

適用年級：  
四下、五下

## 慈雲山天主教小學

### 體育科

### 羽毛球

#### 1. 羽毛球簡介

一項隔着球網，使用長柄網狀球拍擊打平口端繫有一圈羽毛的半球狀軟木的室內運動。依據參與的人數，可以分為單打與雙打。

#### 2. 羽毛球歷史

羽毛球運動的前身是板羽毛球，也就是使用木板拍打繫有羽毛的球體（類似毬子），並讓它避免着地的遊戲，已有近二千年的歷史。1873年，在英國格洛斯特郡的伯明頓莊園舉行了一場公開表演，引起許多人的注意，並逐漸傳播開來。後來人們便以該場表演的莊園名稱「伯明頓（Badminton）」來稱呼這項運動。

#### 3. 比賽規則

現代羽毛球賽分為男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打及混合雙打，共5個單項。以21分(落地得分制)，通常採用「三局兩勝制」，每局某方先到達11分時可休息90秒，第一局完和第二局之間、第二局完和第三局之間可以有2分鐘的休息時間。

#### 4. 球具



羽毛球

羽毛球由16根羽毛及球托組成。  
羽毛長62-70毫米，頂端圍成圓形。  
球托直徑25-28毫米，重量4.74-5.5克，底部為半球體。

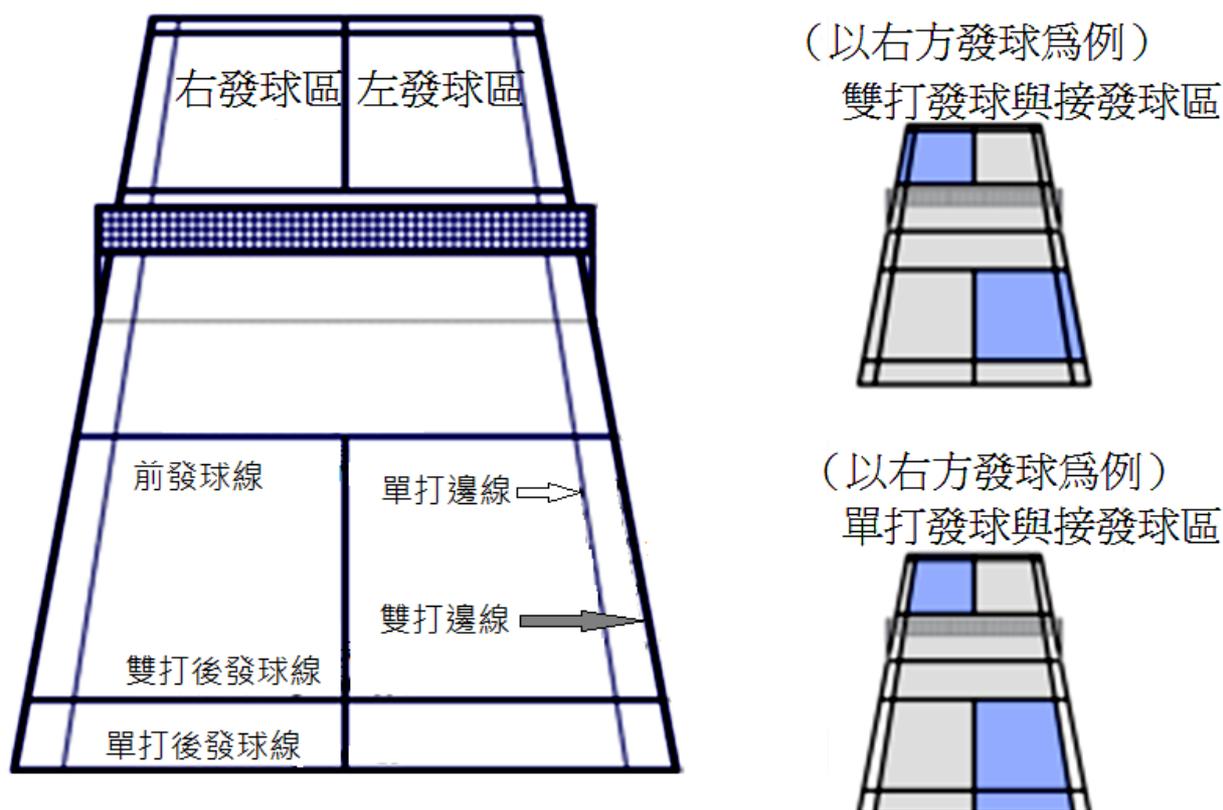


羽毛球拍

羽毛球拍的長度不得大於680毫米。  
拍面的長度應低於290毫米，寬度低於230毫米。

## 5. 場地

標準的羽毛球場為長方形，長度 13.4 米，寬度 6.1 米，天花板的高度應大於 6.1 米。羽毛球場的網柱必須固定在地面上，有效高度為 1.55 米。球網頂部至地面的高度為 1.524 米。羽毛球球網用深色纖維製成，網孔大小 15—20 毫米，球網長 6.10 米，寬 0.76 米。



## 6. 發球與接發球

發球時，雙方球員必須站在對角的發球區，兩腳觸地，但不能踏及發球區的界線。發球時球拍必須先擊中球托部份，球要從低於發球員腰部的位置發出，而整個發球過程中，球拍拍頭應指向下方。

- 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。
- 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。

## 7. 得分

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。

## 8. 違例

在發球後至球着地前的「比賽進行時」中，接發球隊員違例，則判發球方得分。

1. 發球高度：發球時擊球點高於胸前第二根肋骨（發球時拍頭必須朝下）
2. 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。
3. 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。
4. 持球：將球擊出前，球在拍上有停滯，或有拖帶動作。
5. 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。
6. 觸網：球員的球拍、身體或衣物觸網。
7. 阻礙對方合法擊球，或以其它行為故意騷擾對方球員。
8. 球接觸到場邊的物體牆壁，例如：天花板。

## 9. 傑出羽毛球運動員（中、港）

|    | 男子        | 女子         |
|----|-----------|------------|
| 中國 | 林丹、顧俊、張軍  | 張寧、謝杏芳、李雪芮 |
| 香港 | 胡贊、吳蔚、周凱華 | 王晨、周蜜、葉姵延  |