

羽毛球

甲. 羽毛球運動的歷史

羽毛球運動的起源傳說紛紜，但一般最為人接受的，是起源於 1873 年，在英國告羅士打郡 (Gloucestershire) 的一條村，名為 Badminton，羽毛球運動因此而得名。這項運動是由印度的遊戲“Poona”及流行於歐亞兩地近兩千年的另一種遊戲“Battledore and Shuttlecock”結合而成的。“Poona”是用羊皮紙製成的球，以球拍隔網來回拍打的一種遊戲，由英國駐印度軍人將遊戲帶返英國。“Battledore and Shuttlecock”是用球拍將羽毛球往來拍打，期間羽毛球不能著地，但中間並沒有網分隔的遊戲。

最初羽毛球運動在不同的地區有不同形式的發展。直至 1877 年在印度喀拉蚩(Karachi)地區首次製訂了羽毛球比賽規則，繼而廣泛地為各地區人士所接受及採用。1893 年英國羽毛球協會創立，並重新修訂和統一羽毛球比賽規則。

世界羽聯於 2019 年開始積極推動戶外羽毛球 (AirBadminton)，目的讓不同人士提供更多接觸羽毛球的機會。不論在硬地、草地或沙灘亦可享受羽毛球的樂趣。

乙. 場地及用具

➤ 場地

- 羽毛球場呈長方形，由闊 40 毫米的界線間隔
- 由地面至天花的建議高度為 6.1 米至 9.2 米之間
- 基於安全理由，邊線及底線外圍分別要有 1 米及 2 米以上的空間及沒有其他障礙物
- 場地界線要清楚明確，顏色要求是白色或黃色。

➤ 球柱及球網

- 球柱自地面起量度高 1.55 米，柱要堅固穩定地直立，使球網能縛緊。
- 球網由深色的繩索結成，網眼寬度為 15 毫米至 20 毫米之間。
- 球網的闊度(網頂至網底)為 760 毫米。
- 網頂應有 75 毫米闊的雙面白布帶，白帶應縛於繩帶或鋼索上。
- 由場中央量度，網頂至地面的高度為 1.524 米，而球網兩端(網柱位置)高度為 1.55 米。
- 球網與球柱並無空間，如需要時，可將整張網縛於兩端的球柱上。

➤ 羽毛球

- 羽毛球由天然(主要為鵝或鴨毛)或合成材料製造。
- 由十六條羽毛緊插在底托上。
- 重量為 4.74 至 5.50 克之間。球越重，速度越快。(香港宜用 4.9 至 5.1 克). 亦有以速度表示，如 75、76、77、78，數字越大代表越快。
- 要測試羽毛球，在場一方的底線用下手擊球。將球向上沿/邊線平行方向用力擊出，若球的落點由對面底線起量度，不少於 530 毫米又不多於 990 毫米，是合格的羽毛球。

➤ 球拍

- 球拍可由各種不同材料，例如：合金、石墨、碳纖維、鈦金屬所製成。
- 羽毛球拍的長度不能多於 680 毫米(由最前端至拍柄末)，拍頭部份的長度不得多於 290 毫米，而闊度不能多於 230 毫米。
- 球拍重心較前，適宜用以進攻；球拍重心較後，適宜用以防守；球拍重心較中央，適宜攻守平均。現今部分球拍可於外框加入小配件以微調球拍的重心。
- G 代表手柄粗幼，數字越小，手柄越粗，常見由 G3 至 G5；L(Light)或 U(Ultra Light)代表重量，數字越大越輕，常見由 3U 至 5U。



➤ 球拍線

- 一般以塑料纖維做成。
- 較粗的線比較耐用，但彈力較弱；較幼的線彈力較佳，但較易斷。
- 穿線拉力一般為 20 至 26 磅。(有球員拉至 30 磅)；拉力越強彈力越好，但較易斷。

丙. 常用羽毛球技術

1. 發球

技術要點及要求

- 前後腳站立，拉拍向後，前臂外旋
- 擊球時重心由後腳移向前腳，腰部，肩部轉動，揮拍在腰以下擊球，之後有順勢動作
- 擊球點不可高於 1.15 米高

➤ 高遠球

- 握拍：正手
- 擊球點：握拍手前方、膝部高度
- 拍面方向：前上方
- 目標：從中前場位置將球擊高遠至對方後場
- 目的：將對方推至後場擊球，前場便出現空位

➤ 短球

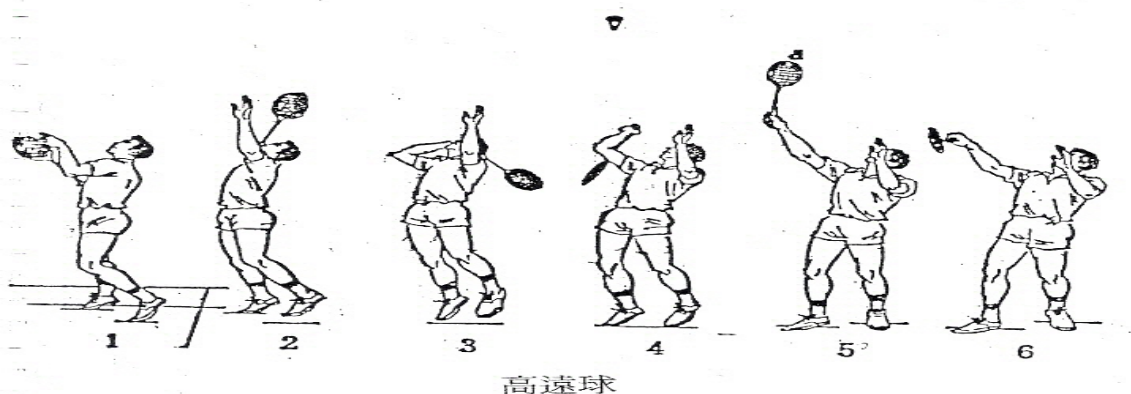
- 握拍：正手、反手、平握
- 擊球點：握拍手前方、腰以下高度
- 拍面方向：前上方
- 目標：從前場位置將球輕擊至對方前場
- 目的：將對方拉至前場擊球，後場便出現空位

- 平球
- 握拍：正手、反手、平握
- 擊球點：握拍手前方、腰以下至膝部高度
- 拍面方向：前上方
- 目標：從中前場位置將球擊平高至對方後場
- 目的：改變發球慣性，使對方產生失誤

2. 上手正手擊球

上手正手擊球動作分析

- 預備動作 - 前後腳站立，非握拍方的肩向網，肘關節屈曲，球拍向上，重心在握拍方的腳
- 引拍動作 - 擊球時由腰帶動旋轉，到肩，肘關節保持屈曲轉至肩上，球拍向後下方
- 擊球動作 - 肘關節伸直，將球拍揮往頭上方，前臂內旋，在正確的角度擊球
- 順勢動作 - 擊球後，在順勢動作下揮拍帶動身體前移至非握拍方的足部位置

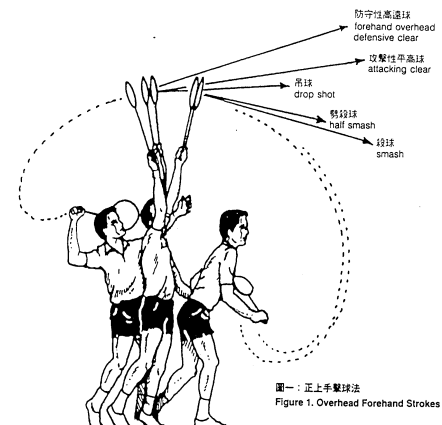


上手擊球分類：

- 正手高遠球
- 握拍：正手
- 擊球點：頭頂稍後
- 拍面方向：前上方
- 目標：從後場位置將球擊高遠至對方後場。
- 目的：將對方推至後場擊球，前場便出現空位

➤ 殺球

- 握拍：正手
- 擊球點：頭頂稍前
- 拍面方向：前下方
- 目標：從中、後場位置大力向下擊球至對方中、後場
- 目的：擊敗對方、贏得此球



- 吊球
 - 握拍：正手
 - 擊球點：頭頂稍前
 - 拍面方向：前下方
 - 目標：從後場位置將球向下輕擊至對方前場
 - 目的：將對方拉至前場擊球，後場便出現空位

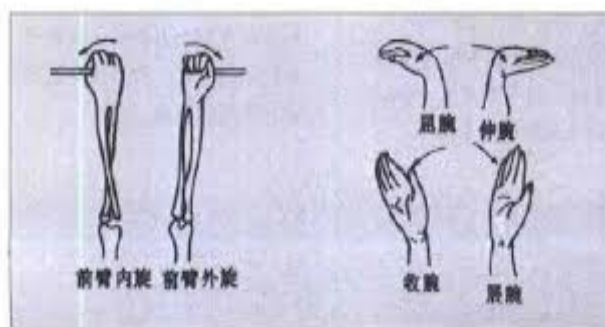
3. 下手擊球

技術要點

- 前後腳，握拍方腳在前，肘屈曲，前臂外旋
- 擊球時，揮拍向前，前臂旋轉，在身體前方擊球

➤ 正手挑球

- 握拍：正手
- 擊球點：握拍手前方、膝部高度
- 拍面方向：前上方
- 目標：從前場位置將球擊高至對方後場
- 目的：將對方推至後場擊球，前場便出現空位



➤ 反手挑球

- 握拍：反手
- 擊球點：握拍手前方、膝部高度
- 拍面方向：前上方
- 目標：從前場位置將球擊高後至對方後場
- 目的：將對方推至後場擊球，前場便出現空位

4 網前擊球

技術要點

- 前後腳，握拍方腳在前，膝微屈

➤ 正手網前球

- 握拍：正手 / 平握
- 擊球點：網前
- 拍面方向：前上方
- 目標：從前場位置將球輕擊至對方前場
- 目的：將對方拉至前場擊球，後場便出現空位

- 反手網前球
 - 握拍：反手 / 鉗式
 - 擊球點：網前
 - 拍面方向：前上方
 - 目標：從前場位置將球輕擊至對方前場
 - 目的：將對方拉至前場擊球，後場便出現空位

- 平推球
 - 握拍：平握
 - 擊球點：身前肩上高度
 - 拍面方向：平至前上方
 - 目標：從前、中場位置將球平擊至對方中、後場
 - 目的：進攻

- 撲球
 - 握拍：平握
 - 擊球點：身前網上高度
 - 拍面方向：前下方
 - 目標：從前場位置將球下擊至對方中、後場
 - 目的：進攻

5 身旁擊球

技術要點

- 球拍迅速往後拉，手腕後屈

- 接殺球
 - 握拍：正、反手
 - 擊球點：前方、腰、膝部高度
 - 拍面方向：前上方
 - 目標：從中、後場位置將球擊至對方前、中或後場
 - 目的：將對方拉至空位

- 平抽球
 - 握拍：正手
 - 擊球點：身旁腰至肩高度
 - 拍面方向：前至前上方
 - 目標：從中場位置將球大力平擊至對方中、後場
 - 目的：進攻

6. 步法

➤ 步法分類：

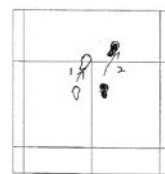
- 併步：一足移動，另一足緊隨前足的方向位置移動。
- 交叉步(常步)：雙足交替移動，像走路一般，方向可以前，亦可以後。

➤ 步法要點：

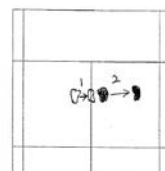
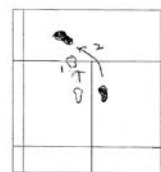
- 不論用什麼步法跑動，在擊球前一刻的準備動作：上手擊球者要把握拍手一邊的腳放在後(例如：右手握拍者，右腳放在後)。
- 上網時，不論挑球或放網，握拍手一方的腳要放在前(例如：右手握拍者右腳踏在前)。

➤ 專項步法

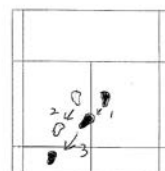
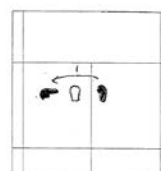
- 可簡單分為前、中及後場步法，可參考右圖。



上網步法



接殺球步法



後場步法



丁. 戰術分析

現今戰術以快速、主動、進攻為主。

重點為：以我為主、以快為主、以攻為主

➤ 單打比賽

戰術重點：盡量利用場地的長和闊度，調動對手，把球擊至遠離對手的空位，消耗對方的體力，每當對手出現錯誤時(回擊時落點不佳或力量不夠)，便把握機會，克敵制勝。殺球是最常用的最後取勝技術。控制對手，力爭主動，以己之長，克彼之短，抑彼之長，避己之短。一般而言，發短球代表選擇主動進攻；發高球則代表選擇防守為主。

➤ 雙打比賽

戰術重點：以進攻為主。發球時多選擇發短球，通過前場的封網，迫令對手挑高球，後場的隊友便利用強力殺球及間中輕吊、劈殺等方法壓迫對手，直至對手出現失誤(放網太高或挑球不夠後)，便把握機會封殺取勝。

接發球時，亦以搶攻為主。對手發短球時，盡量快蹬上網撲球或平推，再透過封網動作，迫令對手挑高，己方便可主動殺球，強攻取勝。進攻時基本以攻直線為主；或可針對防守較弱的球員進攻；間中殺、吊兩人中間亦可令對手出錯。

➤ 男女子混合雙打

戰術重點：多採用女前男後組合。女球員主力為放網、壓網。男球員則負責中及後場區域。常用戰術：針對對方女球員，使其失誤。男球員則常以殺球、抽球至對方兩邊中、後場區為主。後攻前封，克敵取勝。

戊. 計分法

➤ 計分制度

- 比賽以 21 分直接得分，3 局 2 勝定勝負。
- 一次來回球的勝方，其分數加一分。
- 每局先得 21 分的一方為勝；但如果比賽為 20 比 20 時，則領先 2 分的一方勝該局；或比賽為 29 比 29 時，則先得 30 分的一方勝該局。

➤ 交換場區

- 第一局結束；
- 如有第三局的話，在第二局結束時；
- 在第三局中或只進行一局的比賽中，當一方分數首先到達 11 分時。

➤ 發球區和接發球區

◇ 單打

- 發球員的分數為 0 或雙數時，雙方運動員均應在各自的右發球區發球或接發球。
- 發球員的分數為單數時，雙方運動員均應在各自的左發球區發球或接發球。
- 如發球贏了一次回來球，其分數加一分。隨後，發球員再從另一發球區發球。
- 如接發球員贏了一次回來球，其分數加一分。隨後，該接發球員成為了發球員。

◇ 雙打

- 一局比賽開始和獲得發球的一方得分為 0 或雙數時，發球員應在右發球區發球。
- 發球員斜角的為接發球員。
- 當發球方在該局的得分為單數時，發球員在左發球區發球。

➤ 雙打發球次序

- 自一局開始，發球權應依次序交換：
 - 首先，站在右發球區發球的首位發球員(球員 A)；
 - 然後是首接發球員的同伴，應到左發球區發球(球員 D)；
 - 接著是首發球員的同伴(球員 B)；
 - 接著是首接發球員(球員 C)；
 - 之後是首發球員(球員 A)，依次類推。

C	D
B	A

➤ 雙打接發球注意事項

- 只有接發球者能接發球，如球接觸或被接發球者的同伴擊中，發球方得分。
- 接發球方不應交換位置，直至他們發球得分。

➤ 得分和發球權

- 如發球方贏了一次來回球，其分數加一分。隨後，發球員轉換發球區繼續發球。
- 如接發球方贏了一次來回球，其分數加一分。隨後，該接發球方成為了新的發球方。

➤ 「鷹眼」系統及挑戰機制

- 專業的選手擊出之羽毛球速度可以快達每小時三百多公里，裁判於使用肉眼判決時難免有錯誤。
- 2013 年開始，世界羽球聯盟所舉辦的國際比賽中，已經加入了「鷹眼」系統協助裁判工作。
- 選手/組合如對司線裁判的判決有懷疑，選手/組合可以向主裁判表示挑戰。
- 如每位選手/組合於每一局比賽中有兩次不成功的挑戰，便不可以再作出挑戰。

➤ 休息時間

- 比賽的每一局中，當一方分數首先到達 11 分時，允許有不超過 60 秒休息；在這休息時間內，在第一局和第二局，和第三局運動員轉場後，每方最多不超過兩名人員可進場，他們亦須在裁判宣報“.....20 秒”後離開球場。
- 每局之間(第一局與第二局之間，第二與第三局之間)允許有不超過 120 秒的休息。在這休息時間內，每方最多不超過兩名人員可進場，但這兩名人員只可於運動員轉場後方可進場，他們亦須在裁判宣報“.....20 秒”後離開球場。

參考資料：

➤ 書籍

黃岩 (2020)	羽毛球運動身體訓練指南	人民郵電出版社
舩田圭太(2018)	日本國家代表隊教練舩田圭太的羽球基本技術全解析	台灣東販股份有限公司
大屋貴司(2018)	羽毛球基礎技巧&戰術	楓葉社文化事業有限公司
刘瑞豪(2008)	羽毛球基礎與實戰技巧	成都時代出版社
王悅譯 (2005)	羽毛球教學	北京体育大學出版社
課程發展署(1994)	中學體育科教學資料(第二版)	香港教育署,課程發展署

➤ 網址

www.hkbadmintonassn.org.hk (香港羽毛球總會)

www.bwfbadminton.com (羽毛球世界聯會)

www.pe-web.org(教學資源 - 羽毛球)

www.bfusc.bjtu.edu.cn (中國大學生體育協會羽毛球分會)

<https://bwfbadminton.com/news-single/2019/05/13/airbadminton-the-new-outdoor-game>(戶外羽毛球)