



# 羽球基本動作簡介



／張妙瑛

## 壹、前言

本校體育館內設有十二面羽球場地，地板新穎，照明設備良好，並擁有四千觀眾席位之廣大空間，可算是國內羽球場地之佼佼者，自修建完成開放迄今，愛好羽球運動者日益遽增，羽球運動遂成爲本校體育課選項中熱門項目之一，深受同學們喜愛。每日體育館開放前，門外的大排長龍，亦形成本校課外運動之獨特奇觀，尤以清晨開放部份場地供校外人士使用，藉以提昇社區運動風氣，運動人口亦日愈增多，足見歷年來羽球運動在本校體育教學及課外運動中均佔極重要之地位。

然細心觀察，不難發現絕大多數同好者，往往僅重視球場上之奔馳揮汗，冀能在比賽中找尋樂趣，忽略了羽球運動的學習中，若能掌握各基本動作要領，勤加練習，進而加以應用，必能增進球藝，減少傷害，使比賽更具意義。有鑑於此，乃著手收集相關資料，以最簡易之動作圖片及較口語化之敘述，繪製成羽球基本動作簡介，陳列於本校羽球場地兩側牆壁上（如圖一），一則提醒諸球友在汗流浹背之際，亦能重視羽球基本動作之正確觀念，二則鞭策各師生同好，隨時研討羽球基本動作理論並實際修正自己動作，盼能藉此提昇本校羽球技術水準，並增進羽球運動基本動作之學理研討風氣。

圖(1)



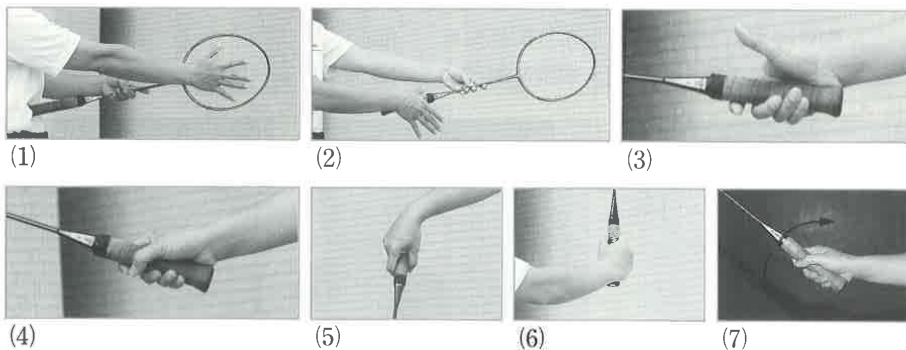
## 貳、羽球基本動作簡介

### 一、握拍

#### (一)正手擊球握拍法

1. 左手輕握拍柄的中央，右手伸掌貼於拍面（如圖1）。
2. 右手移向握柄，手掌根部抵達握柄底端（如圖2）。

3. 中指、無名指、小指併攏，自然屈曲握住拍柄，食指、拇指輕鉤圈住拍柄（如圖3、4）
4. 右手握拍的虎口（大拇指與食指間的部分），大約正對球拍上邊靠左的稜角部位（如圖5、6）
5. 握拍後手腕須保持柔軟舒適（如圖7）
6. 左手握拍者，比照上述方法採相對方向。



#### (二)反手擊球握拍法

同正手拍握法，將拇指移動附在球拍面一邊的握拍上伸直，（如圖8），球拍移向左方。

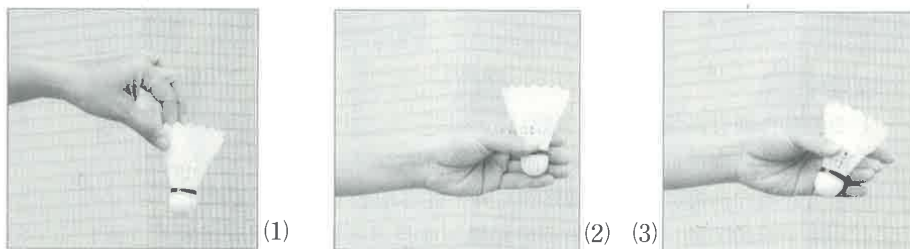


## 二、持球

#### (一)羽毛部執球法

#### (二)球頭部執球法

#### (三)球腰部執球法

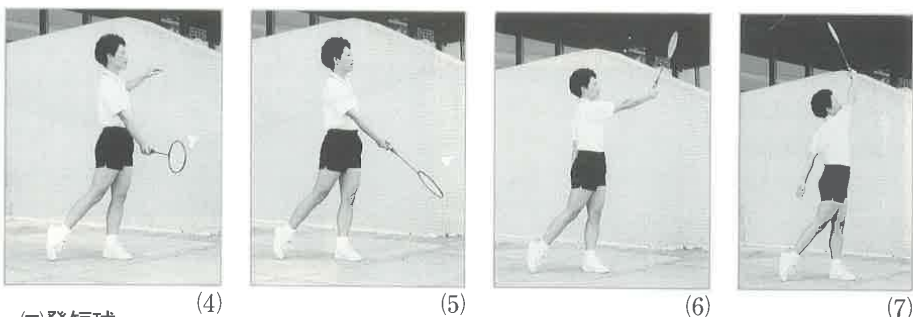
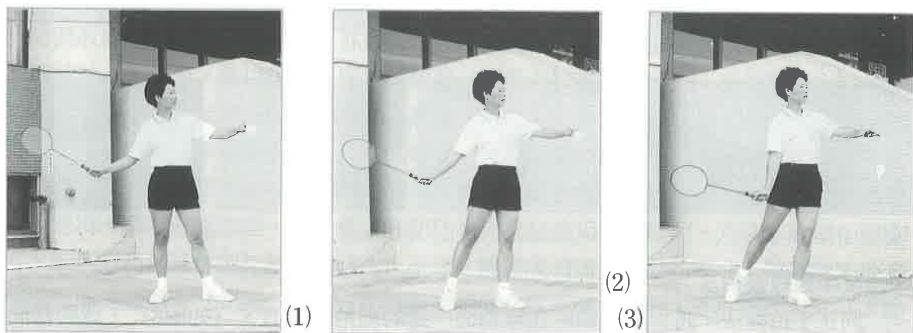




### 三、發球

#### (一)發高遠球

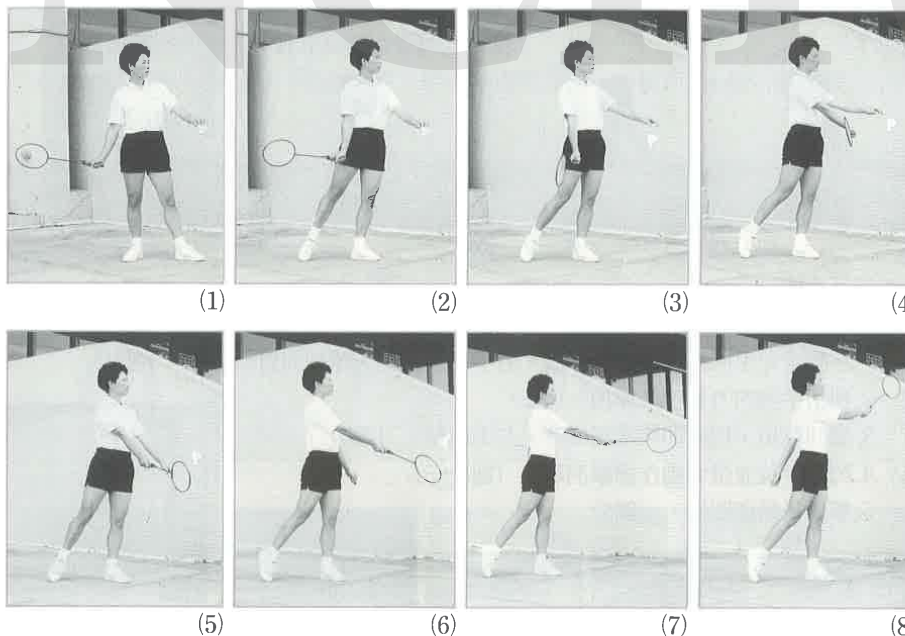
1. 準備發球—正手握拍，球拍後拉，左腳在前，右腳在後。重心放在右腳上。兩腳之間保持適當距離，眼睛注視對方。(圖1)
2. 放球離手，身體微向右前側，重心移至左腳(圖2)。
3. 手臂前擺。(圖3)
4. 注意未擊球之前，球拍的位置，不可超過腕關節。(圖4)
5. 配合腰力和手臂擺動，以手腕閃動擊球。(圖5)
6. 球擊出時手臂自然跟進，眼睛注視球的去向以便還擊。(圖6、7)



#### (二)發短球

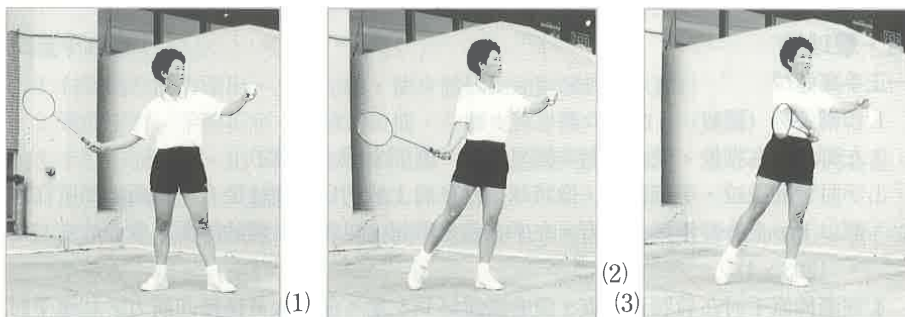
1. 準備動作與發高遠球相同。(圖1)
2. 握拍的手臂向後伸展，手腕微微豎起。(圖2)
3. 手臂輕輕向前擺動。重心轉移到左腳，從容地放下羽球。(圖3)
4. 利用手腕的閃動，使拍面與羽球接觸，並且連推帶切地擊球過網。(圖4、5、6)

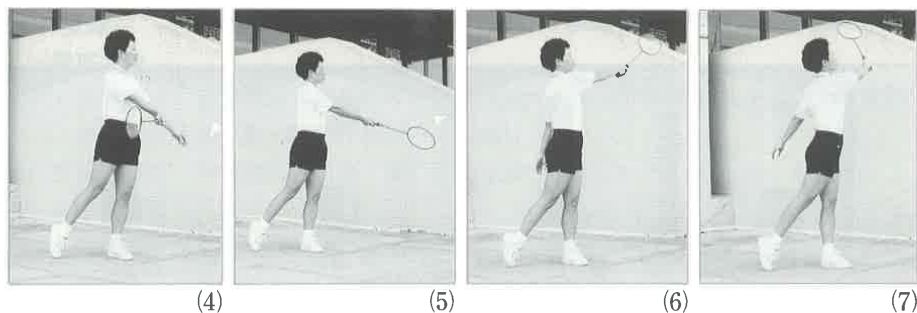
#### 5. 擊球後手臂與球拍順勢跟進。(圖7、8)



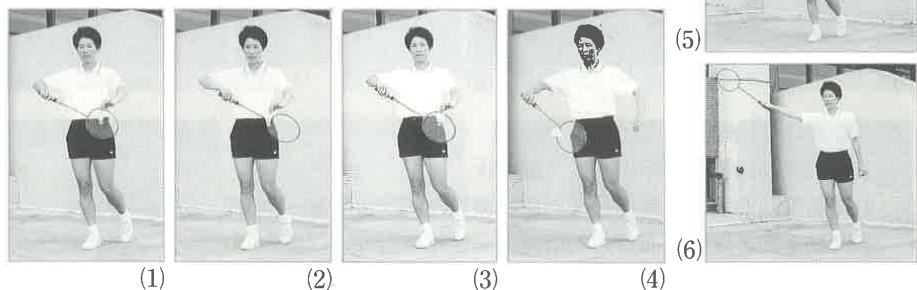
#### (三)發平飛球(抽球)

1. 手臂擺動與發高遠球相同。(圖1-4)
2. 往前擺回的手臂盡量提高，以便拍面能在腰際接觸球。(圖5、6)
3. 閃動手腕，以急速而有力的橫掃姿勢抽球至對方。(圖7、8)



**(四)發反手球**

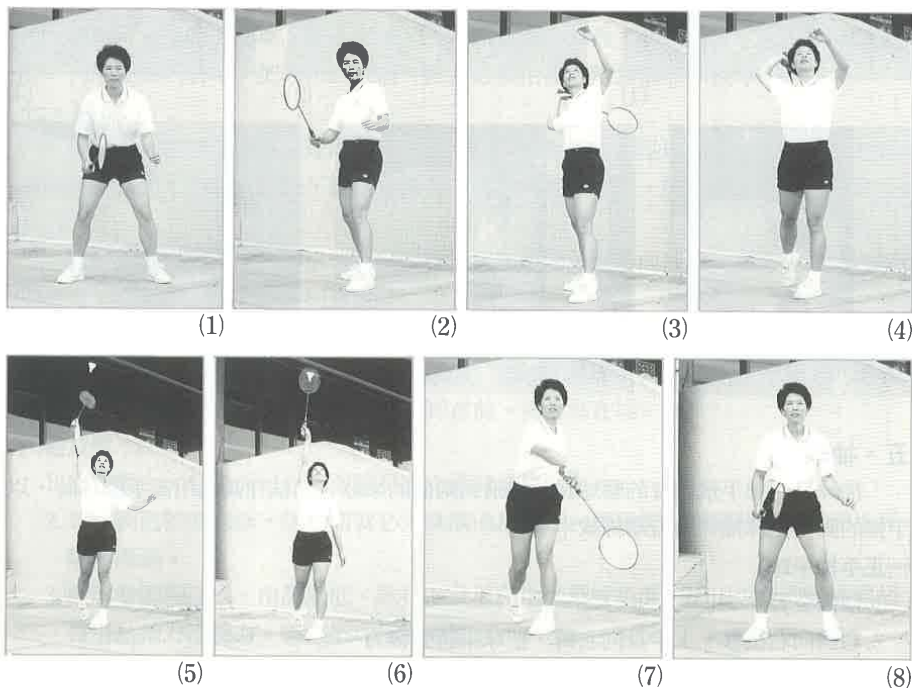
1. 準備發球：左（右）腳在前，（左）右腳在後。身體微向前傾。重心放在左（右）腳，左手採持羽毛部執球法。右手反手握拍，球拍面對準羽球。（圖1）
2. 利用手腕的力量往後揮拍。（圖2）
3. 擺回球拍，拍面即將接觸球時，左手放球。（圖3）
4. 閃動手腕並帶切動作彈擊羽球。（圖4、5）
5. 擊球後動作跟進。（圖6）

**四、擊球法****(一)正手高遠球**

1. 預備姿勢（圖1）
2. 左脚前，右脚後，使左肩對球網呈直角，展開上體。（圖2）
3. 手肘彎曲後拉，手腕後彎，像將球拍扛在肩上般的自然揮往後方，拍面的高度在肩部以下，上身輕輕轉向後方，左手在前方舉起，以維持身體的平衡，重心放在右足。（圖3、4）
4. 逐漸伸直手肘在肩膀正上方，重心慢慢移到左足，並將上身扭轉向前方，利用手肘

和手腕將球拍向前方揮打。（圖5）

5. 手腕在肩膀正上方伸直，利用腕關節閃動的力量，將球拍揮出到手肘、手腕的前方，在身體的前上方，最高位置處擊球。（圖6）
6. 集中一刹那力量擊球，放鬆全身，使球拍自然揮落，（圖7），呈預備姿勢，注視對方。（圖8）

**(二)反手高球**

1. 右脚向左前方踏出，上身左轉，使身體側面對球網。（圖1）
2. 彎曲手肘，手腕折屈，將球拍後揮，左脚支撐身體向後傾。（圖2）
3. 手肘一面伸直，由下向上像在頭上畫一個圓圈般向前方揮出，重心漸漸移向右足，上方轉向前方。（圖3）
4. 儘量在最高位置擊球，擊球的瞬間，充分利用手腕向身體前方彎曲的彈力，重心完全放在右足。（圖4、5）
5. 擊球後，全身放鬆，球拍自然落下，呈預備擊球姿勢。





(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

## 五、抽球

抽球是一種平飛側身的擊球法，指飛到兩側的來球，無法在高處用高手擊球時，以平掃的動作把球抽到對方端線或半場處。

### (一)正手抽平球

1. 預備姿勢。
2. 右肩向右後移，上半身向右轉，把球拍拉到後方。
3. 利用腰部的旋轉力，扭轉身體，伸直手肘，球拍與地面平行地向前方揮出。
4. 在擊球之前，手肘、手腕都在球拍前方，利用手肘、手腕將球拍拉出。重心漸漸移至前腳。
5. 擊球瞬間，利用腰的旋轉力及手腕的彈力，將球平推出去，重心完全移至前腳。

### (二)反手抽平球

1. 右足一面向左前方跨出，身體轉向左邊，反手握拍，球拍後拉。
2. 利用腰的旋轉，身體右轉，手臂伸直，球拍與地面平行揮出。
3. 擊球之前，手肘、手腕在球拍的前方，用手肘、手腕將球拍拉出，重心漸漸移至前腳。

4. 擊球瞬間，旋轉腰部，利用腰部的反彈力及腕力擊球。重心移至前腳。

## 六、切球

切球又叫墜球或吊球，是用手腕輕輕閃動，使球由高處落在網前的球技，擊切球的姿勢、位置，基本上和擊高遠球一樣，與殺球也相似。其切球近網與否，主要在球拍面切到球的角度控制及手腕的使力大小來決定；而切球速度快慢則和手腕閃動加速有正比的相關性。

切球可分為正手切球、反手切球、及繞頭切球。其最主要功用，是對方擊高遠長球時，利用輕柔的切球，把球吊到網前，使其必須由後場跑到網前來救球。

## 七、殺球

殺球也叫扣球、壓球，球的飛行弧度是由擊球點起向落點以直線往下飛行，把球從高處往下直壓，是速度最快，也是殺傷力最強的一種擊球法。依落點可分為短殺和長殺。

殺球動作似高遠長球的擊球，僅在球拍接觸球的角度更向地面，揮臂更大，內腕更加用力，身體腰力的配合更加重要。

## 八、網前球

網前球，包括輕放球、戳球、髮夾式球、推球、挑球、撲球、刷球等。上列擊球有一特色，無論正反手擊球，都是執拍手腳在前，另隻腳在後。

### (一)輕放球：

1. 如在網上，球拍面可似一面牆般直立把球擋壓回去。
2. 如貼網而較低的球，球拍面就必須漸漸成爲水平，而稍使力使羽球足以垂直上昇，翻轉而過。
3. 來球離網稍遠處，由高漸低，球拍面就要和地面稍成角度，即由近垂直漸成斜放，再用點指力或腕力，輕輕把球推送過網。

(二)戳球：即處理近網處的網前球，球拍面成水平或稍斜切角度，觸擊在羽球球基上，用指力或腕力，以戳、拉、刮、翻等方法，使羽球產生不規則的旋轉過網。

(三)髮夾式的網前球：當球落在近地面時，用輕放球的技術，把球回擊過網，好似髮夾一般因而稱之。

(四)推球：把擊來的網前球，在網上以平推的動作，把球擊出。

(五)挑球：當對手使用吊近網前球，自己無法從高處把球回擊過去，而迫使從較低把球回擊過去。方法很類似高遠長球發球及輕挑發球。

(六)撲球：也稱爲網前殺球，要注意撲球後的收拍，以防止擊完球觸網，而造成犯規。

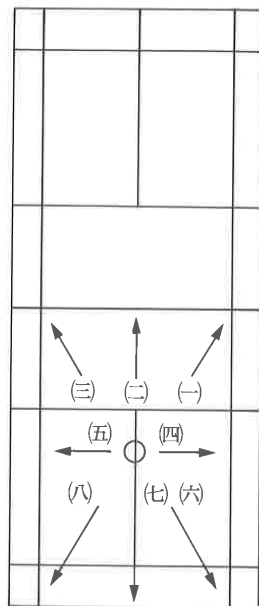
(七)刷球：刷球的握拍也是以正確握拍法或似軟網握拍方法，必須把球拍面平行球網，當



球正貼網上方時，迅速出拍，幾乎沿著球網輕輕摩擦或橫掃，以刷子輕刷牆壁一般。如此球拍才不致於觸網犯規。

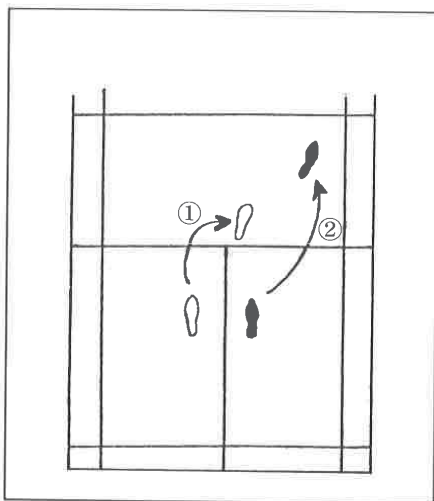
### 九、米字步法

- (一)第一路線：接右邊近網前球。
- (二)第二路線：接中間近網前球。
- (三)第三路線：接左邊近網前球。
- (四)第四路線：接右邊近邊線球。
- (五)第五路線：接左邊近邊線球。
- (六)第六路線：接右場區近後底線球。
- (七)第七路線：接中間近後底線球。
- (八)第八路線：接左場區近後底線球。

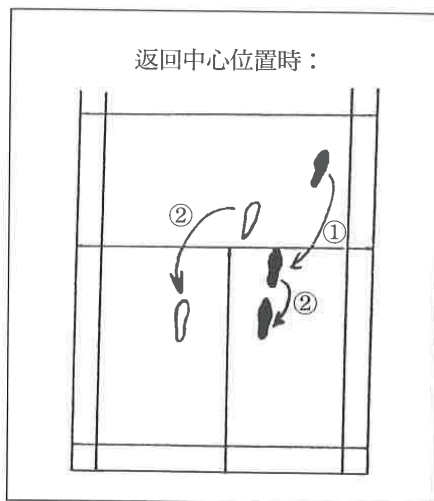


(一)前往第一路線時：

(前往第二、三路線時步法順序相同)  
(如下圖)

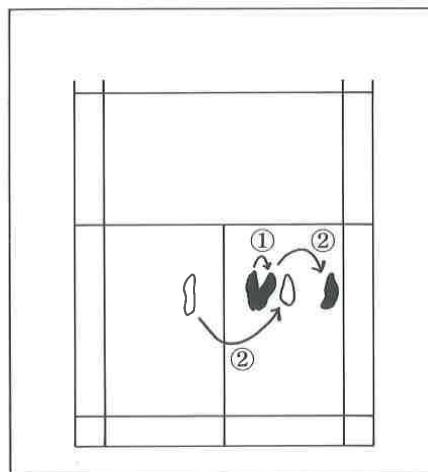


返回中心位置時：

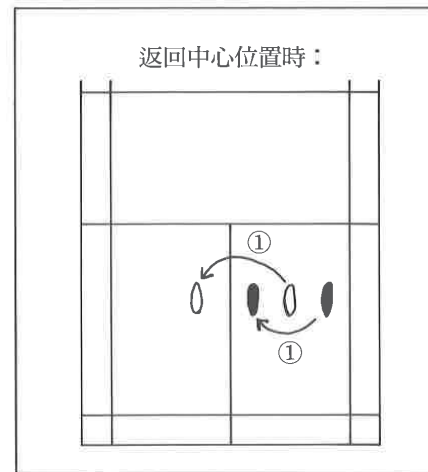


(二)向右侧邊線移動時：(第四路線)

先用右脚旋轉(移動)調整方向，再側跳一步來接球。接球後返回原位亦以側跳方式進行。

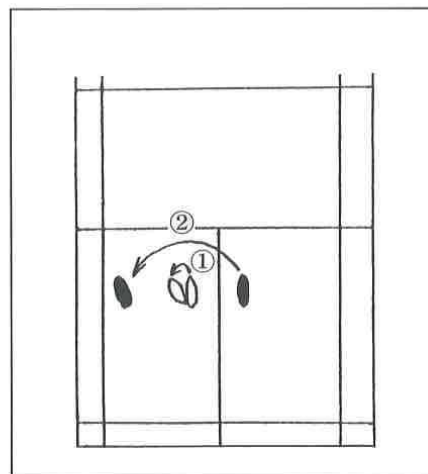


返回中心位置時：

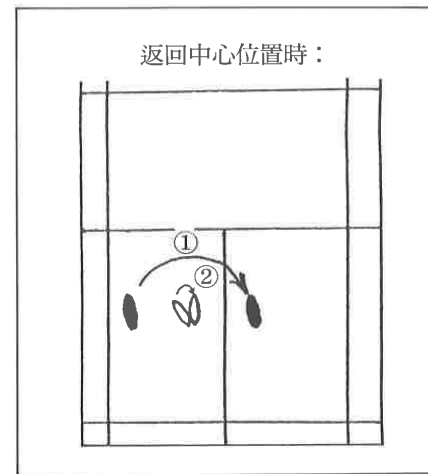


(三)向左侧邊線移動時：(第五路線)

左脚先跨出一小步並調整方向，右脚再跨出。返回原位置先收右脚再收左脚。



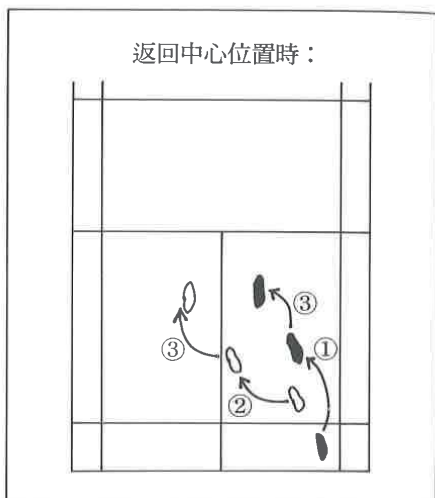
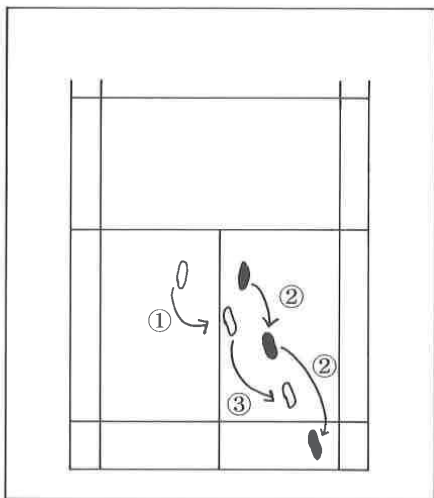
返回中心位置時：





#### 四)接靠近後底線的球時：(第六、七、八路線)

先退左脚(往球路方向)再退右脚,然後做一墊步,便可形成接球的基本姿勢。擊完球後,順著擊球時重心的移動右脚也向前跨一步,左脚再移一步,然後以跳躍步回到原守備位置。



#### 參、結語

羽球運動能在本校體育教學與課外運動創造盛行之高峰,經年累月,誠屬不易。盼諸同好在球場上揮拍嬉戲之餘,勿忘隨時提醒自己對羽球基本動作之認知,希望能在一次次檢討及改進中修正自己的動作,使其更臻完美。每當望及球場兩側同學們三五成群望著牆上白底藍字的解說及圖表比手劃腳時,不免捫心期許,若能藉此提昇本校同學及同仁們球技水準,並使羽球運動更加風行,誠乃個人之願、中興之福。唯筆者才疏學淺,羽球技巧亦未專精,資料中缺失之處在所難免,企望諸前輩不吝賜正。另外,本次資料整理承蒙師大莊美鈴老師、淡江大學程嘉彥老師,紀世清老師提供寶貴意見,並給予指正,本校陳進發老師、羽球教練簡英智先生協助圖片攝影,在此一併致謝。

# NCHU

## 撐竿跳高與跳高運動員

### 跳躍能力之訓練

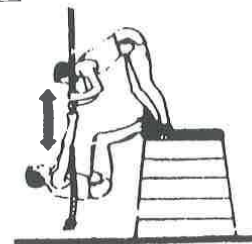
楊隆義



今日的教練們也願意承認如果計劃訓練一位運動員去跳高,必須花費大量時間在訓練除了跳高本身以外的一些與此運動項目型式具有相近連帶關係的練習。以下將介紹幾種不同的,與撐竿跳高、跳高高度相關的練習。

以雙手抓住體操吊環如懸垂狀,以雙臂肌引體向上如圖所示,以雙支撐。重複2~4次。

#### 練習二

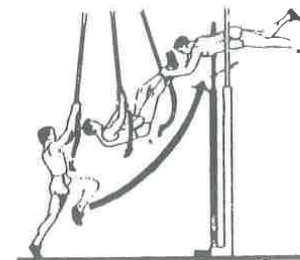


#### 一、撐竿跳高

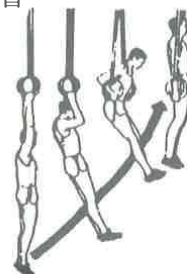
在此項目中練習通常應該與振盪、引體向上及俯地挺身等與撐竿跳高密切關連的運動配合。大多數此處介紹的練習可以並且應該在年輕的撐竿跳高選手必經的發展階段中予以某種程度的應用。然而,這些運動中的某些項目應該在選手的技巧與肌力進展到高一等的水準時(依選手最適合的方式下)繼續進行。

緊握一懸垂繩,雙腳應如圖所示般以高於頭部的高度輕置於一高箱上,引體向上而成面朝下姿勢。重複2~4次。

#### 練習三



#### 撐竿跳高練習



練習一