側，此時球拍的拍面朝上。
- （2）眼睛緊盯著來球的方向，將右上臂和右手肘緩緩地抬高至與肩膀相同的高度，右手前臂和球拍仍然保持自然下垂的放鬆姿勢。
- （3）以右手的肩關節為支點，以順時針方向旋轉身體，將腰部旋轉的力量帶動整個右手和球拍以畫圓弧形狀向右前方揮出，俟準確擊到球的瞬間再加發力，之後整個右手和球拍順勢地畫向身體的右前方。

五、 反手長球的擊球問題：

下面幾個是學生在打反拍長球時常會碰到的問題：

- （1）在擊球準備時，學生的右腳並沒有向左前方踏出，而是將右腳留在原地，

保持兩腳水平的位置，亦即沒有將身體的重心做適度的轉移，造成無法使用到腰部旋轉的力量。

- (2) 因為沒有將右腳向左前方踏出，所以學生的身體並沒有略微地轉向左側，造成球拍握在身體的前方，身體姿勢並不適合擊球和發力。
- (3) 右手上臂和右手肘沒有抬高到跟肩膀相同的高度，以致於無法利用槓桿原理，以腰部順勢旋轉帶出身體力量的方式將球擊出。
- (4) 當身體轉成側面時，眼睛並沒有緊盯來球的方向，以致於造成手眼無法充分協調而揮了空拍。
- (5) 在揮出球拍尚未擊到球之前，學生便開始發力，要不就是因為用力過猛使得拍面旋轉而無法確實擊中球，即揮空拍或打到拍框；要不就是因用力過猛直接造成無法有效掌握擊球的方向，即羽球會往左右亂飛。

六、 總結：

反手長球的擊球難度遠遠高於正手長球，除了要能確實地掌握擊球動作與技巧之外，還需透過反覆的練習來結合個人對於擊球要領及分解動作的理解，進而做出正確的擊球動作；然而學生總是心急，老認為反覆的練習太枯燥無聊，或者太輕忽能否將每個分解動作確實做到位，以致無法輕鬆地打出又高又遠的反拍長球，久之則逐漸喪失信心，而不願意多著墨於練習打出正確的反手長球，從旁觀之並反覆持續的下場指導後，總覺得殊為可惜！