

## 球類運動-羽球發球與接發球教與學之研究

高滿堂

### 摘要

## 壹、前言

羽球是一項活潑有趣的運動，看起來十分簡單，跟其他運動相比，也較不費力。人人都可以進行這項動態又健康的運動。它也是一種好上手的運動，可以跟家人和朋友同樂，進而促進彼此的感情。可以跟親朋好友共享歡樂時光，避免整天被手機綁架無法脫身。羽毛球很簡單，但是要成為一位真正有熱情的羽球選手，就必須熟知這些基本的羽毛球規則。像個職業選手般學習規則並遵守，為你的運動及熱情增添更多的價值。

## 貳、正文

### 一、發球規則：

- (一)發球時任何一方都不允許非法延誤發球。
- (二)發球員和接發球員都必須站在斜對角發球區內發球和接發球，腳不能觸及發球區的界線兩腳必須都有一部分與地面接觸，不得移動，直至將球發出。
- (三)發球員的球拍必須先擊中球托，與此同時整個球要低於發球員的腰部。
- (四)擊球瞬間，球拍杆應指向下方，從而使整個排頭明顯低於發球員的整個握拍手部。
- (五)發球開始後，發球員的球拍必須連續向前揮動，直至將球發出。
- (六)發出的球必須向上飛行過網，如果不受攔截，應落入接發球員的發球區內。
- (七)一旦雙方運動員站好位置，發球員的球拍頭第一次向前揮動即為發球開始。
- (八)發球員須在接發球員準備好後才能發球，如果接發球員已試圖接發球則被認為已做好準備。
- (九)一旦發球開始，球被發球員的球拍觸及或落地即為發球結束。
- (十)雙打比賽，發球員或接發球員的同伴站位不限，但不得阻擋對方發球員或接發球員的視線。
- (十一)羽球發球規則主要是擊球點不能高過腰，球拍不能過手。
- (十二)在發球過程中，發球者不能任意移動位置，雙腳不可離開地面，

並且要在雙方都準備好的情況下才能進行發球動作。

## 二、發球方式：

### (一)正手發球：

這類型的站姿是右腳後，左腳在前（慣用右手者）並且在擊球過程中重心向前移動，這是利用大部分的身體加上重心來作發球動作擊球後右腳腳跟離地，並順勢且自然地將球拍帶回左肩。這是發力動作較大的發球動作，通常配合身體重心、腰力、臂力、手腕彈性來擊球，只要不違反動作連貫的規則，常常可以配合忽然減速或是突然加速擊球來擾亂對手判斷。並且也可以打出較高，較有力的發球，落點深入對方後場，另對方殺球困難並且感受到時間差上的壓迫。但是這種發球的控球性質較差，除非非常熟練，否則可以使用的球路變化較少，而且發完球之後恢復防守的動作也會較為緩慢，現在也較反手發球少見。



圖 3-18 正手發球準備姿勢

### (二)反手發球：

這類型的發球以往在雙打比賽中較為常見，因為需要更細緻的發球控球，因現今的落地得分制更強調了發球的穩定性跟球路變化性還有控制性，所以連單打比賽幾乎都是用此類型的發球。這類型的發球主要站姿是右腳在前、左腳在後、左腳腳跟離地、重心前傾，並且發球時持拍手大臂和肩膀平行，通常是利用小臂的部分力量加上手腕的力量和彈性擊球，力道較小，但是控球較容易反手發球通常都是採取發貼網而過的小球，如果要發高遠球的話，在力道跟角度上會受到限制，但是會有突擊的效果。此類型發球可選擇的球路較多，重點是控制性更高，失誤率更低。不過較容易受到過腰等判決，現在較多選手採用此類型之發球。



### 三、發球技巧

發球規則中有一項不可過腰，針對此點，很多選手在發小球時，會墊起腳尖，提高擊球點，讓球更快速的落地，這是一個常常被大家忽略的技巧。雖然說發球是禮讓的行為，但是發球也可以是勝敗的關鍵，這就在於觀察！發球時請慢慢來，不要拿到球就打出去！注意對手的站位，因為每個人在接發球時，總是會站不一樣的位置，哪怕只是某次有一點漏洞，就往那邊發，這是非常有效果的。心理上面的膽識也要有！當對方有撲球意識時，大膽的打出後場球路或是貼網球路，不要害怕出界或是被撲球！發球（特別是發小球）之後請特別注意反拍後場，高手往往會在對方發球後用推平球回擊對手反拍後場！至於發高遠球後則注意網前小（切）球，或是高遠球等，如果對手身高較高，通常選擇發短球；身高矮則反之，不過還是要看對手技巧。

### 四、接球準備姿勢：

(一)接發球時，接球運動員只需防守一側半場的接發球區域。因此，接發球時的站位要有利於後場正手擊球。單打接發球，持拍手對側的腳應在前，同側腳在後，側身對網。重心在前腳，後腳的腳跟稍提起，雙膝微屈。收腹含胸，持拍於身前，兩眼注視對手動向，預判對方可能的發球線路（圖 1）。

(二)在比賽中為了防止對手突然發球偷襲，有經驗的運動員在選好接發球的位置後，往往一邊伸手示意表明自己還沒準備好，一邊降低重心，集中注意力（圖 2、圖 3、圖 4）。當自己在動作上和心理上完全準備好後，將伸著的手緩慢放下，此時才示意對手：自己準備好了，可以發球。通常在比賽中，如果發球員在接球運動員沒有準備好時發球，裁判員可以判重發球；但是，當接球員沒有準備好、卻試圖去接球時，裁判員則視為接球員已準備好接球。雙打接發球準備姿勢基本同單打一樣。但由於雙打的接發球區域比單打要短一些，因此，接發球運動員在選擇站位時更靠近前發球線（圖 5）。重心可隨意放在任何一隻腳上，球拍高舉在肩上，注意力要高度集中。





#### 五、接發球準備姿勢中的常見問題

- (一)重心過高。兩腿關節節太直，當需要起動時，必須臨時屈膝再伸展、蹬離地面。這樣一來，勢必耽誤擊球時間
- (二)球拍位置過低（圖 6）準備時，球拍位置過低或者拎在手中，往往容易被對手發平快球突襲。當對方發的平射球朝接球員的頭頂或身體急速飛來時，接球者臨時將球拍舉起來防守，只能是倉促回擊，很難保證回球質量，甚至有可能直接導致回球失誤而失分。
- (三)動作雖已準備好，注意力卻並未集中。這種情況在業餘愛好者中最为常見。儘管看上去接球者已經就位，也已經持好球拍，但實際上，接球員注意力的高度集中往往要稍晚於動作的準備，此時也是比較危險的時刻。發球員若能抓住這一時機，偷襲發平快球，往往能夠得手。所以，接球員在準備接發球時最好先將注意力高度集中後再微調動作。



## 參、結論

打羽球速度快，眼睛須隨時注意羽球的動向，對於從小打羽球的小孩來說，看著遠近不同、快速來回的球，能夠預防近視；這對長時間使用 3C 產品的上班族來說打羽球也能舒緩眼睛壓力、甚至改善假性近視，更需要在短時間內做出反應，運動過程同時訓練反應能力及身體協調性，藉由發球動作、接發球站姿讓學生了解羽球相關基本認知與技巧。打羽球能遠離近視的問題，更能養成良好的運動。

## 肆、引註資料

### 1.臂力

<https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E8%87%82%E5%8A%9B>