



# 羽球運動規則



授課教師：盧英娟

# 認識羽球運動

球速最快的球類運動為何？

棒球？

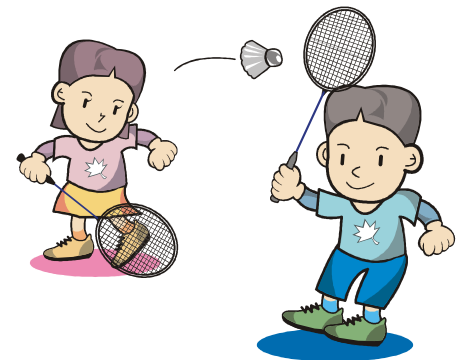
高爾夫球？

網球？

羽球？

桌球？

排球？



# 球速最快-羽球

目前羽毛球的最快球速紀錄為馬來西亞羽毛球雙打選手陳文宏在2009年9月日本公開賽中創造。陳文宏雖在首輪即慘遭淘汰，但在賽場外卻意外獲得廠商的新產品測試機會，沒想到因禍得福，以421公里殺球時速改寫日本好手川上直樹保有的414公吉尼斯世界紀錄。

陳文宏



## 個人資料

出生日期	1987年9月18日 (26歲) [1]
出生地點	 吉打州亞羅士打
身高	1.81公尺 (5英尺11英寸) [1]
體重	72 公斤 (158 磅) [1]
國家/地區	 馬來西亞

## 男子雙打

最高世界排名	第1位 (男雙-古健傑) (2007年10月11日 [2])
現時世界排名	第4位 (男雙-古健傑) (2011年第22週 [3])
職業戰績	197勝-73負 (男雙)
BWF id	52703 (檔案 <a href="#">↗</a> )

最後更新日期：2011年6月5日

# 發球

## (一) 執球法

- 因個人習慣不同，大致有執球尾、執球腰、執球頭等三種。

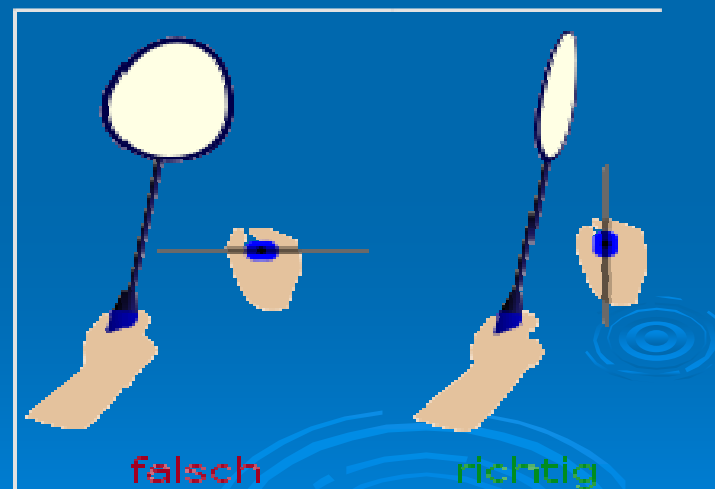


## (二) 握拍法

- 如握手方式，以手掌握住球拍握把，虎口對準拍框，拍面垂直於地面、中指、無名指與小指緊扣握把，拇指與食指則輕輕握住，因擊球方法不同，拇指與食指須隨之調整。



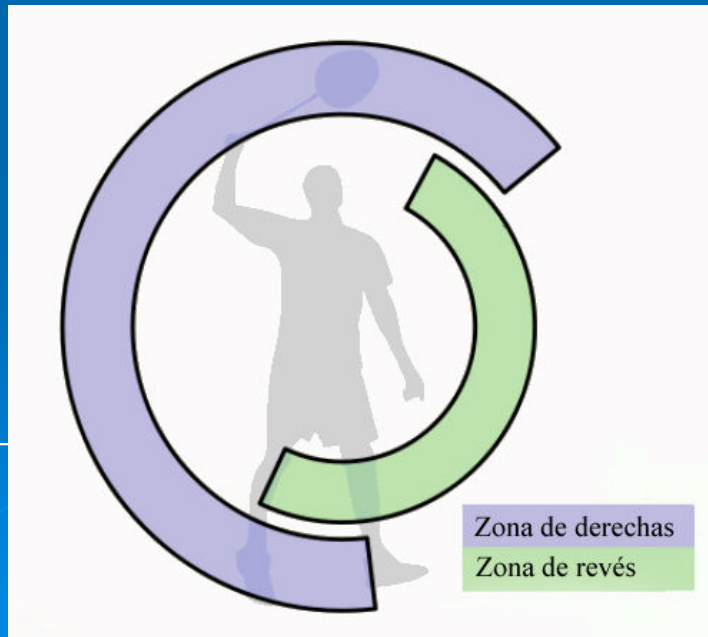
▲圖8-2 握拍法



# 擊球

- 因為要經常變換食指與拇指的位置以便於揮擊正手拍或反手拍，所以握拍時掌心應略為懸空，切勿緊緊握住球拍。優秀的羽毛球運動員不只是將手臂手腕力量運用而已，還能將腰力運用進來，達成十分高速的瞬間擊球。

正、反手拍使用時機：紫色區用正手拍；綠色區用反手拍。



# 基本球路

- 羽毛球運動員在前場區常用的基本球路有：

- 放小球或搓球
- 勾對角球
- 挑球
- 撲球

- 在中場區常用的基本球路有：

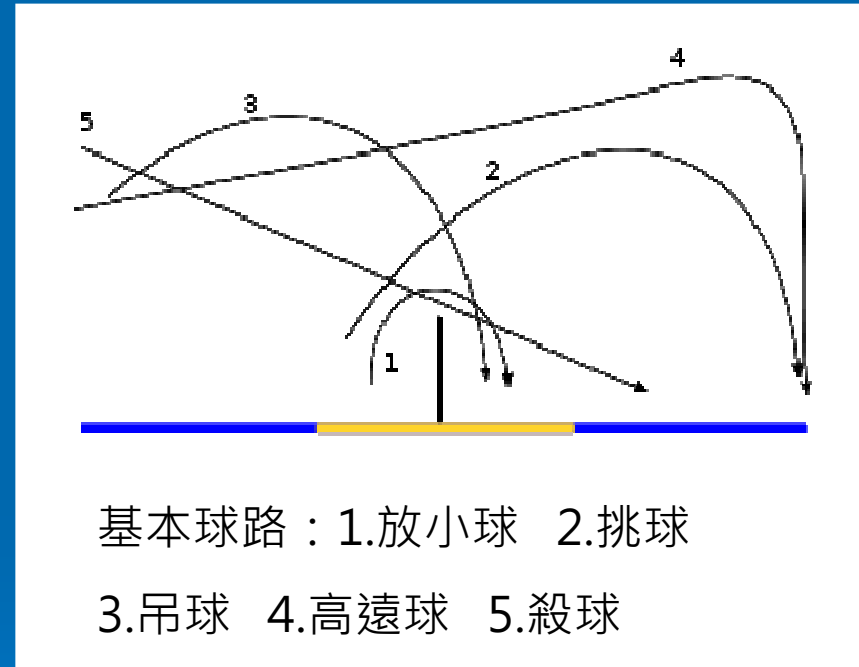
- 平推球
- 平抽球

- 在後場區常用的基本球路有：

- 吊球
- 高遠球
- 殺球
- 抽球

- 在中、後場區回擊對方殺球的基本球路有：

- 挑殺球
- 推擋殺球



# 羽球場地介紹

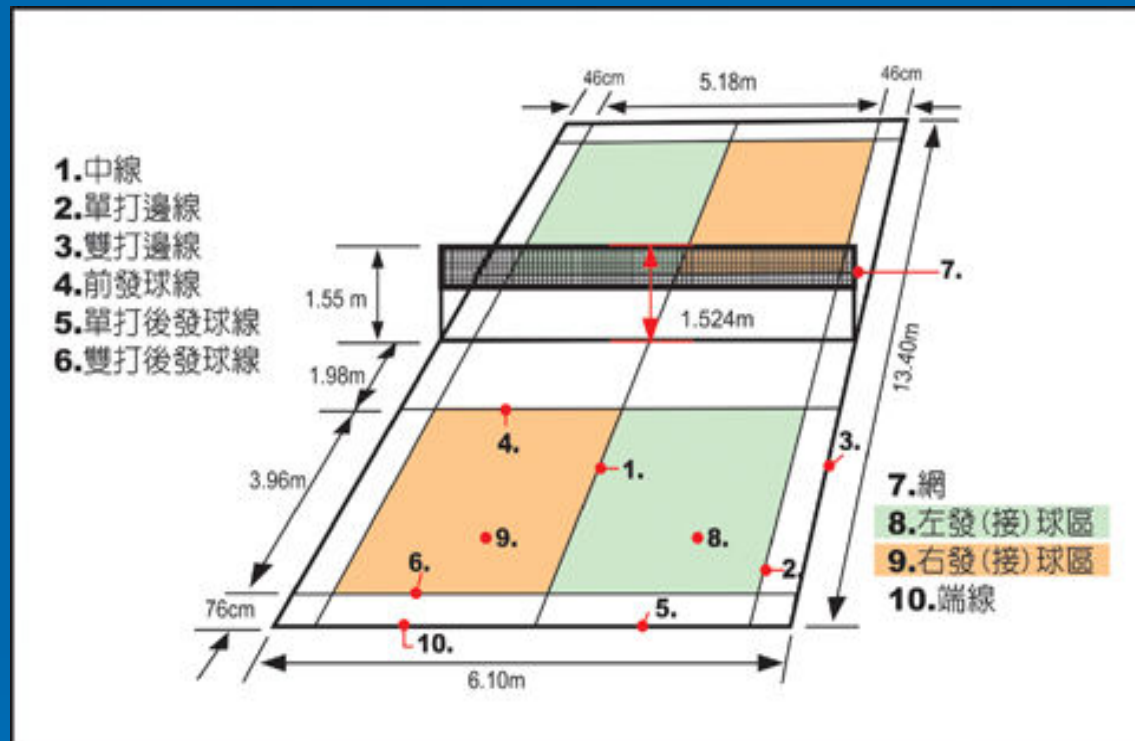
## (一)場地解說

1.羽球場的長度是 **13.4** 公尺，寬度是 **6.1** 公尺。

2.場區畫場線寬，關於區畫線的寬度是 **4** 公分，顏色是使用白色或是黃線；或是能夠明白辨別的顏色所繪製的。

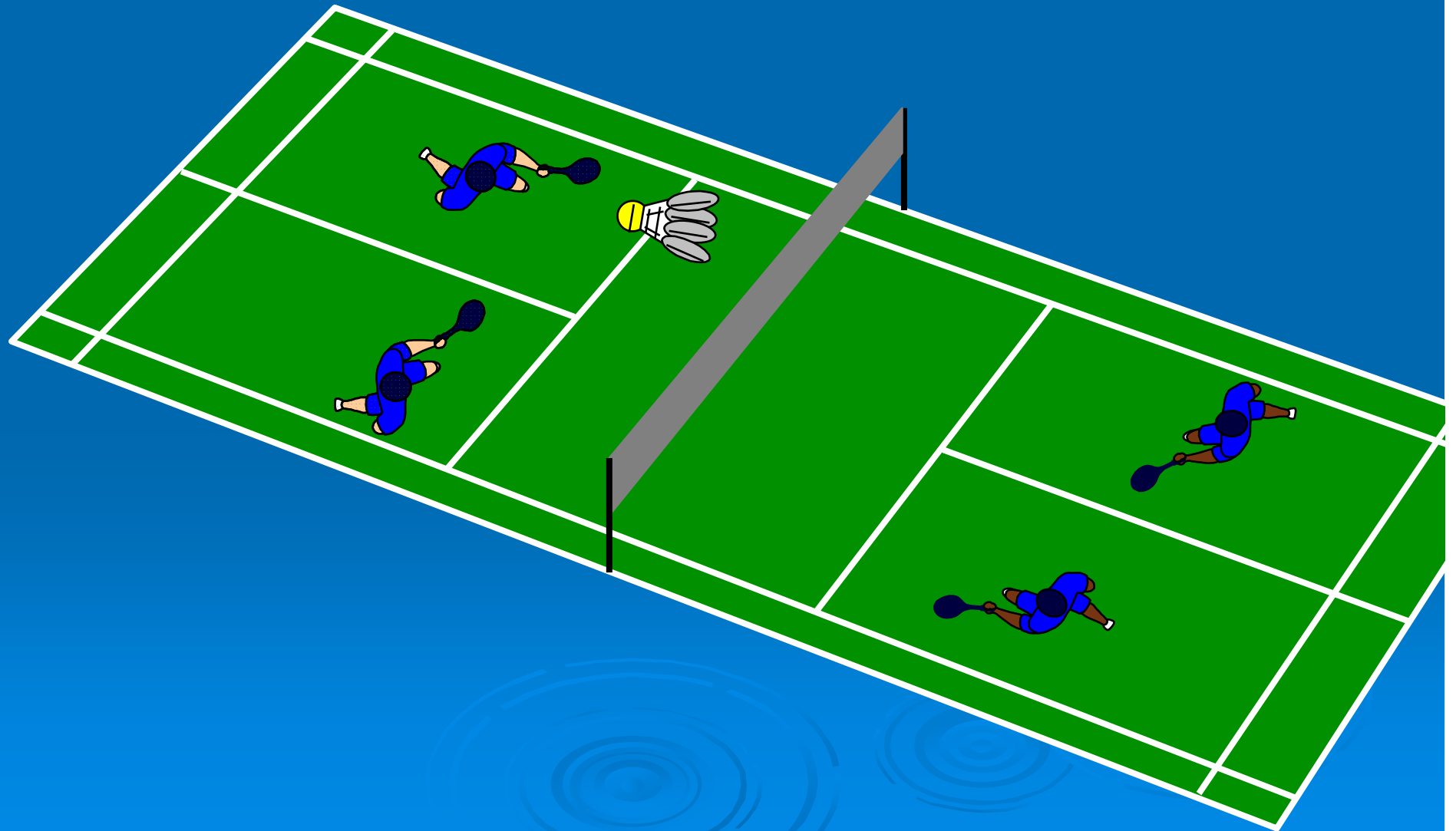
3.網柱的高度，自地面量起應為 **1.55** 公尺。

4.球場中央網高**1.524**公尺，雙打邊線外網高**1.55**公尺。



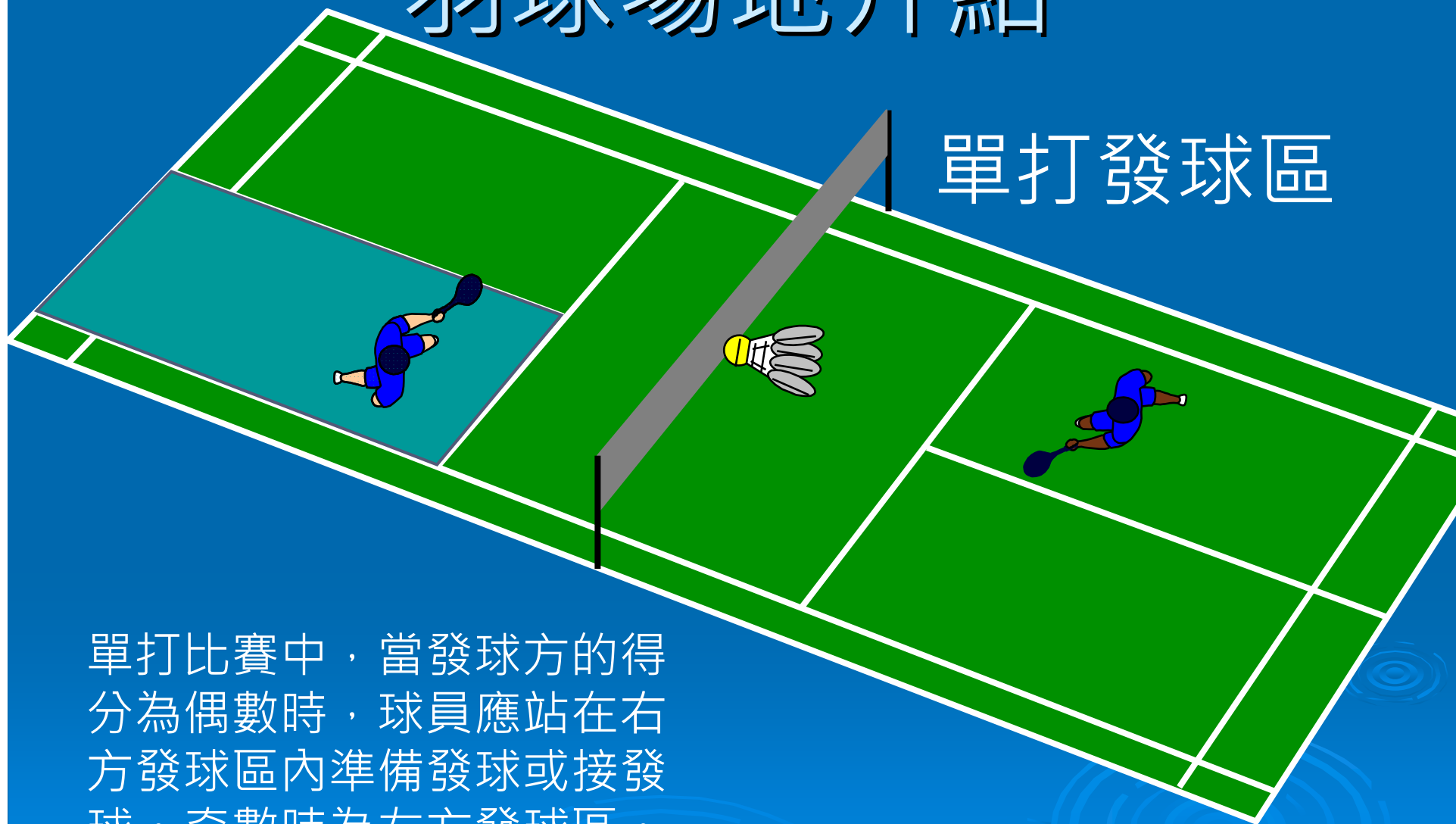


# 羽球場地介紹



# 羽球場地介紹

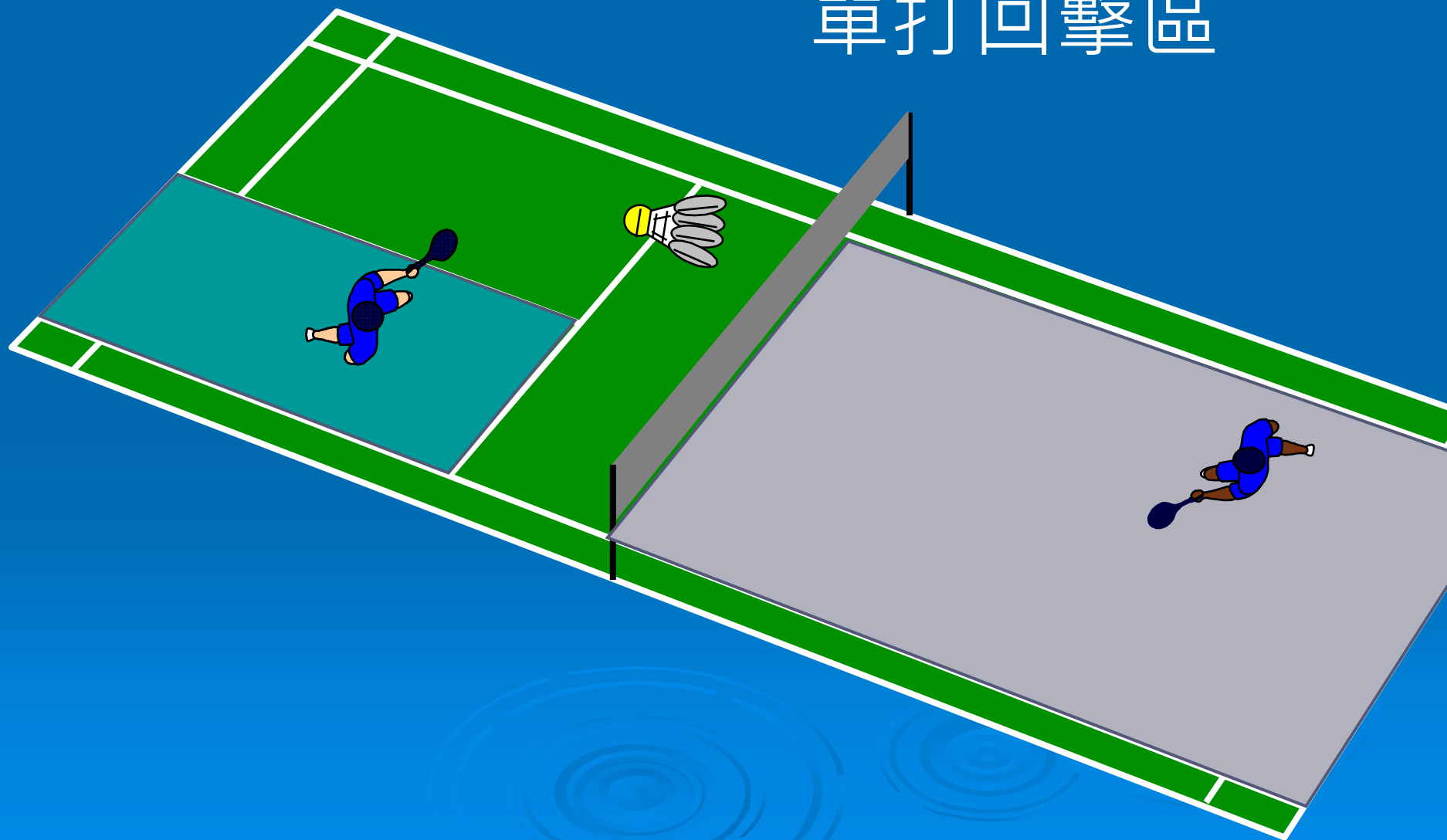
單打發球區



單打比賽中，當發球方的得  
分為偶數時，球員應站在右  
方發球區內準備發球或接發  
球。奇數時為左方發球區。

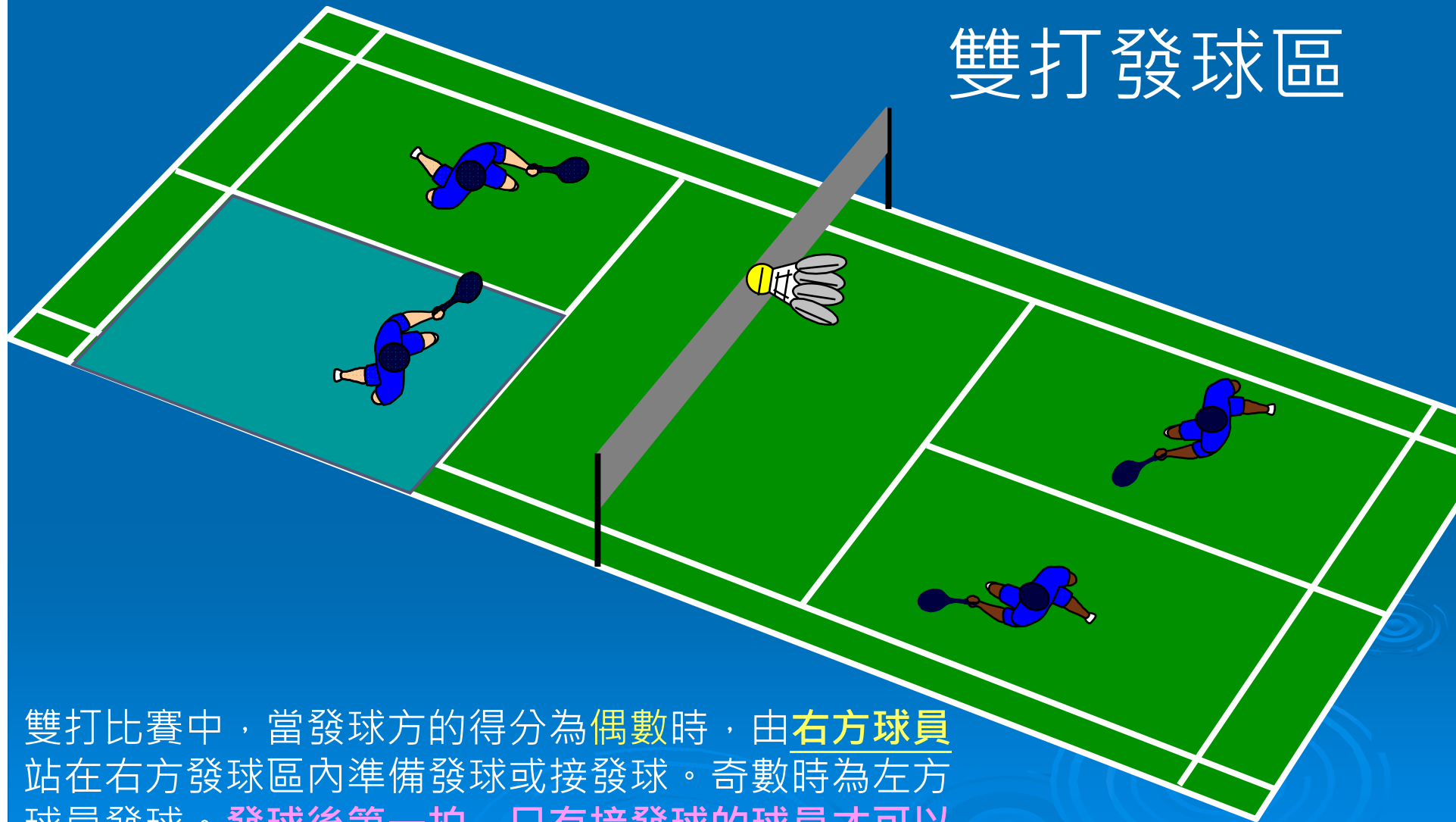
# 羽球場地介紹

## 單打回擊區



# 羽球場地介紹

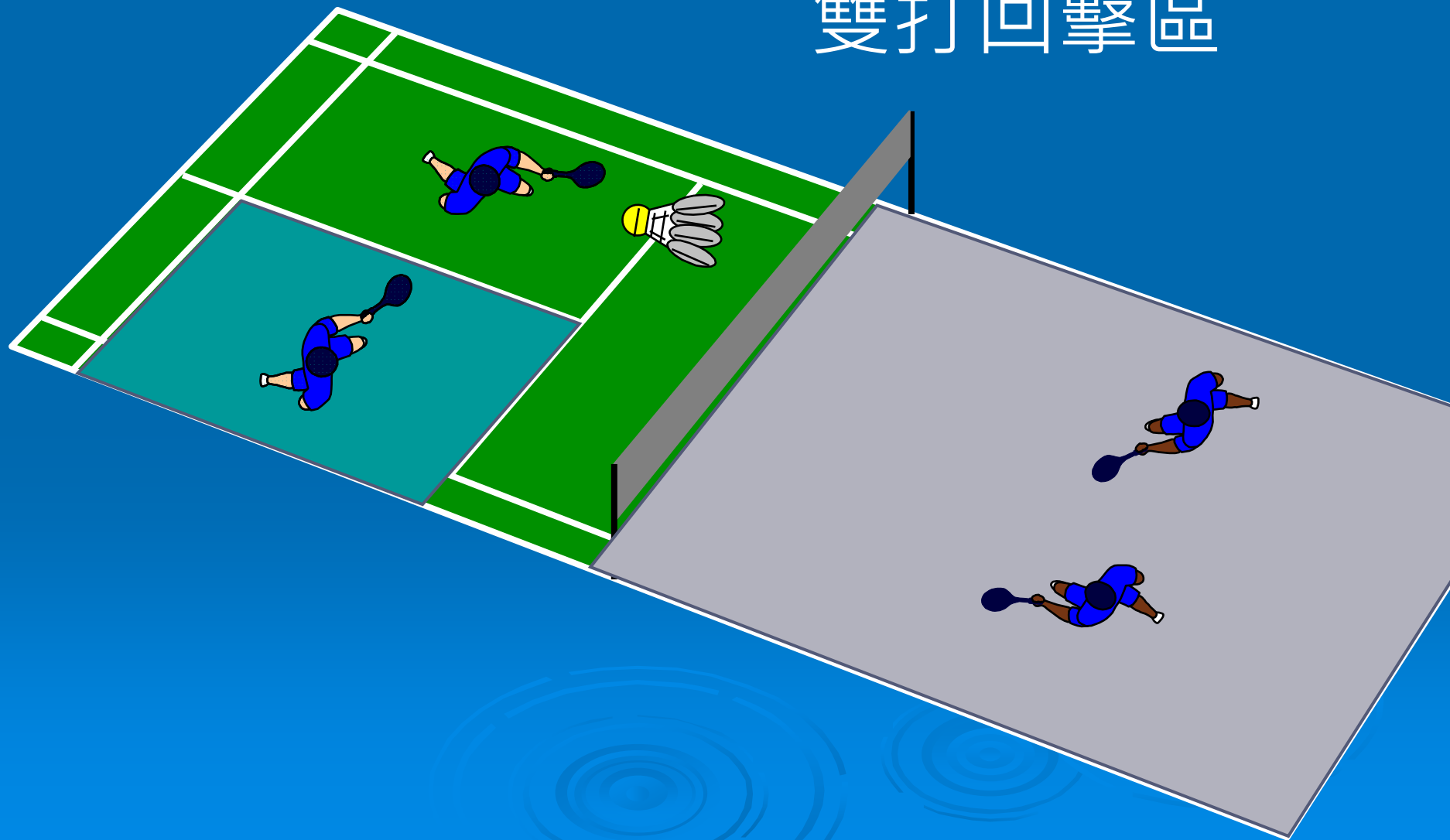
## 雙打發球區



雙打比賽中，當發球方的得分為偶數時，由右方球員站在右方發球區內準備發球或接發球。奇數時為左方球員發球。發球後第一拍，只有接發球的球員才可以擊球，此後不限，直至其中一方犯規或球落地。

# 羽球場地介紹

## 雙打回擊區



在雙打比賽中由 A&B 對抗 C&D，A&B 方贏了 Toss 決定由 A 發球，而 C&D 方由 C 接發球，A 及 C 是初始的發球員及接發球員。

動作的解釋	分數	發球區	發球員及接發球員	獲勝方	圖示
	0 : 0	右發球區，得分是偶數。	A 發給 C，A 及 C 是最初的發球員及接發球員。	A & B	
A & B 獲得一分，A & B 交換發球區，A 再由左發球區發球，C & D 待在原先的發球區。	1 : 0	左發球區，得分是奇數。	A 發給 D。	C & D	
C & D 獲得一分及獲得發球權，雙方都不改變發球區。	1 : 1	左發球區，得分是奇數。	D 發給 A。	A & B	
A & B 獲得一分及獲得發球權，雙方都不改變發球區。	2 : 1	右發球區，得分是偶數。	B 發給 C。	C & D	
C & D 獲得一分及獲得發球權，雙方都不改變發球區。	2 : 2	右發球區，得分是偶數。	C 發給 B。	C & D	
C & D 得一分，C & D 交換發球區，C 再由左發球區發球，A & B 待在原先的發球區。	3 : 2	左發球區，得分是奇數。	C 發給 A。	A & B	
A & B 獲得一分及獲得發球權，雙方都不改變發球區。	3 : 3	左發球區，得分是奇數。	A 發給 C。	A & B	
A & B 獲得一分，A & B 交換發球區，A 再由右發球區發球，C & D 待在原先的發球區。	4 : 3	右發球區，得分是偶數。	A 發給 D。	C & D	

## 落地得分制圖解

發球後，比賽便算正式開始，雙方球員交替擊球，直至一方犯規或球落在其中一方的場區內。**在21分制中採用每球直接得分的計算方法。**在得分的同時也相應獲得發球權，**當連續得分的時候，球員在自己的兩個發球區內交替發球。**每局雙方打到20平手後，**一方連續得2分即算該局獲勝。**比分並非無限延長，先取得**30分**者則為勝方。

# 違例

- 在發球後至球落地前的「比賽進行時」中，接發球隊員違例，則判發球方得分。
- 發球高度：**擊球時，羽毛球任何部份高於腰線**，（腰線是發球者最低肋骨位置的水平伸延線）。
- 發球擊球時，球桿指向並非向下。
- 發球擊球時，沒有擊中羽毛球底部。
- 出界：擊出的球落在有效區域以外，沒有過網或穿過球網或在網下進入對方場區。
- 過網擊球：不在自己的場區內擊球，即球員的球拍和身體進入對方場區。
- 持球：將球擊出前，球在拍上有停滯，或有拖帶動作。
- 連擊：**同一球員連續擊球2次以上**，或球過網前同隊球員連續擊球。
- **觸網：球員的球拍、身體或衣物觸網。**
- 阻礙對方合法擊球，或以其它行為故意騷擾對方球員。
- 球接觸到場邊的物體牆壁，例如:天花板。

➤ 參考資料：

楊朝全(2011)。羽球教材教法研習，

維基百科。2014.02.11取自：

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%BE%BD%E6%AF%9B%E7%90%83>