

學校體育教材教法與評量

Teaching Methods, Materials and Evaluation of Physical Education

羽 球

Badminton

國立教育資料館

中華民國 96 年 4 月

修訂者簡介

第一章 目標與架構

林靜萍

現職：國立臺灣師範大學體育系專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士

第二章 羽球教材教法與評量

楊繼美

現職：淡江大學體育室專任教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系

黃郁琦

現職：國立政治大學體育室專任副教授

學歷：國立臺灣師範大學體育學系碩士





目 錄

修訂序	1
第一章 目標與架構	
第一節 體育課程的目標架構	4
第二節 學生身心發展	10
第三節 學生的需求	17
第四節 體育教材編訂	19
第五節 教學方法要點	20
第六節 體育教學設計與實施	26
第七節 教師角色	30
第八節 體育教學評量	39
附錄一 各階段體育發展重點教材分配比率表	45
附錄二 各類項教材達成體育目標分析表	46
第二章 羽球教材教法與評量	
第一節 認識羽球	54
第二節 羽球遊戲(1)	57
第三節 羽球遊戲(2)	65
第四節 羽球基本動作握拍法與執球法	70
第五節 發球(1)、高遠球(2)	80
第六節 切球(1)、挑球(2)	90
第七節 網前短球(1)、步法(1)	99
第八節 組合動作	107
第九節 練習比賽	112
第十節 基本動作網前短球(2)、抽球(1)、步法(2)	117
第十一節 多人組合練習(1)、三人組合練習步法(3)	125
第十二節 練習心賽	130
第十三節 認識羽球(2)、羽球遊戲(3)	135



第十四節	基本動作殺球(1)、步法(4)	142
第十五節	組合動作	149
第十六節	基本動作長球(2)、切球(2)、挑球(2)	154
第十七節	應用組合	163
第十八節	練習比賽	168
第十九節	應用組合(1)	173
第二十節	應用組合(2)	181
第二十一節	練習比賽	194
第二十二節	認識羽球(3)、羽球遊戲(4)	200
第二十三節	基本動作——發球變化(2)、步法(5)	208
第二十四節	練習比賽	220
第二十五節	基本動作—網前球(3)、步法(6)應用組合	229
第二十六節	基本動作—切球(3)應用組合	238
第二十七節	練習比賽	245
第二十八節	基本動作—扣球(2)、抽球(3)應用組合	253
第二十九節	基本動作—步法(7)應用組合	262
第三十節	練習比賽	270



修 訂 序

我國成年人口在體育知能、運動習慣與國際競賽成就等方面仍尚嫌不足，究其原因，多未能自孩童時期培養對體育的興趣與態度所致。

經邀集學者專家審慎研討，咸認以發行體育教學與課程設計之專業圖書，提供國中小學教師教學參考使用，是最具實效且經濟的良策。然而如何有效集結我國體育界各領域菁英的智慧，在最短期間內編寫出各單項體育課程設計與教學示範手冊？又如何在最短期間內獲致體育學術研究重要成果加以推廣？才能有效輔助我國體育實務之發展？

經學者專家推薦，教育部歷來印行之「學校體育教材教法與評量」、「國家體育標準」、「體育理論基礎經典叢書」、「體育研究方法」等 25 冊出版品內容切合中小學體育教學及學術研究之需用，廣為體育界參考運用，惟各該叢書印製數量有限，絕多早已絕版，其中內容更多有過時之處，體育界人士迭有修訂再版發行之意見反應。


本館為應殷需，自民國 94 年起即籌劃修訂上開全套圖書，並於 94 年 8 月 12 日取得教育部授權同意本館修訂發行及網路推廣，惟以全套圖書數量龐大、圖文豐富，修訂工作十分艱鉅，復為完整取得各圖片、照片之著作權以利推廣應用，截至今日甫完成第一期八冊「學校體育教材教法與評量」及二冊「體育理論基礎經典叢書」（上）、（下）等十冊圖書修訂與印製工作。

欣逢本期十冊體育圖書修訂印行，首先向教育部的支持與經費的支援；召集人許義雄教授努力奔走，催生本次修訂工作得以成案，致上敬意。再者，特別感謝曾瑞成教授辛苦規劃全程修訂編務；程瑞福教授協助審閱「體育理論基礎經典叢書」各篇論文，以及「學校體育教材教法與評量」12 位修訂委員及「體育理論基礎經典叢書」36 位作者撥冗協助修訂。此外，也謝謝本館同仁戮力配合，始有本套圖書順利修訂新版問世。是為序。

館長 **王世英** 謹誌
民國九十六年四月







第一章 目標與架構

第一節 體育課程的目標架構

前 言

基本上，教育原是一種意圖行爲，所以，作為學校和教育中心的課程，自不能沒有設計。而一種課程的設計，常受社會背景、歷史條件以及心理或哲學觀的影響，是眾所周知的事。具體而言，我國教育從業人員，向來習慣於「部頒課程標準」、「統一編製的標準教科書」、「統一教學進度」、甚至「統一考試」或「標準答案」，事實上，這些「標準化」的需求，不止是受制於時、空因素，更是心理或目標取向的產物。

本次體育課程系統化的規劃，一方面試圖跳出傳統框架，理出學校體育課程，能由任課教師自行依系統開發設計，使經由學校體育課程的學習者，都能感受到不同學習階段，各有不同的學習所得；一方面則擬在系統化的課程中，釐清輕重緩急，把握學習重點，使學習者不僅止於能知其然，更能知其所以然。

因此，本系統化體育課程的最高理想是，以學習者為主體，透過規劃的課程內容，滿足其身心的需求，擴充其學習經驗，使心理、生理及社會行爲都能得到充分且均衡的發展，以達成止於至善的健康快樂的個人。

茲就本課程之取向，依目標的性質、目標與目的之關係，目標的層次及目標架構略述如下：

一、目標的性質

就空間言，所謂目標，應是指行動的方向或對象而言。換句話說，人類理智的行爲，必有其追求的對象及努力的方向。這種行爲所努力的對象或方向，一般的說，就是行動的目標。

不過，目標所含的方向性，若就時間的觀點看，應可說是一種未來性。亦即，行動過程中，常預期著一個可能的到達點，做為努力的對象，也就是行動主體所要努力的目標。

準此以論，學校的體育目標，應有雙層意義，一在指示教學的正確方向，一在提供未來可能的到達點。就前者言，體育教學原是指導者與學習者雙方的互動行爲，如何使雙方的努力方向趨於一致，而不致背道而馳，自應是教學上不能掉以輕心的主要課題。就後者言，所課可能的到達點，應泛指學習者潛藏能力發展的可能性。也就是



說，一方面，如何使具有可能發展的學習者，能有充分的發展機會，應是教育作用的責任所在。一方面，教育雖然以學習眼前的能力為施教的依據，卻不以學習者眼前的表現能力為滿足，而預期學習者未來所可能發揮的較高能力為努力對象。

當然，由於目標本身具有未來性質，難免有不能實現的可能性。所以，為避免無的放矢，或徒勞無功，在擬定其未來可能的到達點時，必須精心研判，詳加分析，縝密執行，以求實現。所以目標屬預期的性質，宜力求其體可行，明確有物，自不待言。

二、目標與目的之關係

一般來說，目的較接近理想，是一種可能到達的無限的存在，卻不似理想的高不可攀。而目標則是為實現終極目的，所畫分的具體而切近的據點；也可以說是完成目的之過程中的各個階段與途徑。所以，目的可定於一，目標卻不一定。換句話說，即使目標依循於目的的固定方向，卻不一定藉助同一途徑達成目的。基此觀點，目的與目標的關係，或可以達維斯（Davis S.）的圖示，說明如下：

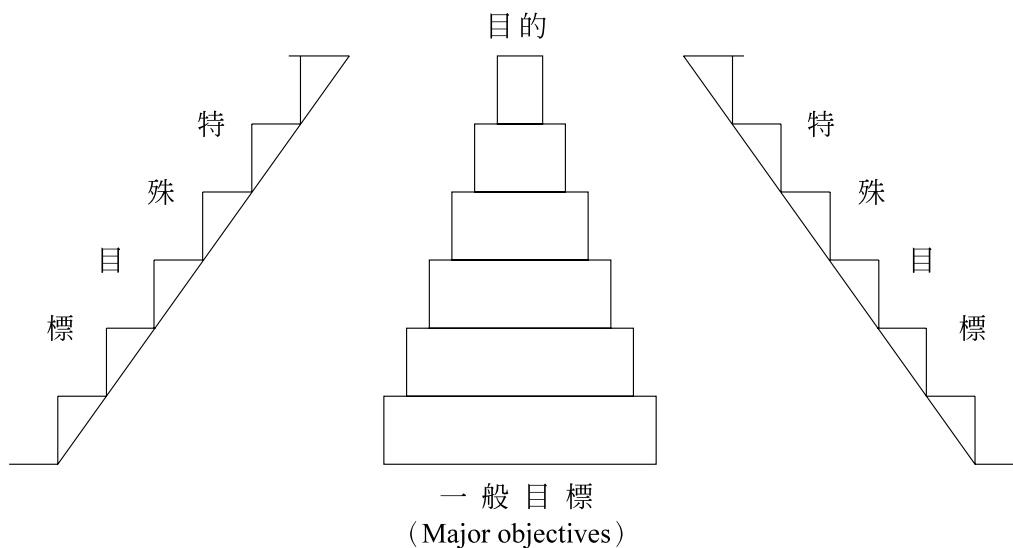


圖 1 目的與目標的關係

依雷氏的圖示，旨在說明，目標的演進性。一般目標與特殊目標之與目的關連。不過日本前川峰雄氏認為，雷氏把特殊目標與一般目標相提並立，似有商榷餘地。前川氏指出，雷氏的圖解，雖可明確的看出一般目標的連續性及階段性，但特殊目標係針對一般目標而言，就目標領域及演進看，均不宜獨立標出。因一般目標內，可包含

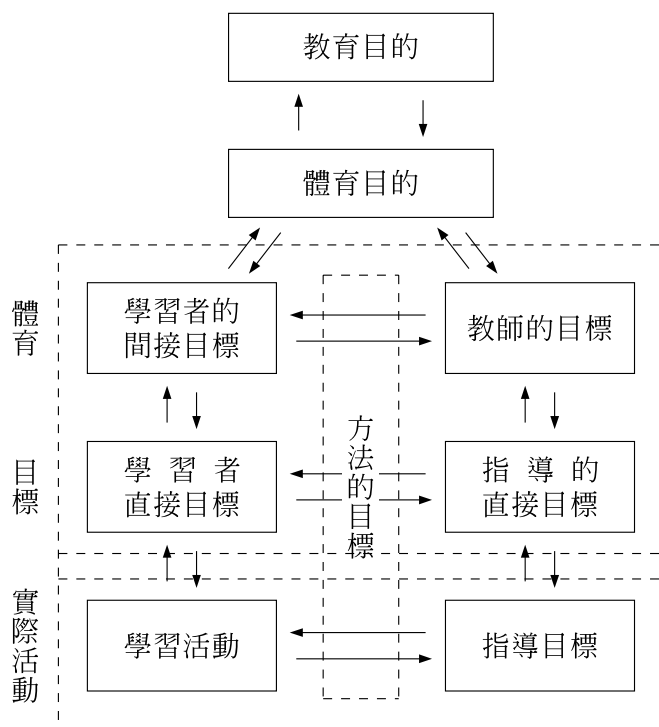


特殊目標，單獨標出頗有畫蛇添足，且有不切實際之嫌。

不過，就目的的觀點看，不管一般目標或特殊目標，我們都認為是達成目的的一個階段或過程，其方向性常受目標的限制或左右。不過，為達成目的，不妨在各種階段下，多設具體目標，使能循序漸進，求其目的的達成。

三、目標的層次問題

教育活動原是指導者與學習者雙方的互動行為，已在上文約略述及。所謂互動，當然不是衝動或盲目的活動，而是在相互的影響活動中，邁向既定的預期目標。不過，在通往既定目標的過程中，不免有目標到達程度的難易之分，以及先後到達的順序問題。試以圖解說明如下：



從目標的層次看，體育目標應有指導者與學習者的直接與間接目標之分。換句話說，體育目標透過實際的指導學習活動後，所最先達成的雙方的直接目標；但直接目標的完成，不過是達成間接目標的過程，而非實際活動的終極目標。具體的說，體育指導活動中，運動方法或技術的學習，是直接目標，但運動方法或技術的獲取，只是



一種初步學習欲求的滿足。其更高層次的目標，應是透過動作要領或技術方法而獲得體適能，健康狀態以及社會行為的改善。這樣的目標，即是相對直接目標所說的間接目標。因此，完整的體育目標，應包括直接與間接目標的完成，自是不言而喻。

當然，在整個指導與學習過程中，學習者往往沒有直接與間接目標的意識，甚至於常常忽略了目標的層次問題；可是指導者在意識形態上，不只經常意識著目標的先後順序，並且無時無刻不存有目的意識，以作為指導的依據。所以，要了解學習的成效，以及目標的達成程度，不得不透過各種評鑑方法；一方面固然在加強學習者的目標意識，一方面，則藉以調整指導者與學習者之間雙方目標的差距程度。體育目標之秉承體育目的，用以達成體育目的的理由，即根基於此。

四、本課程系統之目標架構

如上文所述，本課程系統之目的，在完美個人，止於至善的達成，而主要目標行為：身心的健康、運動能力、社會行為的發展、以及運動功能、方法及安全的認識。其架構如下：



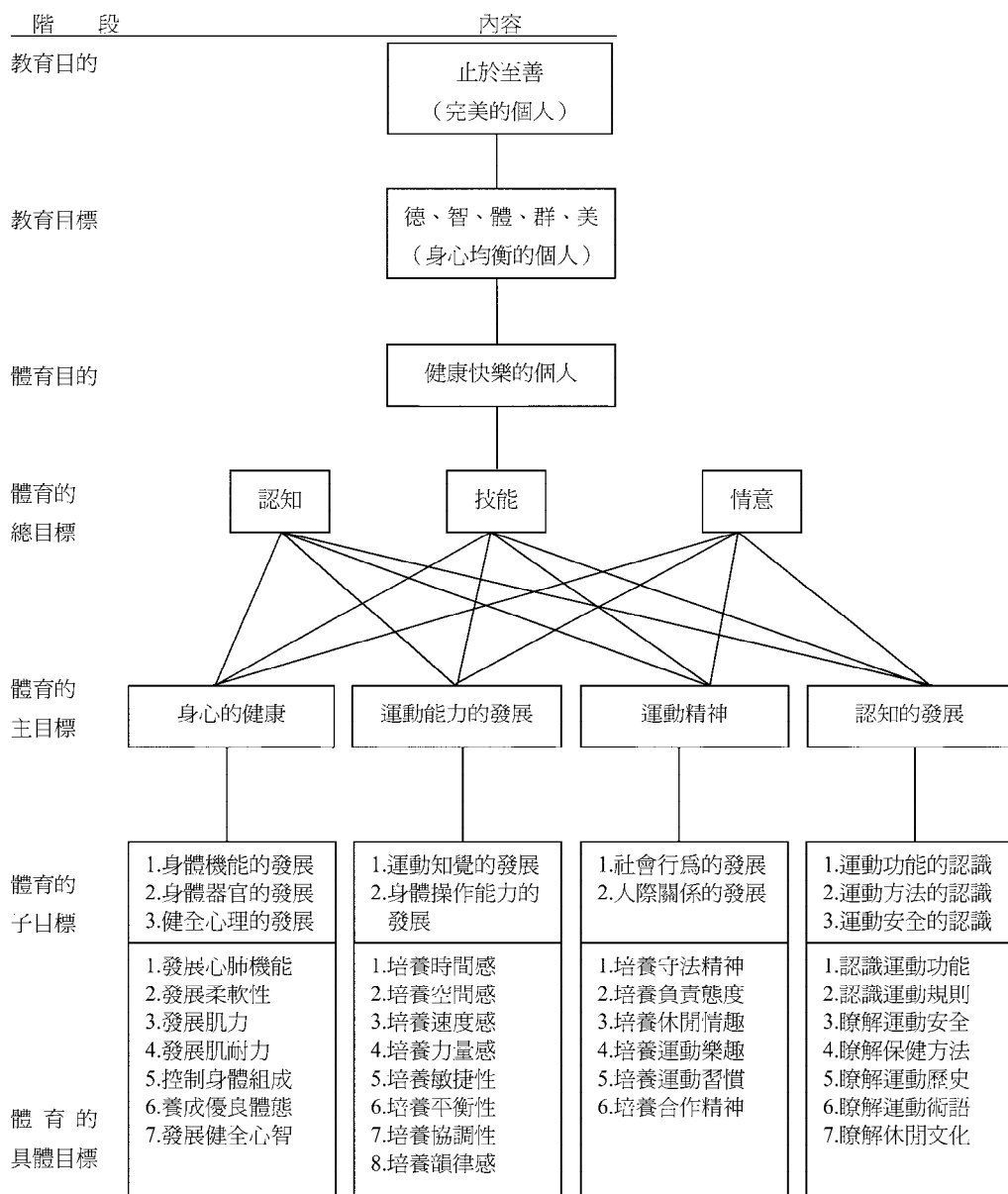


圖 2 學校體育課程目標架構關係圖

就上圖所示，不難瞭解下列事實：

第一，各具體目標，均以功能取向，而非技術取向，顯示，課程設計，不能僅止動作技能習得，而非技術取向，而忽略技能背後能力的養成。

第二，各目標間，上下關係，層次分明；左右之間，相互呼應，彼此相連。

第三，整體架構，從教育目的—教育目標—體育目的—體育目標（總目標、主目標、子目標及具體目標），結構清晰，自成系統，便於掌握。

當然，應用時，自宜配合實際需要，選擇適當目標，精細設計，藉求落實。

結 語

一言以蔽之，體育課程目標，一方面作為引導課程的發展方向，一方面，提示課程所欲完成的到達點，其重要性不難想見。所以，作為學校或教育中心的課程設計，不能無視於目標取向，其理在此。

本文從目標性質到目標層次與結構分析，旨在強調課程系統無論如何規劃或改革，都必須依存於目標的具體可行，否則無異盲人瞎馬，課程設計者，自不能掉以輕心。



第二節 學生身心發展

學生是教學的主體，而體育是直接以身體為媒介的教育，因此在教育過程中，為因應各年齡層不同的需要與興趣，需要考量學生身心發展、社會性發展及運動技能學習發展特徵，以做為教材與教法選擇及教學資源運用的依據，使教學更具效果、學習更富興趣，茲將各級學校學生身心發展及教學因應措施羅列如下，以做為教學之參考。



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	1.身體穩定生長，男女無差異		√	√												設計男女相同的活動
	2.各器官生長速率不同		√	√	√											設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	3.身體發育狀況有個別差異		√	√	√											設計適合每一小孩的活動
	4.容易疲勞但復原也快		√	√	√											活動時間不宜太長
	5.眼睛不易注意快速移位物體		√													設計自我測試的活動來幫助發展反應時間
	6.能注視快速移位物體，手眼協調		√	√	√	√										強調反應時間與手眼協調活動
	7.姿勢及肌力狀況不良		√	√	√	√	√	√								讓學生知道正確姿勢的重要性
	8.身體急速生長但不平衡						√	√	√	√	√					設計使身體自由的活動與姿勢正確的練習，以成爲習慣
	9.女生發育比男生早						√	√	√	√	√					設計活潑的大肌肉活動，並使活動更激烈，同時注意男女活動之差異



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
身 體 生 長 與 發 展	10.兩性之生長率差異大					√	√	√	√	√						在生理的基準量與能力下，設計適合成熟與變化最大範圍程度之活動
	11.快速生長發育導致緊張不協調					√	√	√	√	√						避免重的身體接觸遊戲以及密集的長距離跑
	12.心肺發育趕不上四肢					√	√	√	√	√						提供一組有休息次數的耐力活動
	13.對身體外形敏感意識到姿態重要								√	√	√					讓學生知道正確姿勢的重要性
	14.需要體適能活動								√	√	√	√	√	√		提供漸進的體適能活動來達到個人最大潛力的表現
	15.心肺耐力強											√	√	√		提供更多活潑的活動及增加距離與參與時間
	16.姿態及協調上有進步											√	√	√		提供更多挑戰性活動
	17.身體發育已趨成熟，但男女解剖結構有別											√	√	√		提供多樣化活動，並允許男女有不同表現



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
運	18.基本運動能力發展	√	√													設計簡易遊戲團體，參與的活動
	19.注意力短促	√	√													設計短時間的活動，方法簡單以及次數多的重複動作
	20.一般性運動技能發展			√	√	√	√									教材教法及項目宜多樣化
	21.操作性技巧增進					√	√	√	√	√						加強投、捕、運、踢等操作性動作練習
	22.特殊性運動技能發展								√	√	√					教導更多高難度的技巧遊戲及活動
技	23.專門性運動技能發展											√	√	√		增加活動挑戰性、運動量、強度、提昇專項運動技巧性體能
	24.能在短時間學習新技巧												√	√		同上
	25.動作效率品質增進												√	√		同上
	26.較能應用運動技巧												√	√	√	同上
能																



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社	27.以自我為中心	✓	✓	✓	✓											多提供團隊性活動
	28.喜歡得到成人讚賞	✓	✓	✓	✓											觀察每位小孩的活動與行為並給正面的回饋
	29.願意接受指導遵守規定	✓	✓	✓	✓											運用同伴或小組活動來教「合作」
會	30.富想像力與模仿力	✓	✓													提供多元探索發現空間與活動
	31.喜好探索及發展	✓	✓													同上
	32.對正誤有強烈意識		✓	✓	✓											提供學生正誤判斷的情境
性	33.喜愛競爭但憎恨在大眾面前失敗		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					提供挑戰性活動及低程度競爭的競賽
	34.受喜歡的團體和高大人物的影響		✓	✓	✓											設計群體參與活動
	35.與同伴及成人關係和諧		✓	✓	✓											設計群體參與活動，並培養群我觀念
展	36.與同伴及成人關係不和諧					✓	✓									幫助學生交友，以輔導代替管制，並讓他們了解成人社會需求與其未來成功的關係



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	37.情緒強又不能控制					√	√	√	√							設計活潑的活動以發洩精力，並提供學習領導的機會及設計自我測驗的活動。
	38.有隸屬團體需求					√	√	√	√	√						提供學生成功經驗，減少失敗、處罰、批評以及諷刺的害性，並使每位學生感覺被需要。
	39.有安全及被接受需求					√	√	√	√	√						同上
	40.在行為上有急劇變動的傾向															體諒學生暫時性的紛亂，耐心的輔導提供多樣化正面宣洩情緒的活動
	41.狂暴、侵略、不安、懷疑、反抗									√	√					把學生突發的情緒當做自然、正常的事，個別地與他們相處。
	42.獨立性開始發展									√	√					增加學生在活動中的責任。
	43.對自己行為負責，積極參與團體活動											√	√	√		提供團隊活動以及使用有判斷的個人示範



發展特徵		學 級		小 學						國 中			高 中			教學因應措施
		年 級		低年級		中年級		高年級		一	二	三	一	二	三	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
社會性發展	44.體諒與容忍別人的需要與能力												√	√	√	多培養團體意識與合作且注意教師與同伴的承認態度並透過小組培養自主性與合作性。
	45.瞭解正面的社會行爲												√	√	√	強化社會的接受行爲及運動員精神。
	46.意識到身體發展之重要性												√	√	√	從活動中來發展身體認知，自信心以及平衡。



第三節 學生的需求

體育教學最終目的在幫助學生成為健康快樂的人，因此在教學目標之設定、教材及教法之選擇，教學活動之設計及教學評量之方式，均要以學生的需求為依歸。體育課學生有下列的需求及權利。

一、從身體活動中獲得樂趣

樂趣是學習的動力，如何透過生動、有趣、活潑的活動設計，使學生快快樂樂的活動。體驗汗流夾背的快感、奔放吶喊的舒暢與自我當家的喜悅，是教師專業職責所在。

二、參與各種的身體活動

學生需要從體育課中發展基本運動能力、操作及預防傷害等之運動技能，即需全面性的身體活動學習與活動能力的培養。各類教材均有其特殊的目標與功能，如田徑是超越自我，提昇跑、跳、擲等基本運動能力，球類發展擊、拍、運等操作性綜合之運動能力，體操是培養控制身體能力，舞蹈在表達自我和創作能力，武術在鍛鍊精、氣、神。因此，在體育教材之選擇上不能偏頗一方。

三、參與適合學生成熟度與能力的活動

各種年齡階段均有其不同之身心發展成熟度，而所從事運動技能之難易度要與其運動能力相當，才能產生快樂的狀態。因此選擇教材時要考慮學生身心成熟度與運動能力，才不致於偃苗助長造成傷害或因教材太容易而感無聊乏味。如國小低年級適合從事基本動作技能與動作概念活動，中年級適合基本動作組合技能，高年級適合球類、舞蹈、體操需要之特殊技能，國中階段需要全面性之運動技能及群體活動，而高中階段則適合精緻性特殊技能及喜好自主性學習活動。

四、分享領導才能和決定

學生有從體育活動中學習扮演領導角色，學習如何做領導，展現自我特質的需求，因此在教學設計中，教師需經常採用分組活動方式，給予學生有領導表現的機會。



五、在安全和健康環境中活動

運動的最大目的在於獲得健康，因此要注意運動傷害之預防，場地器材設備之安全措施，以及任何會造成學生心理不安的情境及因素均要設法避免。

六、合適比例參與活動

自發自主是運動樂趣因素之一，因此在教學活動中要依年齡之成長，逐漸增加學生參與活動的比例，教師扮演輔導或誘導角色，多給予面面鼓勵並肯定其努力，啟發學生自發性積極參與活動的意願與興趣。

七、有平等成功機會

成功的學習是學生自我肯定的泉源活水，教師透過活動設計、器材的修正及彈性評量方式，使運動能力較差的學生也能有成功的體驗，享受學會技能的樂趣。

八、受尊重

每位學生均有其獨立人格尊嚴，教師要給予應有的尊重，在對學生回饋或溝通時，絕不做人身攻擊及傷害人格的批評，擺脫權威作用，塑造和諧師生關係。



第四節 體育教材編訂

體育教學是一種複雜而有目的的師生互動過程。在此一過程中體育教師將各種不同種類或不同難度的教材傳授給學生。這種教材有的是由國家或地區統一編訂，但選擇性非常大；有的則根本未統一編訂。因此體育教師大都需負起編訂體育教材的責任。這給有創意的老師有機會去訂定更適合學生需要、配合學校體育設施或特色的教學計劃，但也造成了許多劣質的教學計劃。

最近我國體育課程的改革，如九年一貫課程的訂定，彈性、自主、重視學校本位課程的發展是其特色。高中課程綱要亦朝向鬆綁的規畫，因此每位體育老師均需獨自或和同事們編訂各校的體育教材。研究如何編訂體育教材便顯得非常的必需。在此提供一些原則以供參考：

- 一、應根據學生的身心發展程序編訂：不同年齡層的學生其身體機能、發育情形、心理狀況均不相同、體育教材的編排首先應考慮學生的身心發展，以利學習。
- 二、應遵行編排教材的邏輯程序：如由易而難，由簡而繁、由已知到未知、由已會到不會、由具體到抽象、由近處到遠處、由此處到他處等。
- 三、應安排對獨立性及創造性有貢獻的：培養獨立思考、獨立學習的習性及發展創造性都是教育的主要目標、老師們應以對上述二種習性有助益的技能為優先。
- 四、應選擇學生感興趣的：學生的興趣是學會各項運動技能的主要因素、選擇體育教材如能重視學生興趣可收事半功倍之效。
- 五、配合地區運動風氣：各地方的運動風氣不同、學生長年受所在地運動風氣的耳濡目染並感同身受，選擇各地區流行的項目不但容易教而且也易引起共鳴。
- 六、配合時令季節：不同的時令季節有其較適合的運動項目、如冬天發展室內項目、夏天教授戶外項目、端午划龍舟、秋天放風箏，自然而有效。
- 七、配合學校環境與硬體設施：有斜坡可編排爬坡、攀岩。有游泳池，可加強游泳教學，沒有田徑場可發展球類、體操等，甚至可配合社區資源，發展學校本位體育課程。
- 八、應包括體能項目與技術性項目：如此才能均衡發展學生各部位的身體能力、技巧。
- 九、重視團隊活動的項目或將個人項目團體化。與他人的互動是社會性養成的基本因素，團隊活動較能培養群性及團隊精神。



第五節 教學方法要點

一、體育教學實施要點：

(一)體育教學應採用樂趣化教學方式實施

1. 原則：樂趣至上，效果第一。在樂趣化教學活動中，是使學生樂意去學習，發揮自動自發的精神，以增進學習效果。樂趣化教學活動，必須在有目標情況下進行，這種樂趣化教學才有教育價值。

2. 方式：以下介紹幾種樂趣化體育教學方式供作參考：

- (1)「遊戲化」體育教學活動：以主教材編成遊戲方式實施。
- (2)「比賽化」體育教學活動：以主教材編成比賽方式實施。
- (3)「立目標」體育教學活動：利用主教材設計成比賽方式。
- (4)「組團體」體育教學活動：利用分組或固定小組實施教學。
- (5)「升降法」體育教學活動：告知學生進步或退步並得到班級認同。
- (6)「創思性」體育教學活動：設計創造思考空間激發學生探索性動機。
- (7)「親和力」教師本身形象以及與學生之間溝通能力。

(二)教材比較深比較難，或比較多比較長的應該善用分段學習方法來處理教學。

(三)準備運動應該依不同教材的需要，有不同的設計安排；同時在實施時，由教師親自領操最好，一方面可視情況需要而做快或做慢，另一方面以自己體會而做多或做少。

(四)示範說明，以示範為主，說明為輔，盡量少說理論原則，多說明動作要領和操作方法。

(五)學生雖然天生好動，但是上課時得引起他們對主教材的興趣。同時在活動過程中，得隨時延續學生的興趣，和高昂的學習情緒。

(六)練習時教師應輪流走動指導，尤其對技術特優者，或學習能力特別低者，加以特別教導以補救班級教學之不足。

(七)集體改正說明時，應以矯正常犯的錯誤和較嚴重的缺點為主。至於屬於個別的毛病，則找機會個別糾正。尤其不應以某些學生特別怪異的動作，博取大家之一笑。

(八)分組和團隊的學習優點很多，善加利用以達情意中的德育和群育學習效果。

(九)觀摩和比賽可增加學習興趣，以主教材編成表演或競賽方式，促進學生對體育課程的興趣及喜愛。



- (十)安排時間讓學生作自我檢討、報告心得、發表意見的機會，以明瞭其學習的情況。
- (十一)課程的開始和結束，應該養成整隊的習慣，促進自律的團隊精神。
- (十二)體育教學極為重視以身作則，潛移默化的人師功效，教師應言行合一，不應要求自違。
- (十三)教學活動過程中，隨時配合所設定的具體目標而進行，達到教學中評量功效。
- (十四)點名和隨時紀錄學生學習狀況及特殊行為的表現供作情意成績的評分參考。
- (十五)多關心身體不適，病痛和學習有困難者，多鼓勵付出了努力而進步不多者；多讚賞有了明顯進步者，以及多表揚有熱心有愛心有團隊精神的學生。
- (十六)體育教學最主要的成效在於，有充分的運動量，顯著的技術進步，濃厚的學習興趣以及和諧的行為表現，必須以此作為班級體育教學準則。

二、各類教學要點

(一)體操教學要點：

1. 體操教學首重安全性，指導動作時，應同時指導保護的措施及幫助的方法。
2. 上課時口袋內的雜物如零錢、鑰匙……等應取出，上衣繫在褲內。
3. 在器械不充足的情況下，宜多分幾組，增加同學演練的機會。
4. 每節課都依照學生的程度，設立達成目標，使學生有成就感。
5. 對於程度低、反應慢、動作較不靈活的同學，老師應特別關照。
6. 了解學生的能力與程度，教學時循序漸進，勿使過於超負荷而造成運動傷害。
7. 器材的布置與歸位，應指導同學確實做到，養成自動自發習慣。
8. 體操教學容易發生危險，練習時必須注意保護安全，尤其分組練習時，訓練學生輪流保護的能力。
9. 分組練習時，每組人數多寡應依動作性質而定，如支撐及懸垂動作較費時，每組人數 8 至 10 人為宜，騰越、滾翻及其跑、跳、爬、行之快速動作者，每組人數可增為 15 至 20 人。
10. 動作前的預備、助跑、起跳以及落地、結束等姿勢均應要求自然而莊重，不可草率行事。

(二)舞蹈教學要點：

1. 舞蹈教學應準備音響及節奏器材如錄音機、鈴鼓……等。
2. 教學場地以室內、地板為佳，如使用室外場地以僻靜或樹蔭下為理想。



3. 著重韻律基本訓練，動作由易而難，由簡而繁，逐漸引進。
4. 教授新的舞蹈應先說明來歷大意，讓學生欣賞伴奏音樂以激發其興趣與情緒。
5. 矯正錯誤時，首先注意動作和節奏的快慢，以求舞蹈的情緒與音樂符合，多用團體矯正，少用個別矯正，以節省時間，增加學習的機會。
6. 不必過於注重排列的整齊，應特別注意動作的優美，節拍的正確反應及精神的愉快等事項。
7. 多採用分組的表演、觀摩、培養學生欣賞的能力。
8. 舞蹈活動對服裝特別重視，以肢體來表達情緒、思想和內心世界時，服裝的寬鬆、柔硬和裁剪樣式都有直接關係，應要適當要求準備。
9. 如果是男女合班教學，應特別注意兩性間的特徵和相處藝術。
10. 男生對舞蹈的認同和接受較女生為差，自然形成學習上有所差異，應善用互補的學習功能，以及注意兩性在成就上應有的差異。

(三) 武術教學要點：

1. 上武術課應著適宜四肢大幅活動之服飾，採運動服或傳統服飾皆可。
2. 示範帶領動作應與學生站在同一方向，細部動作講解則可靠攏成 U 型或 O 型隊形。
3. 持兵刃練習應相互保持安全距離。
4. 如場地不足可分組輪流練習，未輪到之組於場邊觀摩複習或預習。
5. 有關速度節奏之動作，應以正常速度節奏令學生模仿，需分解教學時應儘速渡過，以免造成斷續而動作不能連貫的習慣。
6. 初步教學武術應強調動作規格，熟練後應強調大動作的整體表現及團體的一致性。
7. 兵刃教具，槍以棍替代，刀劍以木或竹製品為宜，避免互擊或傷及身體。
8. 以實際示範來代替動作的說明，增強學生對動作結構的印象。
9. 隊形縱深不宜太長，以四排隊為宜，且矮者在前，高者站後，前後各排相互錯開，以免影響視線。
10. 生活誠條對習武者頗為重要，偶作品德教育的精神講話，以養成武德精神教育。

(四) 田徑教學要點：

1. 田徑屬於偏重個人活動項目，教學時應多編排團體的活動。
2. 田徑項目的學習練習，往往極為乏味枯燥，為了提高學生的興趣和毅力，應隨時告知學生的成績進步情形。



3. 田徑運動多是在大操場上課，在夏天太陽強烈時，可將準備活動及綜合活動，安排在蔭涼場所實施。
4. 田徑活動在體能培養方面有特殊功效，課程目標的技能方面，除了要求應有的技術學習外，多配合學生基本運動體能養成。
5. 跳高、跨欄的教學，學生對橫桿、欄架會產生恐懼感，學生在初學時，可以以橡皮筋等替代器材上課。
6. 田賽的投擲項目容易發生危險，教學時特別要求秩序的管理和隊形適當的控制。
7. 徑賽項目的教學評量，應該每一單元結束時實施，如果留在學期最後時才執行往往因學生太久缺乏跑步練習，而考試了爭取高成績，很容易造成傷害。
8. 遇雨天、地濕或氣候不適於戶外運動時，應充分的用室內設備，作適當之重量訓練或體力訓練。
9. 為克服田徑運動比較枯燥，除了採用樂趣化教學方式外，可以發揮創意、自製或善用代用教具，以增加學習興趣。
10. 徑賽長距離的教學，應特別注意學生健康情形，必須經過體檢證明心肺健康良好，才可以持久性的練習。

(五) 球類教學要點：

1. 球類教學時，學生多喜歡要求比賽活動，應善加安排、設計，將技能、策略教學融入比賽中。
2. 初學習球類而進行比賽，可以改變正式場地的規定，如足球比賽可以增大球門，甚至以踢過端線就算進球；排球比賽時，可以降低網子，以增加得分機會等等。
3. 球類項目很多，教材安排授課可以考慮天候季節，運動季節的配合，如冷天、熱天、晴時、雨季或各種球季時間，以安排適當的項目，可以增加學習興趣和效果。
4. 球類器材最容易遺失，上課時對器材的使用分配，保管負責，養成學生的責任感，尤其不要讓學生有以私人的器材，「舊球換新球」不軌行為念頭和機會。
5. 移動技術對攻防都極為重要，必須經常練習，可以以遊戲方式進行，應注意安全之防範。
6. 球類活動比較活潑靈活，變化萬端，但各項球類都有其最基本技術方法，如足球是由助跑，支撐足的站立，踢球腿的擺動，足觸球部位和踢球後的隨前動作所組成，教學時注意這些技術方法的把握。



7. 球類多以競爭性為活動內容，教學時除了基本技術的學習外，應加強有關競爭性的意識和習慣之學習。
8. 球類運動多屬於激烈性，容易造成運動傷害，應告知學生容易形成傷害的情況和預防方法。
9. 球類教學最容易造成資源分配不平均，尤其分組練習時，特別注意場地優劣、設備完缺、器材新舊、款式等，以求每組盡量得到同等的量和質。
10. 速度和敏捷是球類運動極重要的能力，但多被忽略，教學時應多注重速度和敏捷的增進。

(六) 游泳教學要點：

1. 著重安全
 - (1) 游泳場所及環境安全。
 - (2) 學生本身安全--熟習水性及利用水性為必要及有效手段。
 - (3) 注意衛生安全。
2. 學習游泳技能要按步就班。
3. 學習游泳動作要依序實施。
4. 學習要注重個別差異（不可疏忽大意）。
5. 教學評量要依技能學習一般順序評定：
 - (1) 先求動作正確。
 - (2) 再求動作協調。
 - (3) 進一步求游泳距離之增長。
 - (4) 再求速度的進步。
6. 游泳教學內容：
 - (1) 基本泳姿。
 - (2) 應用技術--出發、轉身、接力。
 - (3) 理論課程--流體力學等。
7. 練習是技能獲得的「不二法門」，教學時注重練習的「量」與「質」--說明示範要簡要，練習改正要量夠質夠，但不可過量。
8. 注重教學效果，更要注意學習興趣--「成就感」往往是樂趣最大來源。
9. 重視游泳場地所規定的教育，如入泳時必穿著泳裝，不可在泳池旁跑步，聽從救生員的指示……等。
10. 教學方法要靈活運用，絕不可一成不變。



(七)體育知識類教學要點：

1. 體育知識之教學必須配合教學目標。
2. 體育知識乃運動學習的基石，學生必須打好基礎。
3. 體育知識教學時，依教學需要採用各種不同的教學法。
4. 教授與體育運動有關的基本知識與觀念，內容宜簡單扼要易懂，而不必太深奧。
5. 體育知識教學內容應著重實用性，希望學生除增加體育運動知識外，也儘量能身體力行，應用於日常生活上。
6. 教學時宜注意隨時充實教學內容，教學方法多樣化。
7. 體育知識之教學，除了特定時間實施教學外，若能隨機教學亦能收到良好成效。
8. 為使教學更生動有趣，宜善用資訊科技，如DVD、VCD、PPT、網路資源等各種輔助器材，則更能增加教學效果。
9. 體育知識教學時，除了教師準備教學內容之外，也必須規定學生家庭作業，讓學生從網路報章雜誌或書刊收集有關資料，如此所獲得的體育知識印象最深。
10. 體育知識教學評量依教學內容之不同可採口試、筆試及家庭作業評量之。

(八)其他類教學要點：

1. 滑輪：應能利用滑輪感覺重心移動的平衡性，抓住協調性。
2. 柔道：
 - (1)教學應以健身為主。
 - (2)教材應以基本防身為軸。
3. 拳擊：
 - (1)進攻要注意敵手與我身體的距離來配合步法位移，防守時要強調身體律動的協調及敏捷。
 - (2)教學及教材要講求取材及考量個別差異。
4. 民俗體育：
 - (1)應注重眼、手及腳的協調及平衡練習。
 - (2)強調穩及準為中心。
5. 飛盤：
 - (1)教學應強調手腕協調及基本運動能力之培養。
 - (2)對器材及場地的差異也應強調，以培養利用個人技術增強團隊和諧。
6. 跆拳道：以示範說明講解動作要領，配合輔助器材充分練習，並改正錯誤動作，以跆拳道攻防技巧，學得反射的動作技能。



第六節 體育教學設計與實施

教學是一種目標導向的活動。爲了達成教學目標，體育教師在教學前必須詳加設計。體育教學的設計必須與評量結合，亦即在教學設計時便要想到如何評量。因爲體育教學設計與評量是息息相關的。教學設計建立了教學目標及達成這些目標的特殊方法。評量則能測出學生達到教學目標的程度及測出這些方法是否有效率。

體育教學設計可分三個範圍：

- 一、第一個範圍最大可一次設計一學期、一學年、三學年或從小學到高中之系統化體育總課程。
- 二、第二個範圍是老師將一學期的體育課分爲數個單元或數個主題，然後分別加以設計。
- 三、第三個範圍是設計每次上一節課的課程，所涵蓋的時間最短。

各層次的教學設計都是息息相關的。總課程的設計引導單元的設計，而單元的設計又導出每次上課內容的設計。

總課程的設計就是一個學年或學期整個學習內容的設計，所涵蓋的內容範圍大、時間長，並列出上完整個課程後所應學會的技能。

一個單元是由一些小課程（每節）組成。它的設計是繞著一個主題進行。其內容決定一個主題的範圍和連續性，一單元能使用於一段連續的上課天或隔一段時間再繼續。一學期有時包括幾個單元，也可以只有一個大單元。一個單元應包括下列四種要件：

- 一、明確的終點目標。
- 二、明確的課程範圍及連續性。
- 三、一個單元所占用的時間。
- 四、評量的過程。

每節體育學設計是基於單元教學目標而設計的。它必須能將較廣的教學目標導入較詳細的學習經驗裏。並應包括：

- 一、教材標題。
- 二、教學目標。
- 三、課程發展的分析。
- 四、指導設計。



五、教學步驟。

六、評量方法。

其一般教學過程如下：

一、準備活動：從課前的準備如閱讀資料、蒐集資料、佈置場地、準備體育服裝、自備運動器材等。課間的準備如集合、點名、整隊、做準備運動（熱身活動），到引起動機、決定目的都屬之。準備活動最好是老師帶著學生一起做，熱身運動的方式很多，體育老師可以用心設計，時常改變方式，用新花樣來做，引起學生的興趣。

二、發展活動：這是教學的主要活動，體育老師經常在此一階段示範、講解說明新動作、指定練習分組、對象、練習方式、次數。學生開始練習時，老師的主要責任在於觀察學生練習的情形，並要求學生使用內在回饋，也針對學生的練習提供「外增的回饋訊息」以幫助學生學會新技術。

教師可直接經由教授運動內容來達成技能領域的目標。比較困難的是教師怎樣教創造性、積極的自我學習觀念、社會互助的技巧、喜愛運動、有團隊精神。學生對技能的認知及獨立進行學習、創造思考及獨立解決問題的能力，都受到老師所選擇如何教該項技術的方法所影響。假如教會運動技能是唯一的目的，那麼體育教學將是容易或簡單些。體育教師應瞭解不同的教學法對認知性和情意性的目標的影響很大。

教學方法是為特別適用所希望的學習成果而設計的，如「體適能」預期成果即是以特殊的教學方法來達成，工作負荷、活動持續時間以及符合一基準的強度才能發展出來。「運動技能」的學習的教學方法其基準雖沒那麼清楚，但已開始出現在文獻中，如開放性技能及封閉性技能，這兩種技能所須的教學方法即有不同。為了將所學的技能轉變到另一種技能，和不為了將所學的技能轉變到另一種技能的教學是很不相同的。

「情意方面」體育老師普遍認為「如學生有創造性的學習經歷，就可以有創造性的學習」，「與別人有社會性互動學習的學習者，便可發展出積極的社會性互動技巧」「參與團隊運動的學習者，便會發展出運動家度（團隊精神）」，其實不然。沒有根據特殊的目標來設計及發展，沒教的東西通常是學不到的。上述情意方面的創造性的學習、社會性互動、運動家風度都需要特殊的情境及方法來發展，這些目標都需要設計、計劃及教授。

在教學過程中安排「形成性測驗」一方面幫助學習，一方面隨時考查學生學習的情形，將學生分為「已學會」「未學會」兩類。對已學會的學生給予較富挑戰性的



「充實活動」—當小老師（同儕教學），用不同的方式表達已學會的技能等均屬之。對學習有障礙而未學會的學生給予「校正活動」，校正活動即是補救教學、重新教學。對認知有障礙者再一次的示範、講解，對學習動作有障礙者，分析其障礙所在分別給予矯正。校正活動最基本的特質就是用不同於原先教學的方法來教同樣的教材，不可用已被證明不成的教學方法再教一次。

發展活動中的練習設計要注意趣味化，學生只是對現在有興趣，只用一種方法來學習一種技能，學生會覺得乏味，體育老師要多花腦筋去設計不同的花樣提供學生練習，才能使上課多變化，令學生喜愛體育課。

三、綜合活動：這是整節課告一段落的總結活動，是將發展活動的學習作整理、組織、驗證、發表、欣賞或評量的階段，同時亦可引起下一單元的問題或動機，以構成單元學習的繼續和聯貫性。

教學設計完成後，在真正實施時應注意的原則如下：

- (一) 示範是最好的指導方法：第一次示範時，要以正常的速度做完整的動作，使學生對該動作有完整的形象。第二次示範時，則以較緩慢的速度做慢動作或分解動作，同時說明動作要領，以供學生模仿動作。
- (二) 善用技能分組法以提高學習興趣：班級教學的最大缺點就是教師對學生學習的結果不清楚，學會和未學會的學生沒有差別。技能分組即是在學習過程中，將學會全部或學會某部分的學生和未學會的分開。如此，可鼓勵學會的學生更上一層樓繼續學習下一動作或原來的動作學得更好。
- (三) 適量的口頭指示會增加學習的效果：學生在學習的過程中，口頭上提示正確的方法或改正不良的動作比不提示的效果好。
- (四) 每一種運動技能的學習均要告訴學生對與不對或好與壞的判別方法，使學生學習有所依據並可供自我評量及協助同學評量。
- (五) 對較難的運動技能要分段要求，使用階梯式的學習法，俟學生先達第一小目標後，再要求學習第二小目標，以至達成整個大目標。
- (六) 最好教師本人能作示範，如果不會，至少要有該項技能的專門知識。教師本人的示範最具權威性，如果真正不會，可用其它視聽媒體來代替示範，但教師要有指導、解答該項技能的專業知識，才能教學。
- (七) 向學生提供他學習的進展對運動學習有很大的幫助，每次當學生做完一次，教師立即告知成績，因為學生大都急於想知道他自己的進展。
- (八) 要鼓勵學生以自己上一次試作的優缺點回饋到下次試作上，當做修正的資料。亦



即每試作一次，檢討一次優缺點，提供下次修正，檢討的方法可由教師提示。如投籃可提示：高度是否超過籃圈一個球以上，方向正確嗎？最高點的位置是否太前面或太後面。

- (七)每次教學要盡量給予學生最多的練習機會：因為適當的練習機會或者環境，會幫助學生學習正確的技能、減少錯誤的機會。
- (八)鼓勵學生自己評量自己的動作：班級制的教學、教師無法隨時在旁指導或評定學生的動作，學生如會自己評量，亦可不斷的改良和進步。
- (九)一面學習運動技能，一面口述簡單「口訣」會幫助學習：如能將動作要領編成「口訣」供學生一邊作一邊口述，對運動技能的學習幫助很大。例如：學習游泳中的蛙泳的口訣為：分手夾腿一停一收手收腿。



第七節 教師角色

在急劇變遷的社會中，教育革新已從理念的溝通進而落實於實際的教學工作中，以教師為中心的傳統觀念也被以學生為中心的觀念所取代。面對這一波的教育改革浪潮，體育教師應調整對教師角色與職責的傳統認知，並掌握優良體育教師的特質等因素，以便從容的迎接教育革新的挑戰。

一、教師角色

每個人都經常隨著相關的人、事、物及環境之改變而扮演著不同的角色，體育教師在學校中扮演著教職員的同仁、學生的體育老師、代表隊的教練、運動比賽的裁判、班級導師及行政人員等角色，其中體育教師才是我們的主要角色。

體育教師主要的工作是體育教學，體育教學的意義乃是在教育目標下，一有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法，指導學生學習，以期達成先啓後的薪傳，及培養健康、快樂身心的一種學習歷程（周宏室，民83）。因此很有效率的達成體育課程目標成為體育教的主要職責，為了完成教學的職責，應發揮體育教學的專業知識與技能，並在教師學術自由的範圍內發揮專業自主，進行教材選擇、教材組織及教學實施。

(一)教學過程中的教師角色

體育教師在教學過程中應扮演下列角色：

1. 體育目標及課程目標的理解、闡明與貫徹者。
2. 單元目標及教學目標的擬訂與規劃者。
3. 教學進度的編配者。
4. 教材內容選擇與組織者。
5. 教學方法的設計與執行者。
6. 良好學習環境的創造者。
7. 動作教學的說明、示範者。
8. 快樂、有效的學習氣氛的誘導者。
9. 分組練習的觀察與提示者。
10. 學習困難的傾聽與分析者。



11. 運動安全的維護者。
12. 體育活動及資訊的傳播與推動者。

(二) 體育教師角色功能

就上述的角色，體育教師在教學實施的過程中，應發揮下列角色功能：

1. 幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

在以升學為導向的社會中，學生在家長的期許及老師的要求下，肩負著沈重的課業壓力，對身心發展產生不利的影響；近年來學生體適能明顯的衰退及忍受挫折的能耐普遍低落，升學壓力是原因之一。

體育目標是促進身體發展、培社會行為規範、增進運動技能、豐實休閒生活等，因此在體育教學過程中，體育教師應積極的幫助學生發展成身心健康、快樂、負責的完整個體。

快樂有三個層次，即為所欲為的快樂（只求立即的滿足）→社會認可的快樂（顧及現實並維持團體和諧）→實現理想的快樂（追求完美）。體育教師應幫助學生在社會認可下追求快樂，甚至達到實現理想的快樂，如此才是健康、快樂、負責的完整個體，千萬不可淪為為所欲為的快樂。

2. 協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能，轉化成自己的生命。

由於知識領域迅速的擴張，學生學習範圍不斷的增加，要在有限的時間裏學習眾多的課程，教師必須依據學習的原理原則，運用最適當方法技術，協助學生以最經濟有效的方法學習別人的知識、經驗和技能。在學習的過程中應避免成為海綿吸水一般，吸進去的是水，擠出來的也是水；應培養學生應用別人的知識、經驗去重組或創造新的技能，使其轉化為自己的生命。

3. 提供正確的運動技能學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境。

技能學習必須經過認知期（cognitive phase）→定位期（fixation phase）→自動期（autonomous phase）（Fitts, 1962），認知期教師應提供學生正確的運動技能學習訊息，定位期則應提供有效的練習方法及適當的回饋，自動期則提供不同的練習情境。

在技能學習的三個過程中，認知期的學習較常被教師疏忽，學生也較不能耐心聽講或練習，因為這段時間的進步是比較緩慢的。然而沒有正確的認知，容易對技能學習產生偏差而延長學習時間，甚至無法完成技能學習。



認知期應著重於基本動作的練習或分解動作的說明，應要求能正確的完成基本動作，這一階段教師正確的示範是很重要的，因為示範動作是最直接而有效的學習訊息。

幾乎所有的技能學習都需要經過長時間的練習，在練習的過程中教師應提供有效的練習方法，並適時的給予適當的回饋訊息，以期縮短練習時間提昇學習效率。

有效的學習方法包括：掌握技能特性、輔助教具之設計與運用、學生之分組（分組方式及每組最適當人數）、場地時間之分配及課外自我學習的方式等。

教師可透過觀察或過程評量的方式了解學生需要何種回饋訊息，並在學生企圖突破瓶頸或產生學習高原時提供回饋訊息。

當運動技能學習到動作連鎖自動化時，認知對技能已不太有作用，一切動作的配合已成為固定不變的習慣了。此一階段應培養學生的運動技能有穩定表現，因此提供不同的練習情境是必須的。

為能提供運動的正確的學習訊息、有效的練習方式、適當的回饋及不同的練習情境等，體育教師應經常觀摩、分析各項運動並與參與體育運動相關的研習會。

4. 提供安全、溫和、支持的學習環境。

學習環境是影響教學效果的因素之一，而體育的學習環境常因教學項目不同而改變，且存在不同程度的安全顧慮；因此場地設備、教具及練習方法與位置分配等都應有安全考慮。

教師的態度也會影響學習氣氛，為營造良好的學習氣氛教師應表現溫和、支持的態度。

5. 誘導學生興趣，激發學生潛能。

有週詳的教學計劃、活潑的活學方法、完善的設備及溫暖的體育教師及安全的學習環境，如果學生沒有學習興趣，仍然不能達成體育的教學效果；因此誘導學生參與學習提昇興趣也是提升體育教學效果的方法。

為了提昇我國的競技運動水準，體育教師在教學過程中如發現具有運動天份的學生應發其潛能，並鼓勵參加運動代表隊，以期能成為優秀運動員，為學校、國家爭光。



二、優良體育教師的特質

優良體育教師具有下列特：

(一) 身體方面

1. 健康的體格。
2. 整潔引人的儀表。
3. 積極生活的典範。
4. 經常保持充沛的活力。
5. 維持文雅風度。

(二) 社會行爲方面

1. 對工作抱持熱忱的態度。
2. 熱愛教學並具有信心。
3. 容易與人相處。
4. 尊重別人。
5. 熱心服務。

(三) 情緒（情感）方面

1. 穩定的情緒，對自己選擇的職業有良好的調適。
2. 對學生要有耐心、同情心、愛心，成為學生的朋友或兄長。
3. 處理問題態度應果斷、有自信心。
4. 具有體育課保護神的信念。

(四) 專業知能方面

1. 了解體育目標與理論並能依目標擬訂教學計劃。
2. 具有符合教學原理之多樣化的體育教學能力及方法。
3. 養成良好的運動技能且能示範教學。
4. 要有良好的體適能。
5. 指導運動代表隊的知識與能力。
6. 執行運動裁判的知識與能力。
7. 註量體育成績及從事體育研究的知識與能力。
8. 舉辦運動比賽與體育表演的知識與能力。
9. 具備運動安全之知識與能力。
10. 教學是科學與藝術的結合，因此應具有廣泛的知識。



(五)其他

1. 組織及處理行政事務能力

- (1) 教學事務。
- (2) 文書處理。
- (3) 出席會議。
- (4) 班級事務。

2. 表達能力

- (1) 說明示範。
- (2) 改正錯誤。
- (3) 回饋能力。
- (4) 發問傾聽。
- (5) 諮商輔導能力。

三、達成優良體育教師之相關因素

(一) 本身因素

1. 個性方面

- (1) 努力向學--追求真理。
- (2) 愛好自由--自由、自主、自動。
- (3) 崇尚樸實--講信用，不華麗。
- (4) 富有愛心--忍受學生成長過程中的頑劣愚莽，切勿厭煩。

2. 志趣方面

- (1) 享受恬淡生活--重視精神價值。
- (2) 安於教育工作--在安定中求進步，將教育當作終身志業。

3. 信念方面

- (1) 負責教學使命--經師。
- (2) 受教者之典範--人師。
- (3) 感化學生。
- (4) 發揮繼往開來精神。

(二) 環境因素

1. 師資培育



- (1)選才--選擇性向適合的學生。
- (2)師資--優秀的培育教師師資。
- (3)課程--適切的培育師資課程。
- (4)實習--充分的教學實習經驗。

2. 進修與輔導

有系統且暢通的進修管道及制度化的輔導，是達成優良教師的重要因素之一。

3. 待遇--優渥的待遇可網羅更多的優良教師。

四、學生心目中受歡迎的體育教師

(一)在課堂教學方面

1. 教學認真，不敷衍，有教育愛。
2. 聲音宏亮，有朝氣，說話速度快慢適中。
3. 在督導學生上嚴格不放縱，有能力管理學生。
4. 在教法上用啟發式，課前充分準備，多舉例證。
5. 善於表達。
6. 課堂氣氛輕鬆愉快，面帶笑容。

(二)待人處事方面

1. 上課該嚴就嚴，下課平易近人。
2. 關心學生。
3. 不偏心，能公正無私。
4. 尊重學生，不喜歡帶刺的話或諷譏，不拿學生出氣。
5. 誠懇，不信口雌黃，隨便唬人。
6. 樂於幫助學生解決疑難問題，為教育愛犧牲時間、金錢。

(三)一般修養方面

1. 知識廣，但不言過其實或言無重心。
2. 瞭解學生心理，風趣、幽默。
3. 適當的謙虛，言而有信，不吹毛求疵，刁難學生。

(四)其他方面

1. 衣著樸實整潔。



2. 準時上、下課。
3. 不以考試成績好壞評定學生。
4. 無不良習慣：如敲打學生的頭、抽煙、穿汗衫上課。

五、學生對老師的希望

體育教師若能瞭解學生對老師的希望，將更能成為好的經師與人師。學生對老師的希望如下：

- (一) 面常帶笑容，教學熱心，並尊重學生的意見。
- (二) 坦誠和學生談心裡的話，告訴我們立身處世及社交問題。
- (三) 活潑有朝氣，說話有力，聲音不高得刺耳，不低得聽不見。
- (四) 關心我，因為老師關心我，我就有被重視的感覺，那種感覺不停地激勵我奮發向上，心裡的快樂不是筆墨所能形容的。
- (五) 要有真才實學，如果所談及的問題，老師自己不太有把握，請老師蒐集資料，幫我們徹底解決問題。
- (六) 如果錯怪了同學，請勇於承認（因尊嚴問題，私下行之，就很好了。）
- (七) 了解我們的心理，不要把我們看得太小，也不要太高估我們。
- (八) 測驗成績不好時，給予鼓勵，詢問我難處在什麼地方，不要指著我們的頭硬說我們偷懶不用功，或罵我們「怎麼這樣笨」。
- (九) 不要太偏愛某些同學而使其餘的人有被冷落之感。
- (十) 教學內容活潑生動，即使最枯燥的課程，也要設法去引起學生們的興趣。
- (十一) 時常跨獎學生的優點，最好只在私底下才勸告學生的不當行為。當眾責罵，只有引起反作用。
- (十二) 學生們最愛聽：交友問題、老師以前的小故事、社會情形國際局勢……。
- (十三) 讓學生適時獨立，不可使學生養成依賴心。不要猜忌學生，要了解學生都是愛老師的。
- (十四) 老師如穿著整潔和色彩鮮豔的衣服上課，會給學生帶來朝氣。
- (十五) 不在課堂上東扯西扯，甚至談家務，而且要有適當的幽默。
- (十六) 多讓學生發表，增加膽量和訓練說話。
- (十七) 準時上下課，因為下課只有十分鐘，這十分鐘內學生有很多要作的事情，老師也要休息。



- (d)對身體有缺陷或自卑感的學生，請特別關照。
- (e)有強烈的責任感--我一定把這個壞學生教好。
- (f)有熱愛職業的精神。（不能嫌公務員的薪水太少，尤其不在學生面前大發薪水太少的牢騷。）
- (g)常說「我們大家一起努力」，不要說「你們應該……」。
- (h)有相當的耐心和毅力，決不可將自己的不愉快加在學生身上。
- (i)測驗時能預先通知，讓我們有時間做充分的準備。
- (j)察言觀色，看到某同學神色不對時，能主動去問他：「你有什麼麻煩嗎？」
- (k)我心目中的好老師雖不要漂亮，卻要「可愛」，「可愛」並不是指面貌的可愛，最重要的是「心腸可愛」，也就是要有愛心、誠心、赤子心、公正心及不軟不硬的心腸，且不可有偏心、私心。

六、教育人員信條

體育教師亦為教育人員，因此教育人員之信條應被體育教師努力實踐。茲將中華民國教育學術團體於民國六十六年聯合年會所公佈之教育人員信條摘錄於后：

(一)對專業：

1. 確認教育是一種高尚榮譽的事業，在任何場所必須保持教育工作的尊嚴。
2. 教育應抱有高度工作熱忱，學不厭，教不倦，終身盡忠於教育事業。
3. 不斷的進修與研究，促進專業成長，以提高教學效果。
4. 參加各種有關自身的專業學術團體，相互策勵，以促進教育事業之進步，並改善教育人員之地位與權益。

(二)對學生：

1. 認識了解學生，重視個別差異，因材施教。
2. 發揮愛心，和藹親切，潛移默化，陶冶人格。
3. 發掘學生疑難，耐心指導，啟發思想及潛在智能。
4. 鼓勵學生研究，循循善誘，期能自發自動，日新又新。
5. 關注學生行為，探究其成因背景，予以適當的輔導。
6. 切實指導學生，明善惡、辨是非，並以身作則，為國家培養堂堂正正的國民。

(三)對學校：

1. 發揮親愛精誠的精神，愛護學校，維護校譽。



2. 善盡職責，切實履行職務上有關的各項任務。
3. 團結互助，接受主管之職務領導，與同仁密切配合，推展校務。
4. 增進人際關係，對新進同事予以善意指導，對遭遇不幸的同事，應予同情，並加協助。

④對學生家長與社會：

1. 加強學校與家庭之聯繫，隨時訪問學生家庭，相互交換有關學生在校及在家的各種情況，協調配合，以謀兒童的健全發展。
2. 提供家長有關親職教育方面的知識，以協助家長適當教導子女。
3. 協助家長處理有關學生各種困難問題。
4. 鼓勵家長參加親師活動，並啓示其善盡對社會所應擔負之責任。
5. 率先參加社會服務，推廣社會教育，發揮教育領導功能，轉移社會風氣。

⑤對國家、民族與世界人類：

1. 實踐中華民國教育宗旨，培育健全國民，建設富強康樂國家，並促進世界大同。
2. 復興中華文化，發揮民族精神，實踐民主法治，推展科學教育，配合國家建設，以完成復國建的使命。
3. 堅持嚴以律己，寬以待人，剛毅奮發，有為有守，以為學生楷模，社會導師。
4. 闡揚我國仁恕博愛道統，有教無類，造福人群。



第八節 教育教學評量

一、體育教學評量的意義

體育教學包含有多種目標，如學生身心的發展、運動能力的發展、運動道德、認知的發展、健康的群我關係、合理的運動規範等，體育評量的意義即在針對上述目標及其他教學活動及延伸的關連活動作完整的評價。

狹義的評量以學生的學習成果為觀察主體，包括體育教學目標、起點行為、教學過程與結果等各方面的評量。

廣義的評量除上述狹義內容外，尚涵蓋對體育教師教學效果的評鑑：主要包括教學績效、學生學習效果、學習困難之解決、教學改進計畫與作業、學生學習動機與態度等方面。

因此評量是以學生的身心成熟度為依據、就體育課中的技能、認知及情意三部份給予評量、並運用多重評量方法、促使師生共同參與，使學生平時的學習活動獲得重視。

體育教學評量的對象是體育教師所作的教學行為的檢定--亦即有教學才能評量，教過什麼項目後再從中選項測驗。而評量不僅是學生學習效果的評量--技能、情意及認知，亦包含對教師教學績效的評鑑。因此體育教學評量的主要目的如下：

- (一)檢定體育教師所研訂的體育教學目標是否達成。
- (二)檢驗體育教師所選定的教材教法是否妥適。
- (三)瞭解學生在學習過程的反應和困難及其診斷。
- (四)承續學前活動及教學後之平時學習活動於一貫，完成教師教學評鑑及學生學習評量的任務。

二、體育教學評量的原則

體育教學在本質上是師生共同參與而交互影響的持續性活動，以學生的「學」為主，以教師的「教」為輔。故教學評量的重點在考查學生的學習成就，同時也評鑑教師的教學效率。教學評量首重合理化、公平化與意義化，故在進行體育教學評量時應注意下列原則：

- (一)體育教學評量應依據教學目標

一切教學活動均以教學目標為依歸，故教學的評量也要以教學目標為根據，擬定



測驗項目，以獲知教學是否達到預定效果。各級學校體育教學目標不同，各類體育教材的教學目標亦是，故所擬定的測驗項目與方法亦有所差別，務使目標、教材與測驗互為連貫。

(二)體育教學評量應考量學生身心成熟度及個別差異

不同年齡學生有其身心成熟度，故評量應考量學生的能力、以難易度適中為宜。其次，學生與學生之間，在身心發展成熟度、性別、及運動經驗上，也不盡相同，故在進行教學評量時，也應注意個別差異的重要性。

(三)體育教學評量應以教學內容為其範疇，並顧及學生全面發展

教學評量在考查學生的學習成就，故所選擇的測驗項目必是經過學習而會的能力。一般體育教學以體適能、運動技能、運動知識及社會性發展為其內涵，故教學評量應涵蓋認知，情意與技能三方面全面展能力，缺一不可。

(四)體育教學評量應掌握階段性時機

在整個教學過程中，須掌握評量適當時機，以發揮其功能及作用。在教學前做診斷性評量，瞭解學生成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關特質，以做為決定教材及分組依據。在教學進行中，實施形成性評量，教師隨時記錄學生學習行為表現，了解學生在學習過程中變化情形，一方面提供學生進步回饋，一方面發現學習困難之處，分析其原因，及時調整教材教法，並給予必要的補救教學。在一教學單元或學期末做總結性評量，考核學生學習成就，以評定成績，考查其努力程度和進步情形，並評鑑教學效率。

(五)體育教學評量方法應具彈性及多元性

評量需要全面性，多元性的綜合資料，從各個角度和不同觀點加以分析研判，並且任何評量都有其特殊功能與限制，故教學評量應根據評量目的，教材內容與性質選擇多種有效的評量方法加以彈性應用。體育教學除了技能知識外，應包括情意方面的學習，因此有關學生的品行、人際關係、學習態度、運動精神等也應納入成績考核範圍。有關認知評量，一般採用教師自編紙筆測驗，作業練習，或口試等等方式。技能評量則有量的測驗和質的評定二種，凡是能以皮尺、碼錶或計數來測量技能優劣者均為量的測驗，亦稱客觀評量。而質的評定如動作執行的正誤、優劣、較易受主試者主觀評判、好惡、偏見影響，故又稱主觀評量。在實施體育教學評量時，此種主觀評量應盡量求客觀化，需把欲測驗的動作先做技術結構因素分析，再依此結構分析給分，則較能兼具客觀性，情意評量在評量學生行為和態度的改變，最好的方法是直接觀察行為，然後用軼事記錄法記錄觀察到有意義事件做系統記錄，或用評定量表記錄欲評



定的行為或特質以量表加以程度上評定。

(六)體育成績評量應由教師、學生與其他有關人員共同參與

一般認為成績評量是教師的責任，只有教師才有權力來評定學生學習成果，然而從學習成果綜合評定觀點看，教師、學生本人、學生與學生互評及其他有關人員均可提供成績評定的各種資料，根據多方面的資料，才能做周全的評斷。

(七)技能評量項目的選擇應具代表性

所謂代表性即指測驗項目具相當水準的信度與效度而言。凡同一種測驗項目在被測驗者接受相同測驗人員二次以上測驗，其結果很相近者，表示該測驗項目穩定性大、信度高。所謂效度是一種技能測驗能正確測驗出所要測驗的特質。例如以急行跳遠與一百公尺，來評量一個人的速度，因急行跳遠除助跑時的速度外，還包括起跳時的蹬腿力、空中姿勢和落地等之協調性與技巧性，而百公尺則更具速度成份，因此，如要瞭解一個人的速度時，百公尺比急行跳遠更具代表性，且效度高。

(八)技能評量項目必須是經濟可行的

選定技能測驗項目時，要考慮省時和經濟原則，以不太費時或不需要精密測驗器材為主。並同時考慮以能應用現有的場地設備的運動項目為佳。

(九)體育教學評量結果應妥為應用

教學評量不但在評量學生學習結果以定成績高下，並兼具評鑑教師教學效率，因此，評量應視為教學活動的歷程而非教學活動的結果，教師在評量之後，須依學生學習成果，就學習目標、教學內容與教學方法加以評析，以做為下次改進教學的依據。

三、體育教學評量方法

體育教學評量方法可依分類依據的不同而有不同的分類，一般常用的有依實施時期分類及學習目標達成類別分類。

(一)實施時期分類

以評量實施之時機，可分為：1.診斷性評量 2.形成性評量 3.總結性評量三種，分述如下：

1. 診斷性評量

在單元學習開始前，為了確認舊有學習經驗或能力，以作為學習材料的選擇依據，先設一學習的前提條件或目標準據，進行達成程度的評量，即稱之為診斷性評量。通常本階段之基準或準據並不高。



2. 形成性評量

形成性評量為單元學習評量的重要部份。一般係將單元區分為幾個小單元，每經一小單元學習過程後，即進行評量，即為形成性評量。通常小單元學習時間約為5小時左右，期間約在二到三週間的學習內容，實施形成性評量效果最佳。

3. 總結性評量

總結性評量通常係在全部單元教學後，或在教學活動之末，或在學期或學年結束後，所實施的評量方法，除了基礎具體化的目標外，有時較高層次的發展目標，也在評量範圍之內。

總而言之，診斷性評量，在決定學生的成熟度、預備狀態、起點行為與學習有關的特質，予以安排分組、診斷學習的困難，評量時機在教學之初或學習困難之時；形成性評量則在提供學生進步的回饋資料，指出教學單元結構上的缺陷，以便實施補救教學，在教學進行之中評量為宜；總結性評量，則在某一教學單元、課程或學期之末，就學習者學習成就進行評量，決定其成績的等第、及格與否，大多於教學之末評量。

(二) 學習目標達成類別分類

體育教學除了技能、知識外，還應包括情意方面以學習，因此學習目標達成之評量應是全面性，需要多元性之綜合資料。

茲分述如下：

1. 認知評量

認知評量係體育教師根據平時教學講授之體育知識之內容，以筆試、口試測驗之評量結果，也可利用資料授課整理、剪貼有關體育運動文章及書寫體育筆記方式來做評量。

2. 技能評量

技能評量是運動技能學習成果評量，應涵蓋客觀技能評量及主觀技能評量二部分。

- (1) 客觀評量是指應涵蓋學習結果，可用距離、時間、次數予客觀基準評量者，如跳遠之速度，籃球投籃投中數等。
- (2) 主觀評量是指姿勢表現的優劣與正誤，如投球力量、姿勢與協調等。為求主觀評量之客觀化應先將動作加以因素結構分析，再依各因素之比重給分。

3. 情意評量



情意評量在瞭解學生學習態度、樂趣之養成、人際關係及適應能力等，其考查內涵包括運動精神與學習態度二方面，教師可透過觀察，軼事記錄，學生自我陳述，自我評量或學生相互評量方式，參與下列評量紀錄表之項目加以評量。



體育成績情意評量紀錄表 (參考)

班 別：_____年_____班 任課教師：_____

座號	性別	學號	姓名	運動精神										學習態度										加分	減分	實得分數	備註						
				1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.										
1	男			1. 守法守紀	2. 負責盡職	3. 禮貌週到	4. 克苦耐勞	5. 服從裁判	6. 爭取榮譽	7. 運動習慣	8. 運動興趣	9. 人際關係	10. 領導能力	1. 出席狀況	2. 服裝儀容	3. 課前準備	4. 專心學習	5. 勇於發問	6. 課後練習	7. 安全防護	8. 學以致用	9. 欣賞能力	10. 創造能力										
2	女																																
3																																	
4																																	
5																																
45																																	

說明：1.各校視實務狀況，可斟酌選訂適合評量項目編製評量表評定之。

2.以 80 分為基本分數，依學生表現優劣，每項次加減 5 分為限，滿分為 100 分。



附錄一 各階段體育發展重點與教材分配比率表

學級 年級 百分比 教材類項	小 學			國 中	高 中
	低年級	中年級	高年級	7 - 9	10 - 12
	1 - 2	3 - 4	5 - 6		
發展重點	遊 戲 運 動 與 基 本 能 力	遊 戲 運 動 與 基 本 能 力	一 般 運 動 技 能 與 觀 念	特 定 運 動 技 能 與 觀 念	專 門 運 動 技 能 與 觀 念
田 徑	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
球 類	10%	10 - 15%	20 - 25%	25 - 30%	30 - 35%
體 操	25%	25 - 20%	20 - 15%	15 - 20%	10 - 15%
武 術	0%	5%	5 - 10%	5 - 10%	5 - 10%
舞 蹈	25 - 30%	20 - 25%	20 - 25%	20 - 15%	10 - 15%
知 識	5%	10 - 15%	10 - 15%	10 - 15%	15 - 20%
體 適 能	0%	0%	5 - 10%	10 - 15%	15 - 20%
其 他	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	0 - 10%	10 - 15%
合 計	100%	100%	100%	100%	100%

註：1.請以體育課程與教學之專業觀點，訂定各階段之教材比率。

2.十二學年分爲國小低年級、國小中年級、國小高年級、國中及高中等五個階段。

3.每階段各類項比率之總和爲 100%。



附錄二 各類項教材達成體育目標分析表

田徑類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育的具體目標	技能發展										情意運動						認知					方面發展						
		身體的發展					運動能力					發展			發展			認知的發展											
教材項目	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
田	跑	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	跳	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	擲	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
徑	其																												
	他																												

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



水上運動 類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	體育目標	技能方面												情意方面						認知方面											
		身體的發展						運動能力的發展						運動精神						認知的發展											
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化	
水	划	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎			◎	◎						
	打	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎			◎	◎						
	入		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎			◎	◎						
上	換	◎	◎					◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎			◎	◎						
	轉		◎				◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎			◎	◎						
運	求生技能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎			◎	◎						
	其他																														
動	其																														
	他																														

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。
2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



球類教材達成體育目標分析

達成體育主要目標	技術發展		能力發展								情意發展						認知發展								
	身體發展	運動發展	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
球類	發展心肺機能	發展肌力	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
投	發展肌力	◎																							
	發展肌耐力	◎																							
擊	發展肌耐力	◎																							
	發展肌力	◎																							
踢	發展肌力	◎																							
	發展肌耐力	◎																							
運	發展心肺機能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	發展肌力	◎																							
盤	發展肌力	◎																							
	發展肌耐力	◎																							
傳	發展心肺機能	◎																							
	發展肌力	◎																							
動作結合	發展心肺機能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	發展肌力	◎																							
技術應用	發展心肺機能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	發展肌力	◎																							
攻	發展心肺機能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	發展肌力	◎																							
防	發展心肺機能	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	發展肌力	◎																							
其他	發展心肺機能																								
	發展肌力																								

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。



體操類教材達成體育目標分析

達成目標	體育主要目標	技能方面										情意方面						認知方面												
		身體的發展					運動能力的發展					運動			精神			認識			發展的									
教材項目	體育的具體目標	發展心肺機能	發展柔軟性	發展肌力	發展肌耐力	控制身體組成	養成優良體態	培養時間感	培養空間感	培養速度感	培養力量感	培養敏捷性	培養平衡感	培養協調感	培養韻律感	培養休閒技能	培養守法精神	培養負責態度	培養休閒情趣	培養運動樂趣	培養運動習慣	培養合作精神	發展健全心智	認識運動功能	認識運動規則	瞭解運動安全	瞭解保健方法	瞭解運動歷史	瞭解運動術語	瞭解休閒文化
體操	跳躍	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	平衡		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	支撐			◎				◎	◎		◎		◎	◎					◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	擺動	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	懸吊		◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	旋轉		◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	著地		◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
體操	飛躍		◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎		◎		◎			◎		
	其他																													

註：1.依各項教材及動作因素特性分析其達成之體育具體目標。

2.各項教材及動作因素可達成體育具體目標者打“◎”。





第二章 羽球教材教法與評量

第一節 認識羽球

一、教學目標

- (一)瞭解羽球、球拍及製造過程。
- (二)認識羽球技術性的基本動作及比賽項目。
- (三)培養專心觀賞態度。

二、教學過程：

- (一)選擇錄影帶播放內容。
 - 1.羽球、球拍製造的過程。
 - 2.基本動作：
 - (1)預備姿態。
 - (2)預備擊球姿勢。
 - (3)擊球動作。
 - (4)握拍。
 - (5)執球法。
 - (6)發球。
 - (7)擊球(包表長球、短球、切球、挑球、殺球、抽球、過截球等基本動作)。
 - (8)步法。
 - 3.羽球比賽。
 - (1)男子單打 (圖 1-1)
 - (2)女子單打 (圖 1-2)
 - (3)男子雙打 (圖 1-3)



圖 1-1 男子單打



圖 1-2 女子單打



圖 1-3 男子雙打



(4)女子雙打 (圖 1-4)

(5)混合雙打 (圖 1-5)



圖 1-4 女子雙打



圖 1-5 混合雙打

2. 觀摩示範練習賽，以配合錄影帶的教學。

(二)教學步驟：

1. 安排視聽教室及使用器材。
2. 挑選錄影帶的教學內容。
3. 控制播放各階段內容時間。
4. 掌握示範者的能力。

(三)教學要點：

1. 觀賞錄影帶要專心。
2. 提醒同學觀賞的重點。
3. 加強同學對影帶中基本動作的認識。
4. 強調如何分辨項目。

三、教學評量：

(一)認知：能說出影片中羽球、球拍製造過程基本動作及比賽項目。



(二)技能：

1. 主觀評量（以發問式進行）：

	評 量 要 點	完 成 認 知	尚 須 加 強
羽球、球拍的構成	1.羽球由鴨鵝毛或塑膠原料製成。		
	2.球拍由木頭、鋁合金、碳纖維、陶瓷等原料製成。		
	3.羽球分球頭、羽毛部。		
	4.球拍分拍頭（含穿線）中管、拍柄。		
羽球基本動作	1.預備姿勢。		
	2.預備擊球姿勢。		
	3.擊球動作。		
	4.握拍。		
	5.執球法。		
	6.發球。		
	7.擊球種類。		
	8.步法。		
羽球比賽項目	1.男子單打。		
	2.女子單打。		
	3.男子雙打。		
	4.女子雙打。		
	5.混合雙打。		

2. 客觀評量

由試卷測試。

(三)情意：

專心觀賞、並能提出問題發問。



第二節 羽球遊戲(1)

一、教學目標：

- (一)認識羽球擲球動作要領。
- (二)做出羽球擲球動作。
- (三)在學習過程中能專心聽講，表現合作態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 高手擲遠（圖 2-1 A 至 C）

A 預備動作

B 準備擲球

C 最高擲球點

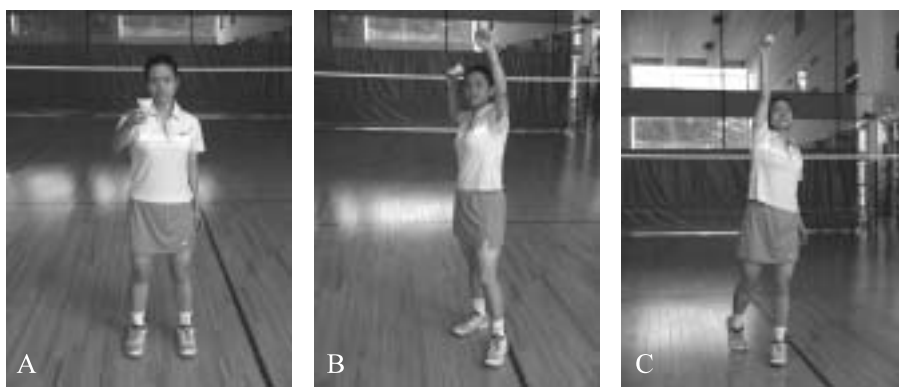


圖 2-1 高手擲遠

- (1)面向網，雙足開立，與肩同寬（圖 2-1 A 預備動作）
- (2)右腳後退，轉軀幹部至左肩向網，右肩屈肘後拉約成九十度。（圖 2-1 B 準備擲球）
- (3)重心移至右腳，扭轉身體，伸直右臂，重心移至左腳，用腕力將球擲出。（圖 2-1 C 最高擲球點）

2. 低手擲遠(圖 2-2 A 至 C)

- (1)面向網、雙足開立、與肩同寬（圖 2-2 A 預備動作）



(2)右足向前跨一步，扭轉軀幹，左肩向網，右肩後擲，豎起手腕，重心移至右腳（圖 2-2 B 準備擲球）

(3)右臂平揮於右斜前方，用腕力將球擲出（圖 2-2 C 最後擲球點）

A 預備動作

B 準備擲球

C 最後擲球點

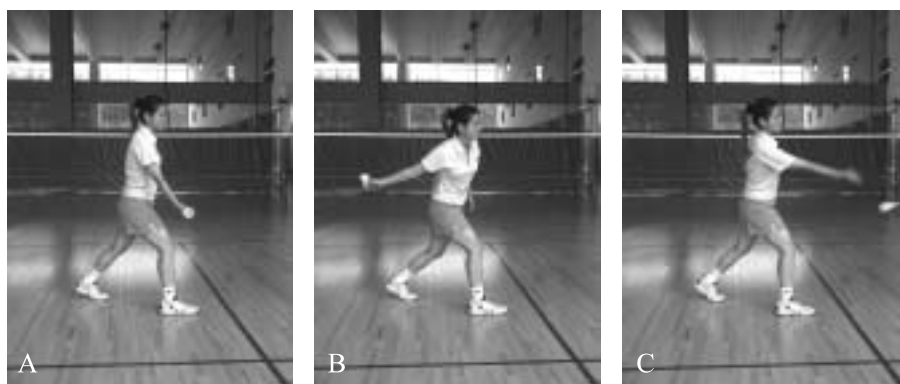


圖 2-2 低手擲球

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)腕部（圖 2-3）雙手伸直，手腕上下閃動，做 4×8 拍。

(2)手臂伸展（圖 2-4）雙手向上伸展，雙手反握，做 4×8 拍。

(3)壓腿（圖 2-5）兩腳張開，一腳膝蓋彎曲，一腳伸直。做 4×8 拍。



圖 2-3 腕部活動



圖 2-4 手臂伸展



圖 2-5 壓腿

(4) 身體輕旋轉 (圖 2-6 AB)

- A 雙手拿球拍，舉起肩膀高度，雙腳左右展開且微蹲。
- B 雙手向左後方伸展，做 4×8 拍。雙腳踝不離地。
- C 同樣的動作，把球拍向右後方伸展，做 4×8 拍。
- D 左右 5 次，再做一次。

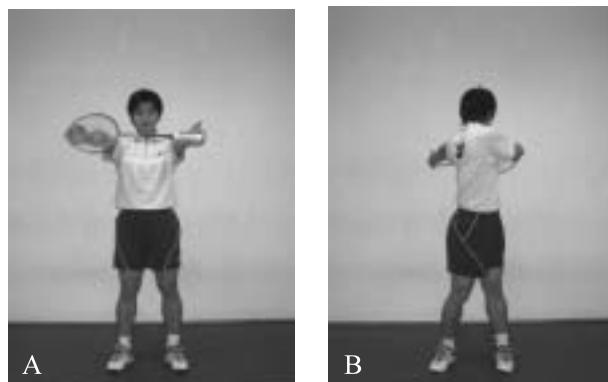


圖 2-6 身體輕旋轉

(5) 側身輕橫彎 (圖 2-7 AB)

- A 雙手拿著球拍，抬頭挺胸，向上舉起，雙腳與肩同寬。
- B 把身體向左側身彎曲，停約 10 秒，再換右側。
- C 同樣動作，左右交互做 5 次至 10 次。

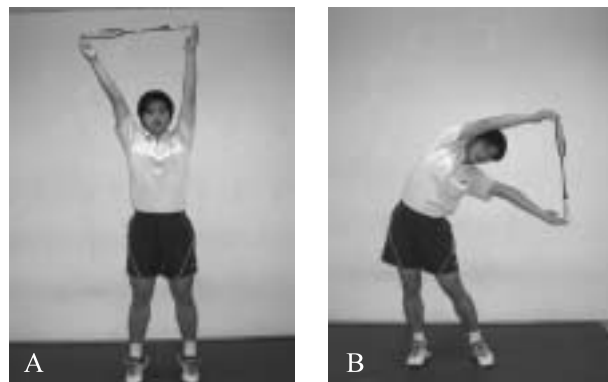


圖 2-7 側身輕橫彎

(6) 身體後仰 (圖 2-8 AB)

- A 雙手拿著球拍，在身體前垂下，雙腳與肩同寬。
- B 雙手由前向後振舉，雙膝伸直同時左腳向後振舉，而把身體後仰，停約 2



秒，再換另一側。

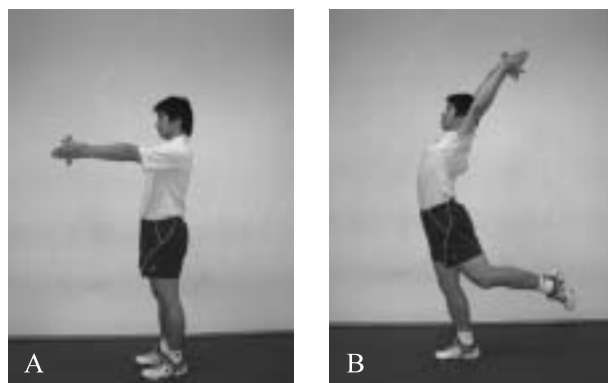


圖 2-8 身體後仰

(7) 蹲立運動 (圖 2-9 A 至 D)

- A 雙臂前上舉。
- B 腰部前彎膝伸直。
- C 下蹲手觸地。
- D 起立還原。

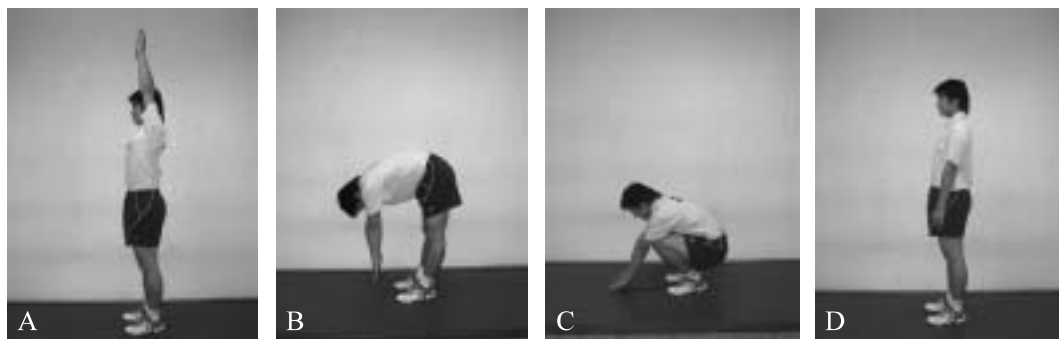


圖 2-9 蹲立運動

2. 發展活動：

(1) 二人高手對拋球 (圖 2-10)

全場分成每六~八人一組，用一個球，分兩邊每邊三~四人，面相對 (圖 2-10) 1 號拋給 2 號後，由右邊跑至 8 號後面；2 號接球後拋給 3 號，由右邊跑至 7 號後面，如此反覆練習，每人做十次。

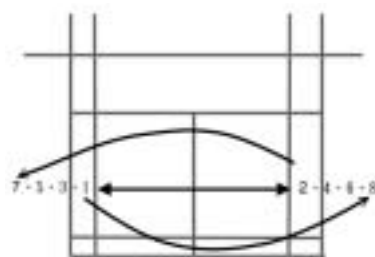


圖 2-10 高手及低手擲球練習



(2)二人低手對擲，方法同(1)

(3)蹲下撿球（圖 2-11）

雙腿全蹲，用手撿球，每撿一球須站立後再重覆撿球。

(4)直膝撿球。（圖 2-12）

雙膝直立，軀幹部 90 角彎下，用手撿球，每撿一球須直膝撿球直身後再重覆撿球。



圖 2-11 蹲下撿球



圖 2-12 直膝撿球

(5)球拍撿球（圖 2-13）

身體微彎，球拍面與球先垂直，拍面微微傾斜，瞬間順勢將球撈起。

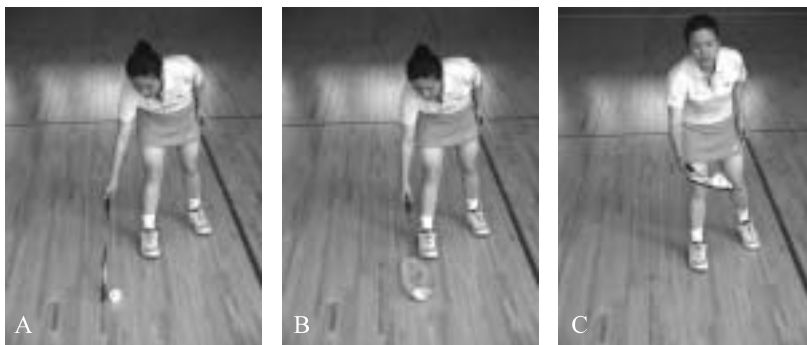


圖 2-13 球拍撿球

(6)高手擲遠比賽：利用場地的邊線、中線及端線，劃出場地，每人試擲三次，全班比賽，看誰擲的最遠。

(7)低手擲遠比賽方法與場地同(6)。

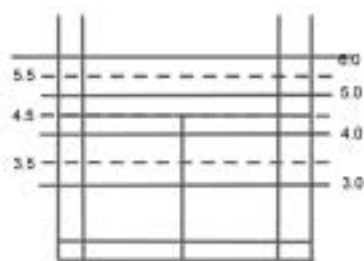


圖 2-14 高手、低手擲遠比賽場地



3. 綜合活動：

(1) 選全班高手擲遠及低手擲遠最遠的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 對示範同學講評。

(3) 交代作業：

A 高手擲球 50 次。

B 低手擲球 50 次。



(三) 教學要點：

1. 強調高手擲球的動作，手臂擺動方向及重心轉移。

2. 強調低手擲球的位置要在身體前方最遠點擲出。

3. 強調最後擲球時要用手腕的閃動力。

4. 常犯錯動作圖示及其改正方法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一) 高手擲球位置偏後。  圖 2-15 高手擲球位置偏後	調整球離手位置，使球離位置約在頭頂右上方約為點分的位置。
(二) 高手擲球遠離中心線。  圖 2-16 高手擲遠離中心線	調整手臂出手的高度及角度，應靠近右耳之身體中心線時完全伸直。



<p>(三)高手擲球用手臂使力。</p>  <p>圖 2-17 高手擲球用手臂傳力</p>	<p>擲球前放鬆手臂，擲球時加速前臂及腕部動量。</p>
<p>(四)低手擲球位置太後。</p>  <p>圖 2-18 低手擲球位置太後</p>	<p>調整擲球位置應在身體右斜前方約 45 度角。</p>
<p>(五)低手擲球由外側出手擲球。</p>  <p>圖 2-19 低手擲球由外側出手</p>	<p>調整出手的位置在近身體中心線前擲出。</p>
<p>(六)低手擲球手臂使力。</p>  <p>圖 2-20 低球擲球手臂使力</p>	<p>擊球前，放鬆手腕，隨手臂的擺動，最後再利用腕關節的閃動力將球擲出。</p>



三、教學評量

(一)認知：能說出高手擲球、低手擲球的動作要領。

(二)技能：

1. 主觀評量。

	評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
高 手 擲 遠	1.面向網雙足開立，與肩同寬。		
	2.右腳後退；轉軀幹部至左肩向網。		
	3.右肩屈肘後拉約成九十度。		
	4.重心移至右腳。		
	5.扭轉身體。		
	6.重心移至左腳。		
	7.用腕力擲出。		
低 手 擲 遠	1.面向網雙足開立，與肩同寬。		
	2.右足向前跨一步。		
	3.扭轉軀幹，左肩向網。		
	4.右肩後擺，豎手起腕。		
	5.重心移至右腳。		
	6.右臂平揮於右斜前方。		
	7.用腕力擲球		

2. 客觀評量：

(1)高手擲遠 10 次，能將球擲至五公尺外有幾次？

(2)低手擲遠 10 次，能將球擲至五公尺外有幾次？

(三)情意：

1. 在練習過程中能專心聽講。

2. 在學習過程中能表現合作態度。



第三節 羽球遊戲(2)

一、教學目標：

- (一)認識羽球對控球及挑球的動作要領。
- (二)做出羽球控球及挑球的動作。
- (三)在學習過程中能表現守秩序及服從的精神。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 正手控球（圖 3-1）

右腳於前，左腳在後，右腳膝蓋彎曲跨步，手臂伸直，用手腕輕輕拍球。

2. 反手控球（圖 3-2）

右腳在前，左腳在後，右腳膝蓋彎曲跨步，手臂伸直，用手腕輕輕控球。

3. 挑高（圖 3-3）

右腳在前，左腳在後，右腳膝蓋彎曲，手臂向上，用手腕力量盡全力將球挑高。



圖 3-1 正手控球



圖 3-2 反手控球



圖 3-3 挑高

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)手腕繞環(圖 3-4)：

兩手腕為中心由外向內繞環，左手逆時針方向，右手順時鐘方向，做



1-4 拍。改由內向外繞環，做 5-8 拍，如此重覆做 4×8 拍。

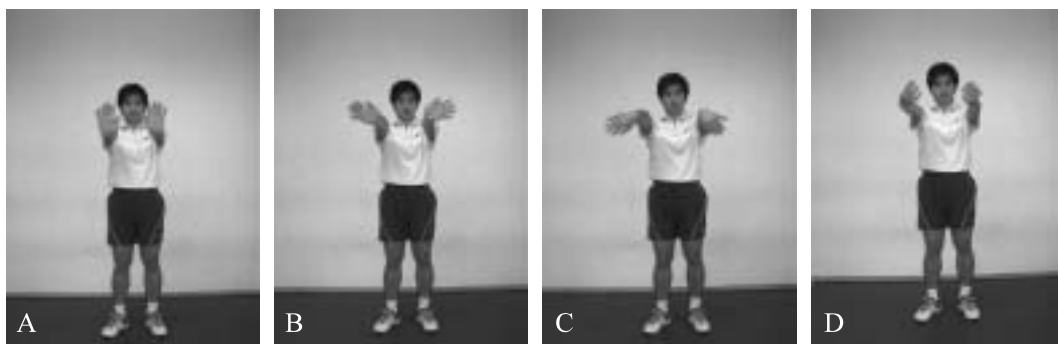


圖 3-4 手腕繞環

(2)體側彎 (圖 3-5)

雙手交握向左邊伸展 8 拍。向右邊伸展 8 拍如此反覆做 4×8 拍。

(3)弓箭步 (圖 3-6)

雙手插腰右腿在前弓箭步用力下壓 8 拍。轉身換左腳弓箭步做 8 拍，如此反覆做 4×8 拍。



圖 3-5 體側彎



圖 3-6 弓箭步

(4)身體大旋轉 (圖 3-7 AB)

雙手拿著球拍，舉起至腰部高，雙腳左右稍展開寬些。球拍向左後方，水平大旋轉，左膝彎曲，右腳踝離地浮上，上體儘量向左後方轉。同樣的動作，左、右各做 5 次，計 10 次。

(5)側身深橫彎 (圖 3-8 AB)

雙腳展開，右手握球拍，向上舉起。身體向側深深彎下，連續做 5 次。



手臂放在頭後，使拍頭漸漸垂下，最後達到左足側邊的地面，須要深彎到這程度。球拍換左手，同樣動作，左右再做一次。

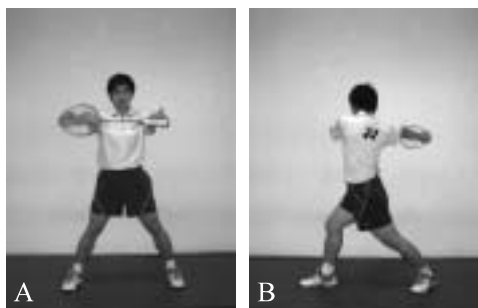


圖 3-7 身體大旋轉

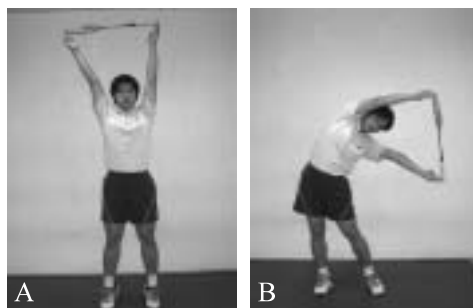


圖 3-8 側身深橫彎

(6) 身體向前彎 (圖 3-9 AB)

雙手拿著球拍，向前舉起，雙膝彎曲蹲下。雙膝用彈力，屈伸 2 次。雙膝伸直，用彈力上體向前彎 2 次，第 1 次輕彎，第 2 次深彎，到球拍著地為止。各做 5 次計 10 次。

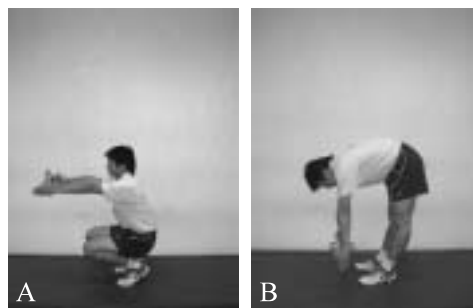


圖 3-9 身體向前彎

2. 發展活動：

(1) 自拋接球

右手拋右手接球；右手拋轉 180° 接球；右手拋轉 360° 接球。

(2) 示範各種控球的動作，令學生空手做十次。

正手控球、反手控球、挑高。

(3) 分組比賽

A 正手控球

全班分成若干組，每組計時一分鐘看誰的次數最多。

B 反手控球：方法同 A。

C 挑高：全班比賽，看誰挑的最高。

D 挑球前進 (圖 3-10)

全班分成六~八組，每組人數平均，以球場橫面為基準，每人挑至對面邊線再

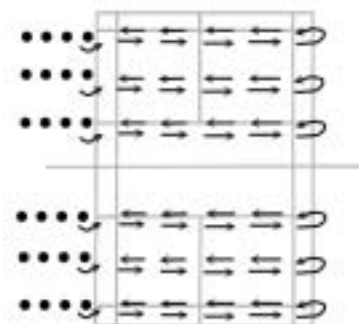


圖 3-10 挑球前進



折返將球及球拍交給下一位，看那一組最快。


3. 綜合練習

- (1) 選全班正手控球、反手控球及挑高最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (2) 對示範同學講評。
- (3) 交代作業。

正手控球、反手控球、挑高：回去各做五十次。

(三) 教學要點：

1. 應強調控球的動作，右手者右腳在前，左腳在後。
2. 應強調挑球的動作用手腕。
3. 常犯錯誤圖示及其改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
(一) 球與球拍接觸點不正，至使球亂飛。  圖 3-11 球與球拍接觸點不正	應使球拍與球，儘量保持與地面平行。
(二) 拍球時，執拍手之不同腳在前。	應改正為與執球拍相同的腳在前。

三、教學評量

- (一) 認知：能說出正手拍法、反手拍球及挑高的動作要領。
- (二) 技能：



1. 主觀評量。

	評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
正 手 控 球	1.右腳在前，左腳在後。		
	2.膝蓋彎曲，跨步。		
	3.手臂伸直。		
	4.用手腕輕控球。		
反 手 控 球	1.右腳在前，左腳在後。		
	2.膝蓋彎曲跨步。		
	3.手臂伸直。		
	4.用反手手腕輕控球。		
挑 高	1.右腳在前，左腳在後。		
	2.膝蓋彎曲。		
	3.手臂向上。		
	4.用腕力盡全力將球挑高。		

2. 客觀評量：

- (1) 原地正手、反手拍球，能否連續擊球 10 次以上？
- (2) 挑高能否在 5 公尺以上？
- (3) 控球前進能否很順暢，可連續做 5 次以上？

(三) 情意：

1. 在練習過程中，能表現出守秩序的精神。
2. 在練習過程中，能表現出服從的精神。



第四節 羽球基本動作握拍法與執球法

一、教學目標：

- (一)認識羽球的握拍法與執球法。
- (二)做出羽球的握拍法與執球法。
- (三)認識羽球的器材設備與規則。
- (四)能在學習過程中，表現合作與認真的態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 握拍法

(1)正拍擊球握拍法（圖 4-1 AB）

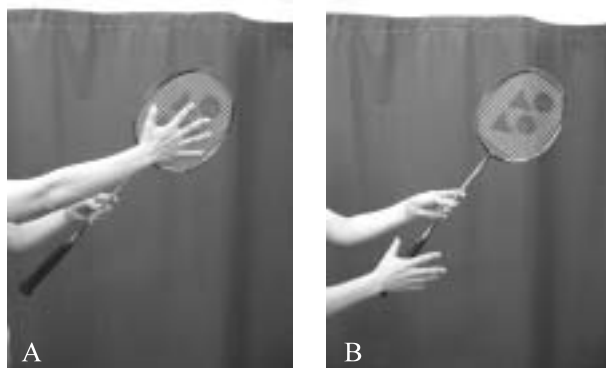


圖 4-1 正拍擊球握拍法

正拍擊球握拍法，用來還擊所有身體右側的球，其動作要領如下：

A 左手輕握球拍腰部，拍面與地面垂直，右手掌伸掌貼於拍面（圖 4-1A）順著球拍面後移，直至右手掌根觸及拍柄末端（如圖 4-1B）。

B 中指、無名指、小指併攏握住球拍柄端穩住球拍、食指、姆指輕鉤圍住球拍，控制拍面（圖 4-2）



圖 4-2 握拍手指部位



C 右手握拍的虎口（大姆指與食指間的部位），正對著拍柄上邊靠左的稜角部位、（圖 4-3）。

D 圖 4-4 為球拍柄握在手中的角度和著力點。其中黑點為著力點，圓圈則為不與握把接觸的部位。

E 握好基本握拍法後，再稍為調整手指間的距離，並修正握柄位置的高低，直到手指能舒適自然的操縱球拍，腕關節能充份靈活的運用，感覺球拍如手臂的延長。

(2) 反拍擊球握拍法（圖 4-5）還擊身體左側的球，採用手背面擊球的反手握拍法。在正手擊球握拍動作完成後，用手指將拍柄稍向右轉動至右手大姆指貼住拍柄最寬的一面。



圖 4-3 握拍虎口對正柄口稜角



圖 4-4 握拍著力點



圖 4-5 反手擊球握拍法

(3) 攔網擊球握拍法：（圖 4-6，乃特殊握拍法中，最常見的一種）將球拍豎立，球拍面平行於球網，並與人體胸部平行，常用以拍擊剛剛越網而過的羽球，每能制敵先機。

所謂長式、短式的握拍法，乃是指握拍時，握拍手與握把尾端的關係位置而言，手掌極端靠近球拍握把尾端時為長式，相反則為短式，短式握拍法在羽球雙打賽中，位於前方的球員，常常採用，用其便於揮拍且準確性較高的緣故。



圖 4-6 攔網擊球握拍法

2. 執球法



其要領以不損及羽球形狀及羽毛部分為原則，故須輕執球體，並對羽毛部分，時常注意，以免折損。

(1) 執球腰法 (圖 4-7)

大姆指、食指、中指握住羽球腰部，無名指或小指托住羽球頭部。

(2) 執球座法 (圖 4-8)

大姆指、食指固住羽球頭部。中指托住羽球頭部。

(3) 執羽毛法 (圖 4-9)

大姆指與食指輕握羽毛部位。

(4) 特殊執球法 (圖 4-10)

大姆指按住羽毛部頂端，中指托住球頭一部分。



圖 4-7 執球腰法



圖 4-8 執球座法



圖 4-9 執羽毛部法



圖 4-10 特殊執球法

3. 發長球

(1) 右手持拍於身體後側，左手前伸執球於身體前側；左足在前較進，右足在後較屈 (圖 4-11) 重心在後。

(2) 左手擲球，同時右手持拍於身體後側由下向上前揮 (圖 4-12)。





圖 4-11 發長球準備動作



圖 4-12 發長球之擊球點

(二)羽球認知：羽球器材、裝備的規則規定。

1. 羽球的規定及圖解：

(1)羽球圖解（圖 4-13）

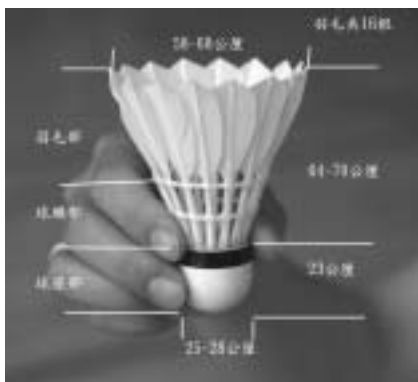


圖 4-13 羽球部位名稱與大小

(2)羽球結構尺寸重量：

- A 羽球須有 16 根羽毛固定插入球座。
- B 羽球羽毛及其莖長 64~70 公厘之間，長度須一致。
- C 羽球羽毛頂端的圓形直徑約為 58~68 公厘。
- D 羽球羽毛莖部，須以線或其他適合材料，分兩層編紮，使其牢固。
- E 羽球球座為軟木，包以薄皮，其直徑為 25~28 公厘長的圓形，其底部呈半圓圓錐球形。
- F 羽球重量為 4.74~5.50 公克
- G 羽球球座的軟木，長約 23 公厘，外包薄皮，多用羊皮。
- H 羽球球座的羊皮近羽毛莖部，須貼 5 公厘寬的綠色膠帶。
- I 羽球測試，正確的羽球位置應落於對方底線前 530~990 公釐之間。



(3)羽球廠牌：

比賽中所使用的羽球，其廠牌，依照羽球賽中的競賽規程規定。中華民國舉行羽球賽，則常指定「勝利」、「飛翔」牌等羽球，為法定比賽羽球。

2. 羽球球拍的規定及圖解：

(1)羽球球拍圖解（圖 4-14）

(2)羽球球拍結構尺寸重量：

A 球拍長度不能超過 680 公厘。

B 球拍面長度不能超過 290 公厘，其寬度不能超過 230 公厘。

C 穿線的球拍面長度不能超過 280 公厘，其寬度不能超過 220 公厘。

D 球拍面細線型式應全部一致，尤其是中央部分的密度，不能異於其他部分。

E 球拍的重量並無限制，但最適合使用的重量約在 85~110 公克之間，球拍頭部呈橢圓形。其演化過程為：

- (A)全部木製（現在市面上已少有高品質的木製羽球拍）。
- (B)金屬製拍桿，連接木質球拍面及握把。
- (C)全部金屬製品。
- (D)碳纖維製品。

(三)羽球規則：有關發球部份的規則規定。

違反下列規則，該發球員失去發球權，且判失一分。

1. 羽球拍擊球時，球拍頭高於握把（圖 4-15）。
2. 羽球拍擊球部位，超過腰部時（圖 4-16）。



圖 4-14 羽球拍部位名稱與大小



圖 4-15 球拍頭高於握把



圖 4-16 擊球時球拍超過腰部



3. 球拍擊球時，足部離地或移動（圖 4-17）。
4. 發球員所發的球，未過網、落於接球區的線外，觸及固定的建築物（圖 4-18）。
5. 發球員發球時，任一腳踩到或超過發球區的界線（圖 4-19）。
6. 發球未落入對角線的發球區內（圖 4-20）。



圖 4-17 發球時腳移動



圖 4-18 球碰到場地外的任一物體



圖 4-19 發球時任一腳踩線



圖 4-20 球未入發球區內

(四)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)腕部訓練（圖 4-21）

屈肘，兩手互握，腕關節用力向前壓做擷抗訓練。

(2)手臂左右大繞環（圖 4-22）

(3)仰臥屈體（圖 4-23 AB）

仰臥平躺於地板上，雙手側上舉，雙膝平貼地板上。聞口令後，上體儘量快速起身屈體，雙手及雙腳儘量向腹部伸展。保持 3 秒鐘後，回復原來姿勢。



圖 4-21 腕部訓練



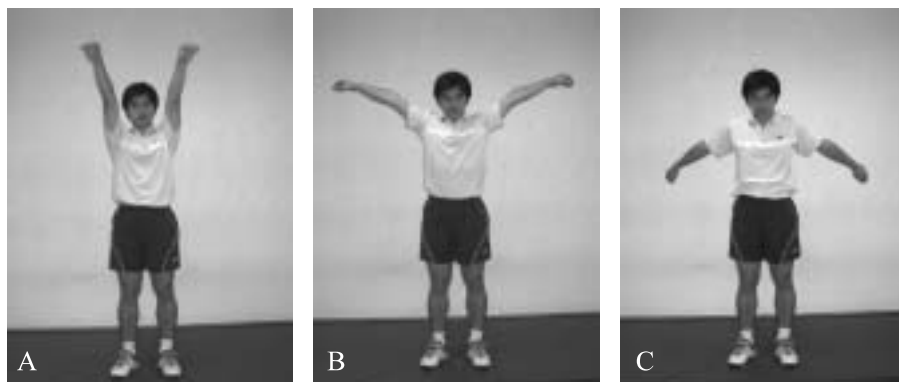


圖 4-22 手臂左右大繞環

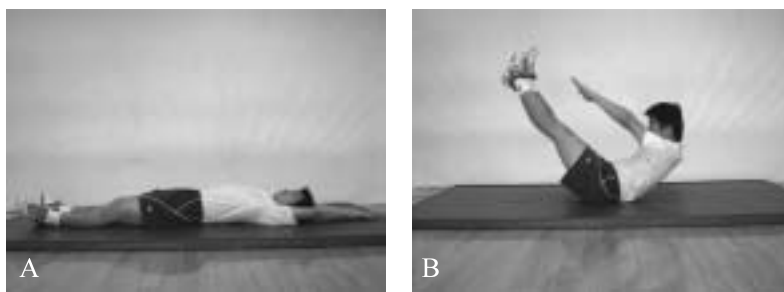


圖 4-23 仰臥屈體

(4)二人一組上下傳球拍(圖 4-24)

球拍橫拿、不可掉落。每次傳接的速度愈快愈好。

(5)二人一組左右擊掌(圖 4-25)

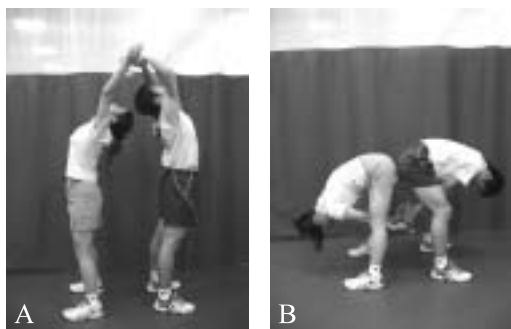


圖 4-24 二人一組上下傳球拍

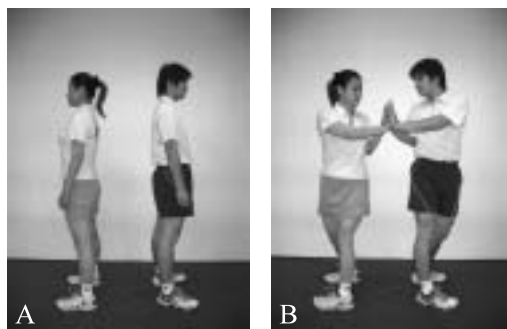


圖 4-25 二人一組左右擊掌

A 目的：訓練球員上身柔軟及腰力、轉體之速度。

B 方法：兩人一組背向而立相距一大步，兩腳與肩同寬。球員運用腰力後轉，兩腳不動與另一人互擊掌，15~25 秒為一循環，做 10 次，三循環。



一循環，做 10 次，二循環。

C 注意事項：雙掌確實擊中，不可隨便且速度愈快愈好。

(6) 二人一組體側運動 (圖 4-26)

A 方法：兩人側立，內側手互握於體制，外側手上舉過頭，互握於頭部上方然後往外側伸展身體，同時外側兩手互相牽引，外側腿彎曲舉踵，內側腿伸直左右各做十次。

B 效果：促進臂、大腿及體側肌肉彈性。

(7) 二人一組壓肩運動 (圖 4-27)

A 方法：兩人相對，互相按在對方肩背上，同時用力向下壓，但兩腿要保持伸直，肩部放鬆。做十五次。

B 效果：促進腹、腰、背、大腿的肌肉彈性。



圖 4-26 二人一組體側運動



圖 4-27 二人一組壓肩運動



2. 發展活動：

(1) 握拍練習

A 練習握球拍的正確動作

B 兩人相互指正握拍的正確動作

(2) 執球練習

A 執球腰法

B 執球座法

C 執羽毛法

D 特殊執球法

(3) 發長球

A 空拍練習

B 與同伴相對練習

(4) 羽球與球拍遊戲 (圖 4-28)

手持球拍，拍面托羽球，全班分成若干組，跑步接力賽。

3. 綜合活動

(1) 選三位同學分別演練握拍法、執球法及發長球。

(2) 對演練同學加以講評。

(3) 交代作業。

發長球練習 50 次。



圖 4-28 羽球與球拍遊戲

(5) 教學要點：

1. 強調正確握拍法。
2. 強調正確執球法。
3. 認識羽球器材、裝備的規則規定
4. 認識羽球規則中有關發球部份的規則規定。
5. 常犯錯誤動作及改正法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 握拍手上食指僵直按住球拍柄。	應使食指放鬆，輕鉤球拍。
2. 虎口平口齊易緊握球拍使拍不靈巧。	應使虎口對正球拍最窄邊緣。
3. 以平握法擊球。	應強調正確握拍法。

三、教學評量

(一) 認知：

1. 能說出羽球的握拍法與執球法的種類及做法。
2. 能認識羽球器材、裝備的規則規定。
3. 能了解羽球規則中有關發球部份的規則規定。



(二)技能：

	評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
執腰 球法	1.大姆指、食指、中指握住,羽球腰部。		
	2.無名指或小指托住羽球頭部。		
執座 球法	1.大姆指、食指圈住羽球頭部。		
	2.中拍托住羽球頭部。		
執毛 羽法	1.大姆指與食指輕輕握住羽毛部分。		
握 拍 法	1.虎口對正球拍上邊的稜角。		
	2.球拍握在手中的角度和著力點。		
	3.自然的操縱球拍。		
發 長 球	1.拋球點左右足前。		
	2.擊球點在身體前。		

(三)情意：

1. 在練習過程中，能表現合作態度，並能接受老師糾正動作，與同學愉快相處。
2. 在聽羽球認知及規則中，能專心，並能提出問題，具研究精神。



第五節 發球(1)、高遠球(1)

一、教材目標：

- (一)認識羽球預備姿勢及長球、發球的動作要領。
- (二)做出羽球預備姿勢及長球、發球的動作。
- (三)在學習過程中能表現球場禮節。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 預備動作（圖 5-1）

預備動作在擊球動作過程中，使用的時機最長久，凡是羽球被擊出至對方球員將羽球還擊過網後，才進行第二階段的預備擊球動作；動作要領如下：

- (1)下肢動作要領：起踵、屈膝。
- (2)軀幹動作要領：彎腰、涵胸。
- (3)上肢動作要領：屈肘、球拍與小臂約成 150 度。

2. 準備擊球動作：（圖 5-2）

對方球員將羽球擊出後，接擊羽球的球員，應先移位至擊球位置，同時完成下列預備擊球動作的要領。

- (1)下肢動作要領：落踵、直膝。
- (2)軀幹動作要領：伸腰、挺胸、抬頭注視球。
- (3)上肢動作要領：屈肘約成 90 度角，自體前直上舉拍至肩上頭後部位，球拍面向網約與地面平行。
- (4)整個動作要領：將身體重心移向身後。

預備擊球動作，在擊球過程中，其時間短於預備動作，卻多於擊球動作，故應強調其正確性的練習。同時，步幅走向擊球的理想位置時，即應做預備動作的準備。



圖 5-1 預備動作



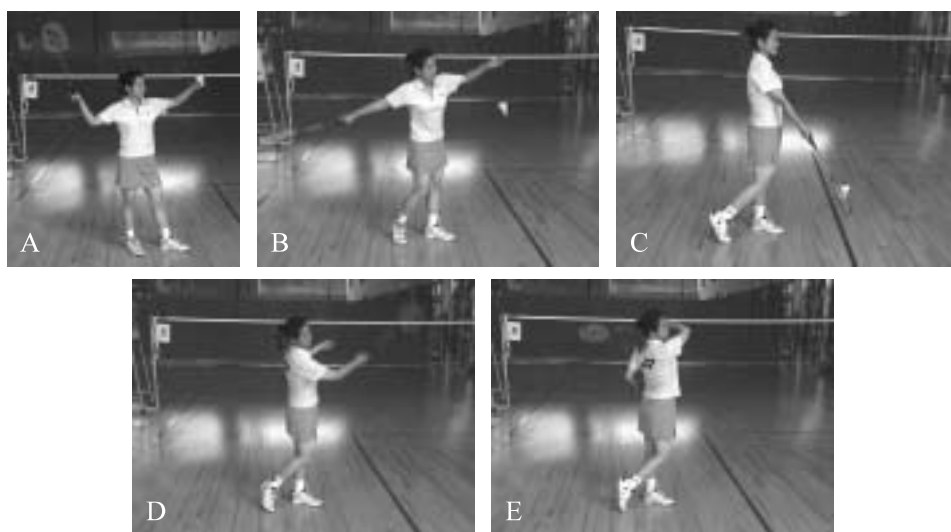
圖 5-2 準備擊球動作

3. 發球

根據新制羽球規則，發球過程只要犯規，即失一分且換對方發球。故發球員於發球時，要非常小心、謹慎。發球要領如下述：

- (1) 養成發球的良好習慣，即每當練習擊球時，其開始發球的動作，亦須慎重，如同比賽時的發球。
- (2) 發球的練習，應單獨實施，每次發球以發 5~10 球為單位，然後回憶檢討發球動作的得失。並在下一單位的發球動作中，加以改正。
- (3) 發球的站立位置應固定，發球的落點，力求隨心所欲。
- (4) 發球前後均應以慎重的態度，專注的心情從事發球動作，切忌輕率，以避免養成不良的發球習慣。
- (5) 發球時，應注視對方接球員的位置及行動，並預測其還擊羽球的落點。

正手發高遠球是以正手握拍法，將球由下向上擊出，使球盡量高飛落後場，迫使對方退到底線接球的發球法。茲將發高遠球動作要領分為預備動作、擊球動作、順勢動作如下列說明：



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 擊球點動作 D 跟隨動作 E 完成動作

圖 5-3 正手發高遠球

A 預備動作 (圖 5-3 A)

(A) 雙足前後開立，站在短發球線後 3 呎左右，靠近中線處 (偶數分站右邊區塊，奇數分站左邊區塊)



(B)左手持球伸往右斜前，比肩略低。

(C)右手以正手握拍法持拍向後牽引，彎曲腕關節，掌心向外，球拍向上。
重心落於後足。

B 準備擊球動作

(A)球離手下放。重心由後足移至前足（圖 5-3 B），軀幹隨之向左扭轉至正前方順勢帶動右手前擺至體側（圖 5-3 C），手腕乃維持屈腕向後。

(B)當球落至腰與膝之間，擺動右手手臂並閃動腕關節向前上方，在身體前方瞬間快速擊球。

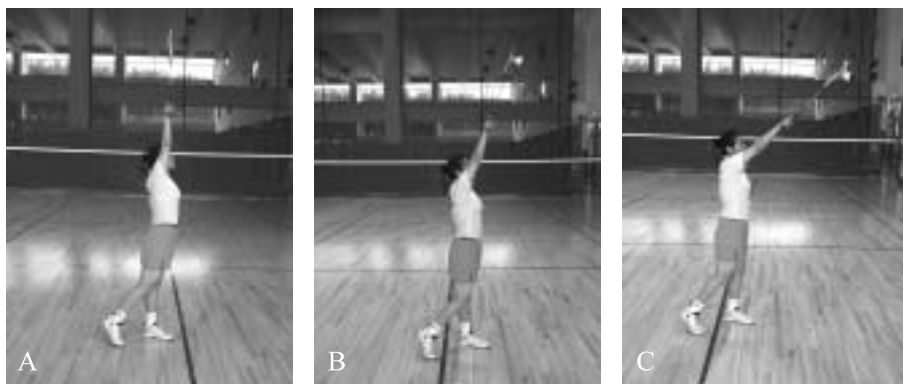
C 順勢動作（圖 5-3 E）

球拍擊球後，手臂隨之順勢往球欲發往的方向擺出，同時眼睛也跟著注視球。

4. 高遠球

(1) 正手過頂擊高遠球

正手過頂擊球與壘球投擲動作相似。由於球拍擊球角度的不同，而有防守式高遠球、擊球式高遠球、切球、殺球之分（圖 5-4 A 至 D）。最基本的過頂擊球是又高又遠的防守式高遠球，直落對方後場。當我方需要時向回防時使用。拋物線較低，球速較快的高遠球是給對方逼迫壓力擊球式的擊球法。



A 長球 B 切球 C 殺球

圖 5-4 各種球拍擊球角度

(一) 動作要領

1. 預備動作（圖 5-5 A）

(1) 雙足開立與肩同寬、膝微屈、上身前傾、重心放低。

(2) 雙手屈肘在胸前，以正手握拍法持拍，拍頭朝上約與肩同高。



2. 準備擊球動作 (圖 5-5 B)

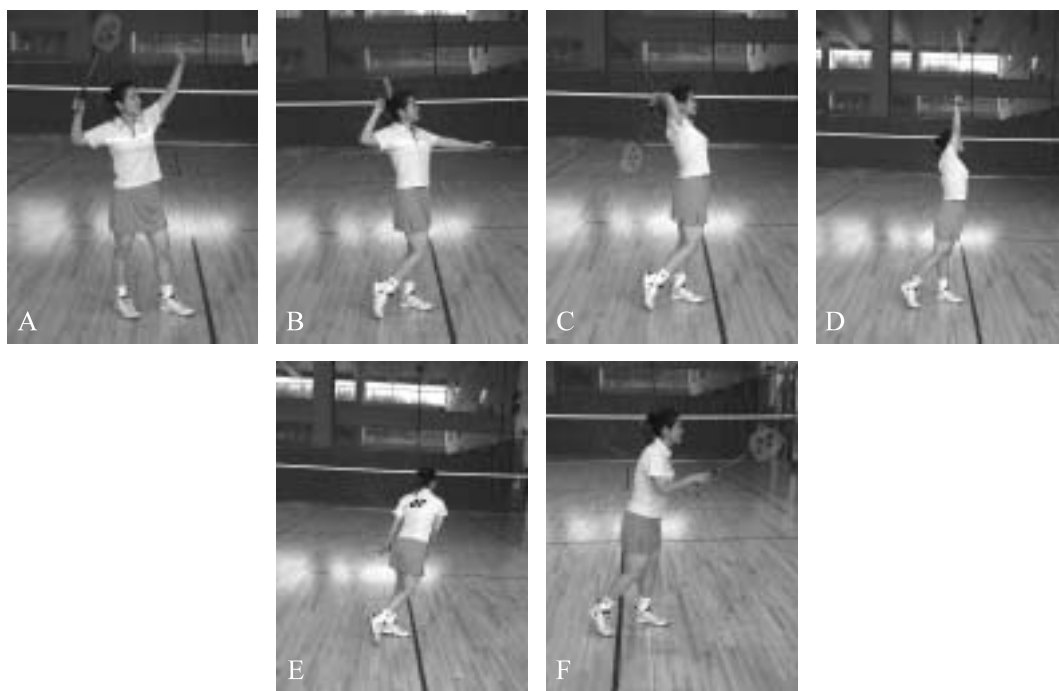
- (1) 雙腳前後開立與肩同寬，重心置於後腳。
- (2) 持拍手臂與肩略為平行，拍頭朝上。
- (3) 抬頭看球並找最高擊球點。

3. 擊球點動作 (圖 5-5 CD)

- (1) 重心前移，軀幹轉正向正前方。
- (2) 握緊球拍前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂，球拍由後往前上方做完全擺動。
- (3) 擊球瞬間盡量加大擊球動量，並使球拍與球做正面直角接觸。

4. 順勢動作 (如圖 5-5 EF)

球拍擊球後，手臂隨之順勢往前而下，隨之馬上屈右肘終止跟隨動作，帶球拍至胸前預備部位。後足隨之跟進。



A 預備動作 B 準備動作 C 身體轉正 D 最高擊球點 E 跟隨動作 F 完成動作

圖 5-5 正手過頭擊高遠球

(二) 羽球情意：球場禮節

羽球是高雅的運動，不論球員或觀眾均需遵守下列球場禮節：

1. 上衣置於短褲內，要有領、有袖。



2. 聽從裁判判決，因裁判處於最佳判定位置，比較清楚球的落點。
3. 撿起落地的球，以球拍將球輕輕擊到對方容易接到的位置，忌從網下丟過。
4. 比賽結束時球員相互握手，表示對對方的讚賞，並向主審裁判表示謝意。
5. 比賽進行時，雙方有繼續比賽的義務，遇有意外事故，如換球拍、飲水、繫鞋帶或擦汗等，均須裁判同意。
6. 輸球或情況不佳時，更沉著應戰，不做摔拍、漫罵、跺腳等不雅的舉動。
7. 換球時先徵求對方同意和裁判許可。
8. 參觀比賽要保持安靜，專心觀賞，不大聲喊叫干擾，讓選手們能充分發揮球技。對於有精彩表現的一方，都要給予鼓勵掌聲。

(三)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)二人一組推撐運動（圖 5-6）

A 方法：兩人相對，兩腿前後分開，成左弓右箭姿勢，掌心相對，實施相互推撐動作做二十次。

B 效果：發達胸部及大臂肌肉。

(2)二人一組蹲姿側伸腿（圖 5-7）：

A 方法：兩人相對，屈膝，右（左）腿各自側伸，同時兩手互握，上體保持正直，抬頭挺胸，同側做腿部之左（右）側屈伸動作。做十次。

B 效果：促進臀部及大腿肌肉彈性，加強腿肌力。

(3)二人一組分腿牽引（圖 5-8）

A 方法：兩人面對面分腿坐，足掌相抵，手互相牽引，一人後仰，一人前俯。各做 10 次。

B 效果：訓練柔軟度、增強腹背肌力。



圖 5-6 二人一組推撐運動



圖 5-7 二人一組蹲姿側伸腿



圖 5-8 二人一組分腿牽引



(4)二人一組胸部運動（圖 5-9 AB）：

A 方法：兩人背對背站立，兩手平握於體側，含胸低頭，然後兩人手臂同時上舉，左腳大步前出，抬頭挺胸。做廿次。

B 效果：發達胸部及大臂肌肉。

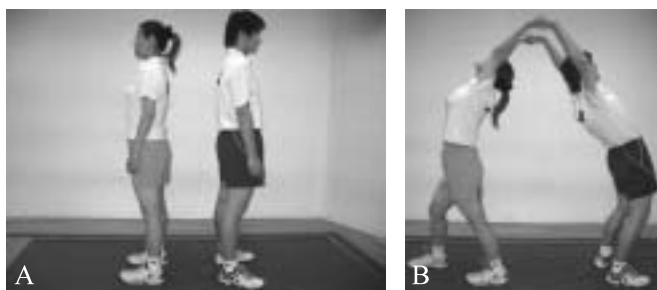


圖 5-9 二人一組胸部運動

(5)二人一組舉腿側擺：（圖 5-10 A 至 C）

A 方法：1 人站立，1 人仰臥且手抓站立者的腳踝，抬腿碰觸站立者的手，左右側倒之動作由站立者控制，兩人交換各做十次。

B 效果：增強腰部力量。



圖 5-10 二人一組舉腿側擺

(6)二人一組開合跳（圖 5-11 AB）

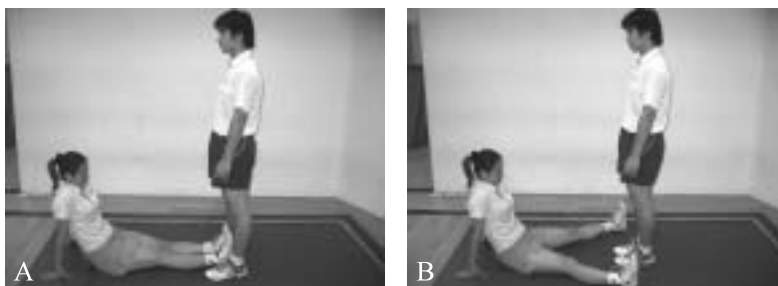


圖 5-11 二人一組開合跳



A 方法：兩人相對，一人坐在地面，兩腿分開，另一人立於兩腿之間，立姿者跳起做分腿跳，當坐姿者兩腿分開時，立姿者做併腿跳，兩人交換各做 20 次。

B 效果：配合節拍，增加樂趣，且能促進小腿股肉發達。

(7) 推車遊戲：(圖 5-12)

A 全班分成六~八組，每小組二人，一人臥撐，雙臂著地，另一人提其腳踝，令以手撐地，並推其前進。以球場雙打邊線為基準，爬至另一邊線後折回，換下一組，全班比賽，看那一組獲勝。



圖 5-12 推車前進

2. 發展活動：

(1) 揮空拍：

A 發長球 20 次。

B 高遠球 20 次。

(2) 二人一組空手揮擊目標，一人揮空手，一人手舉高（低）當擊對點目標，並且當小老師，觀察同學動作是否正確，加以修正。

A 發長球 20 次。

B 高遠球 20 次。

(3) 二人一組用球拍擊目標。

3. 綜合活動：

(1) 選全班正手發高遠球，正手擊長球最好的同學三人示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 對示範同學加以講評。

(3) 交代作業：




A 高手發高遠球揮空拍 50 次。

B 正手擊長球揮空拍 50 次。

(四) 教學要點：

1. 強調預備動作及預備擊球動作的重要性。
2. 強調正確的發球動作。
3. 強調正確的長球動作。
4. 強調球場禮節。
5. 常犯錯誤動作及改正法。



錯誤動作	改正要點
1.球拍頭高過腰部及握把。  圖 5-13	球拍頭向下擺低於腰部及擔任。
2.使用腕部擊球。	以手臂推送球拍擊球過網。
3.左手執球在身體右側方。	左手執球應伸向右斜前方。
4.球拍拍面太水平（高而不遠）  圖 5-14	拍面稍向前傾斜。
5.球拍拍面太垂直（遠而不高）。	拍面仰角稍轉向上。
6.手臂和肩關節僵硬（使不用力）。	放鬆肘及腕關節。
7.擊球位置偏後。  圖 5-15	調整人的位置在身體正上方擊球。



三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出羽球的預備動作及預備擊球的姿勢。
- 2.能說出羽球發球的及長球的種類及做法。
- 3.能了解並學習球場禮節。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
預備姿勢	1.起踵、屈膝。		
	2.彎腰、涵胸。		
	3.屈肘球拍與小臂成 150°。		
預備擊球姿勢	1.落踵、直膝。		
	2.伸腰、挺胸、注視球。		
	3.屈肘成 90°角。		
	4.身體重心後移。		
正手發高遠球	1.左足在前足尖指向接球方，右足在後足尖指向邊線。		
	2.右手向後彎曲腕關節，掌心向外，球拍向上。		
	3.重心落於後足。		
	4.球離手重心移至左足。		
	5.軀幹左轉至正前方帶動右手前擺至體側。		
	6.球落至腰與脖之間擺動右手手臂並閃腕向前上方在身體前方瞬間快速擊球。		
	7.擊球後手臂順勢往欲發往的方向擺出，眼睛注視球。		
正手高遠球	1.移位至適當位置。		
	2.重心前移，軀幹轉正向前方。		
	3.握緊球拍，前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂，球拍由往前上方，做完全擺動。		
	4.擊球瞬間加大擊球動量，並使球拍做正面直角接觸。		
	5.球拍擊球後，手臂隨之順勢往前而下，隨之自上屈肘終止跟隨動作下，舉球拍至胸前預備部位，後足隨之跟進。		



2. 客觀評量

(1) 正手發高遠球，十球中有幾球能將球發至雙打後發球與端線間？

(2) 正手長球回擊十次中，有幾球能將球擊至雙打後發球與端線間？

(三) 情意

1. 在練習過程中能表現合作態度，並能接受老師的糾正動作，與同學愉快相處。
2. 在比賽中能表現「勝不驕、敗不餒」的運動精神。
3. 能注意球場禮貌。



第六節 切球(1)、挑球(1)

一、教學目標：

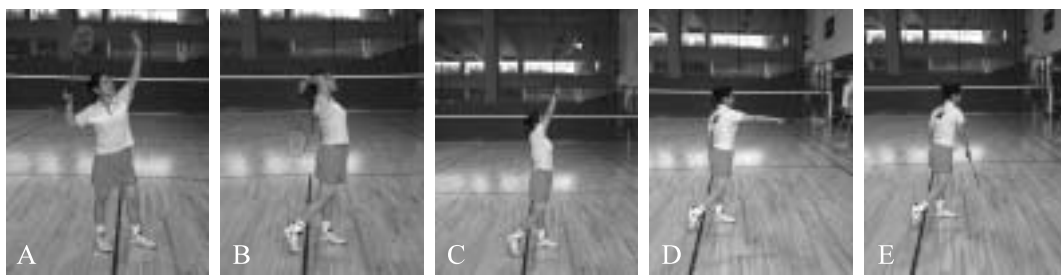
- (一)認識羽球切球及挑球的動作要領與羽球原心位置。
- (二)做出羽球切球及挑球的動作要領。
- (三)在學習過程中表現合作態度。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 切球（圖 6-1 A 至 E）

切球是一種從高處將球朝對方前場擊出的高手擊球法。目的在引對方離開原心位置向前接球。切球常與高遠球搭配使用，使球忽遠忽近，達到假動作效果，製造對方預測上的困難，在被動情況下還擊。



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 最佳擊球點 D 跟隨動作 E 完成動作

圖 6-1 切球

- (1)使用正手或反手擊高遠球相同的握拍法、步法、身體姿勢與後擺動作。
- (2)擊球時，旋轉肩膀向正前方，維持球在身體前上方，盡量提高擊球點。
- (3)擊球瞬間，以腕部帶動球拍，使球拍面與球以斜擦方式擊出，對球做削切動作（圖 6-2）。
- (4)用較多控制動作輕巧擊球，球拍面朝下，使球依球拍面角度的不同而以不同的角度飛向不同的方向，貼網下落。



圖 6-2 切球球拍的角度



(5)擊球後手臂緊接腕部下扣動作向下做短暫的跟隨動作，隨之收回胸前做預備擊球姿勢。

(二)挑球：

正、反手挑球是低手擊球法的一種擊球方式。其作用在把球挑高至後場兩邊角或中間。一般使用情況有三：其一，當對方殺球後立刻向前移位時，還擊以挑球促使其改變重心再向後退，造成接球上的遲緩；其二，當我方防守強勁時，挑球可令對方停留在後場，造成前場大空隙，趁機攻擊，穩操勝算；其三，當我方重心失去平衡，需要有充足時間回原心位置時，以挑球引對方至後場，紓解壓力。

1. 動作要領

(1)正手挑球（圖 6-3 A 至 C）

A 在中場採防守預備姿勢：雙足開立與肩同寬，雙膝微屈，手握球拍在胸前，球拍頭朝上，眼睛注視洞測對方擊球動作。（圖 6-3 A 預備動作）

B 以小步起步，移位至離球約一臂加一球拍長度距離時，右足向前跨一大步殺住，重心前移成右弓步，穩住重心。同時腕部帶動球拍向後上擺，手腕後上屈，掌心向外。

C 擊球時，球拍在身體前方由下往前上方，加快腕部前上屈動量，急速挑球往對方後場高空。（圖 6-3 B 準備擊球動作）

D 擊球後，手臂沿著球的方向順勢向前方彎曲，球拍即刻收回成預備姿勢。

（圖 6-3 C 完成動作）



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 完成動作

圖 6-3 正手挑球

(2)反手挑球（圖 6-4 A 至 C）

A 在中場採防守預備姿勢。

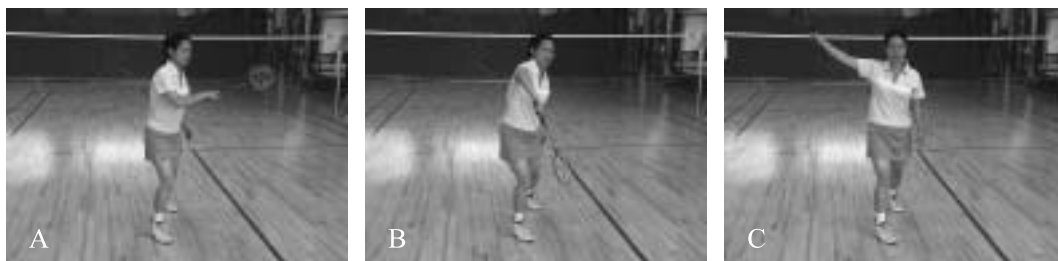
B 以小步起步，移位至離球約一臂加一球拍長度距離時，右足向前跨一大步殺住，重心前移成右弓步（圖 6-4 B 準備擊球動作）同時扭轉軀幹向左，



右肩向前指向球網，手臂順勢帶動球拍到左後方，球拍頭朝上，拇指側內屈。

C擊球時，前臂帶動球拍至身體左斜前方，腕部住小指側前上屈彈，加大腕部動量，由下往前上方挑球向對方後場高空。

D擊球後，縮短球拍跟隨動作（圖 6-4 C 完成動作），馬上收回成預備姿勢。



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 完成動作

圖 6-4 反手挑球

2. 羽球認知：原心位置介紹

羽球賽中，球員必須自原來站立的位置，走或跑到羽球落下的位置去擊球。如果我們分別命名原來站立與擊球的位置為「原心位置」，「擊球位置」，則來往奔走於兩位置之間的動作，稱為步法。

(1) 原心位置

羽球單打場地長 6.7 公尺，寬 5.18 公尺，球員的原心位置距球網約 3 公尺，距端線約 3.7 公尺，並在中線的左側約 9 公分處（圖 6-5）。

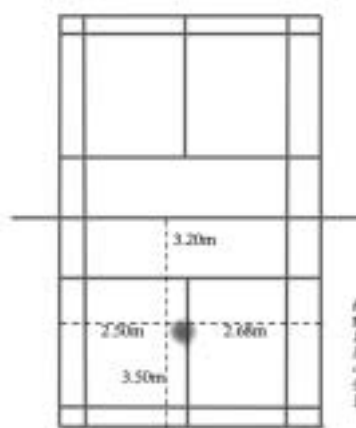


圖 6-5 原心位置

如此的原心位置，其防守的面積，左面及前面較小，右面及後面較大，但羽球飛行弧線中，長球飛行的弧度高、距離長需時較久，羽球員可以時間換取空間，再則跳步距離長短的差異大，可以自行調整步幅。而右面防守面積較大的缺點，因正手擊球的力量較反手為大而準確，且以右手握球拍，自然的使原心位置居於中央，故對方球員對擊向右方球場的球路，抱慎重處理的態度，因而還擊羽球向右方的次數較少，如此向可彌補上述的缺點。同時，實施步法時，一小步可踏出 70 公分，大步則可達 1 公尺 10 公分左右，

加上手臂可伸出的長度約 60 公分，再加上羽球拍面的擊球點長約 60 公分，共計長達三公尺左右，其長度與原心位置至網的距離相等。所以，還擊網前的短球，輕而易舉。

同理，還擊端線的長球，多站立於雙打後發球線與端線之間，該地區距原心位置的左足地區（在後方之足）；3 公尺左右，其中一小步及一中步的距離共約 1 公尺 71 滑（跳）步為 1 公尺 20 至 1 公尺 80 左右，加上軀幹後仰及手臂與球拍的由後方前揮的距離，極容易取得良好擊球位置。

(三)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)用球拍劃橫 8 字（圖 6-6 A 至 D）

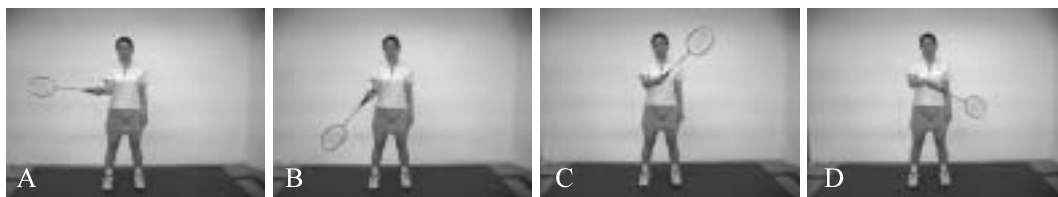


圖 6-6 用球拍劃橫 8 字

A 右手握球拍，把手臂，向前方伸直。然後，手腕旋轉，用拍頭寫橫「8」字。

B 橫的 8 字畫 10 次，即換手做同樣的動作。

C 手臂伸直，手腕做好柔軟動作後，做打斜上方的揮拍動作；正手反手交互使用。

(2)用球拍的前後旋轉（圖 6-7 AB）

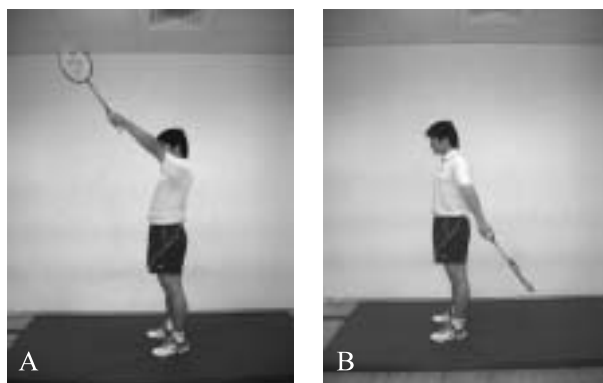


圖 6-7



A 右手握球拍，伸直手臂，把球拍向前方，及後方，各旋轉 10 次。

B 同樣的動作，換左手做。

C 手臂應充分伸直，尤其球拍在頭頂時，與肩膀應垂直。把球拍儘量，做畫大圓圈的動作。

(3) 甩球拍的大繞環 (圖 6-8 A 至 D)

A 雙手拿著球拍，舉起腰部高，雙腳稍展開寬些。

B 雙手臂輕輕伸出，把球拍由前方，向左橫→後方→右橫→身體前方的順序，儘量水平畫一個大圓圈，旋轉一次。

C 同樣的要領，向相反的方向，旋轉一次。

D 左右交互各做 5 次，計 10 次。

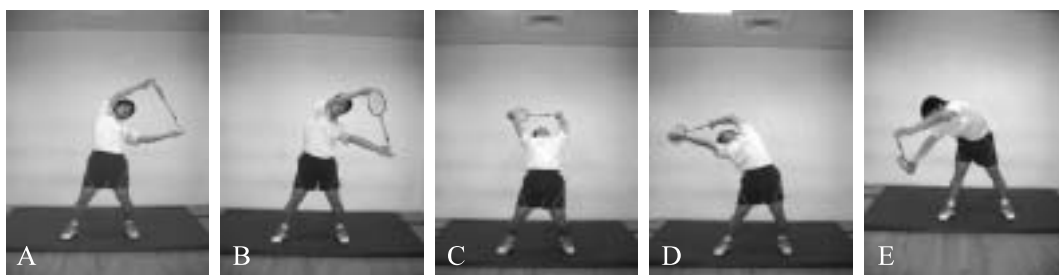


圖 6-8 用球拍的大繞環

(4) 身體向後彎曲 (圖 6-9 AB)

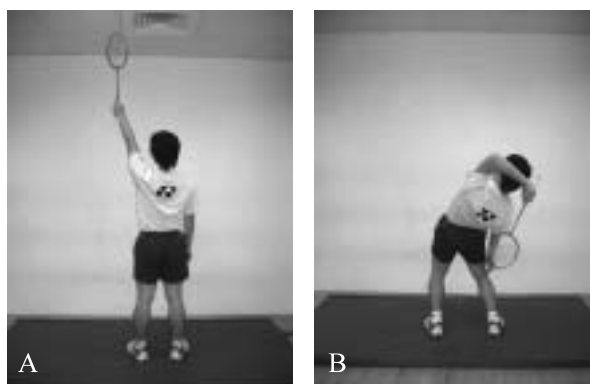


圖 6-9 身體向後彎曲

A 右手握著球拍，向上舉起。兩腳左右展開，間隔稍站寬些。

B 身體向後彎，拍頭要在左腳踝邊著地。

C 球拍換左手，做上述同樣的動作，把身體向後彎。

D 同樣動作，右手、左手再各做一次。

E 身體彎曲時，應由上身做起，依順序到下身。即：脖→胸→背→膝的順序，向後方彎曲。

(5) 空手做向右後跨步揮空的動作 10 次。

(6) 空手做向右斜前方跨步揮拍動作 10 次。

(7) 空手做向左斜前方跨步揮拍的動作 10 次。

(8) 空手做向右做跨步揮空拍＋向右斜前跨步揮空拍的動作 10 次。

(9) 空手做向右後跨步揮空拍＋向左斜前跨步揮空拍的動作 10 次。

10 背人接力賽（圖 6-10）

A 預備動作：每一小組中的一人背另一人，立於起跑線後。

B 比賽方法：聞哨音，各隊之第一小組立即向前奔跑，過終點線後，兩人交換，折回起點線，再換第二小組。

C 勝負：最後一組先跑回終點線之團隊獲勝。

全班可分成若干組，人數相等，兩人為一小組，可利用羽球場地兩端線為界線，舉行比賽。

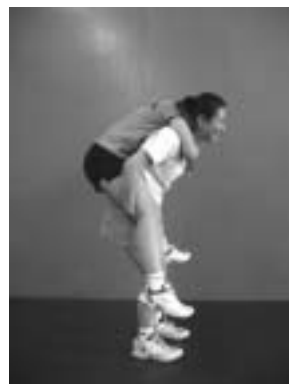


圖 6-10 背人接力賽

2. 發展活動：

(1) 空拍活動：

A 切球

B 挑球：正反拍各揮 10 次。

(2) 一發高遠球一切球還擊練習：

兩人一組，一人發高遠球，一人在對面後場切球還擊。

(3) 一切球一挑球練習：

兩人一組，A 挑球，B 切球，連續練習 10 次後再換 A 挑球，B 切球。

(4) 分組時，每場地容納六人。

3. 綜合活動：

(1) 選全班切球及挑球最好的三人示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 對示範同學加以講評。



(3) 交代作業：

A 切球揮空拍 50 次。

B 挑球揮空拍 50 次。

(四)教學要點

1. 強調正確的切球動作。
2. 強調正確的挑球動作。
3. 強調羽球原心位置。
4. 常犯錯誤動作及其改正方法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 切球擊球點在身體後方。  圖 6-11 擊球點在後方	快速移位保持在身體前方。
2. 切球時輕碰向下動作太低。  圖 6-12 切球點太低	採用與高遠球相同的姿勢，只在出手瞬間斜擦球向下。
3. 切球時手臂下向拖擺擊球。	以閃腕彈切方式擊球，只用腕關節動量。
4. 挑球時，人與球距離太近。	應調整人與球的距離為一手臂加一球拍長度。
5. 挑球時重心不穩定。	挑球時，右足向前一大步，重心前移成弓步，加大基底面積，並抬起頭。
6. 挑球的腕部僵硬。	擊球前，放鬆手臂，腕部後上屈擊球時，隨手臂的擺動腕部前上屈，充分利用腕關節動作，加強擊強動量。



7.挑球點太高造成見高不見遠。	應調整出拍角度約呈 45°角，或再放慢點擊球。
8.挑球點太遠造成見遠不見高。	應調整出拍角度約呈 45°角，或擊球速度再快些。

三、教學評量

(一)認知：

- 1.能說出羽球切球動作的要領及做法。
- 2.能說出羽球挑球動作的要領及做法。
- 3.能認識羽球原心位置。

(二)技能

1.主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
切 球	1.身體後擺，肩肘約成 90°。		
	2.擊球時旋轉肩膀向正前方。		
	3.維持球在身體前上方，儘量提高擊球點。		
	4.以腕帶動球拍，拍面與球以斜擠方式擊出，對球做削切動作。		
	5.控制球及拍面的方向使球貼網而下。		
挑 球	6.控制力量大小使球儘量落於前發球線內。		
	7.跟隨動作後，隨之收回胸前做準確動作		
	1.預備姿勢，雙足開立，與肩同寬，雙膝微彎，手握拍於胸前，拍頭朝上，眼睛注視洞測對方擊球動作。		
	2.移位至離球於一臂加一球拍長距離。		
	3.右足向前弓步穩住重心，同時帶動腕部使球拍向後上方擺。		
挑 球	4.擊球時球拍由身體前方由下往上加快閃腕挑往對方後場高空。		
	5.擊球後手臂順勢收回成預備姿勢。		



2. 客觀評量

(1) 切 10 個球，能過網且在前發球線內有幾球？

(2) 挑 10 個球，能在雙打後發球線與單雙打端線內有幾球？

(三) 情意：

1. 在練習過程中能表現負責的態度，並能接受老師指導，與同學合作愉快。
2. 在比賽中能表現『勝不驕、敗不餒』的運動精神。
3. 能注重球場禮貌。



第七節 網前短球(1)、步法(1)

一、教學目標：

- (一)認識羽球網前短球及步法的動作要領。
- (二)做出羽球網前短球及步法的動作。
- (三)認識正反拍、高低手之差異性
- (四)能在學習過程中表現認真、負責的態度。

二、教學過程

(一)動作要領

1. 網前短球

凡是從前場還擊至網前的球叫「網前短球」。網前短球的作用在使球貼網而落或滾翻下落，製造對方擊球困難，迫使把球往高空挑起。在所有羽球基本擊球技術中，網前短球是屬於較細膩而高技巧性的動作，如能準確而靈活應用，則能控制前場球掌握攻擊機會。反之如力量高度控制不當，反而為對方製造攻擊機會。（圖 7-1 正手拍網前動作；圖 7-2 反手拍網前動作）



圖 7-1 正手拍網前動作



圖 7-2 反手拍網前動作

(1)動作要領

- A 雙足開立成預備接球姿勢，以正手握拍法持拍於胸前。
- B 左足以小步起步，右足再向前一大步，重心前移成右足在前弓，左足在後擊球步法。
- C 以拇指、食指操縱球拍，手臂前伸，以腕部關節調整用力大小及拍面角度，將球輕於對方網前。



D 當來球比較貼網時，球拍面對著球頭輕輕做鏟或削的動作，使球滾翻過網，羽毛朝下，球頭朝上，製造對方還擊的困難。

E 當來球離網較高，即可將拍面對著球由上往下摸，使球落至對場網前。

F 還擊網前兩邊線的網前球至對角線時，球拍框對著網，沿球網方向拉球，則球會與網平行飛行，至對角線靠邊處才滾翻過網，如此減少對方還擊的角度。

G 如球落得比較低，則球拍面朝上輕鉤向上，使球成髮夾形狀過網。

2. 前後步法

有好的步法，才有主動性的擊球，才能掌握攻擊的機會。羽球場地小，球速往返快，方向變化多，需要結實輕快的步法。羽球的步法模式是移位→剎車→穩定擊球→還原等一連串的連續性動作，即向球落點方向移位，迅速急停，在穩定狀態下擊球，並在擊球後馬上回原心位置。動作要領如下列說明：

(1) 預備姿勢（圖 7-3）

採用一種能迅速向任何方向移位的姿勢。

A 雙足左右或前後開立與肩同寬，體重均分在雙足足掌上。

B 上身前傾，雙膝微屈，可利用關節彈動推動移位。

C 持拍於胸前，抬頭注視前方，預測對方可能的擊球方向。

D 雙足不停的做輕彈動動作，以便得到加速度作用快速起步。



圖 7-3 預備姿勢

(2) 起步、急停

A 由一足推地，另一足向球可能落點，以足掌輕快小步起步。

B 在離球「一步+，一手臂+球拍」距離時，前足跨大步，屈膝以緩和衝力，足掌抵住地面，重心前移，急停刹住擊球。

C 上身挺起，維持擊球時的平衡。

(3) 回防

A 擊球後，前足蹬地，重心後移，順勢彈回原心位置。

B 立刻恢復預備姿勢。

(4) 前場網前步法（圖 7-4 A 至 F）



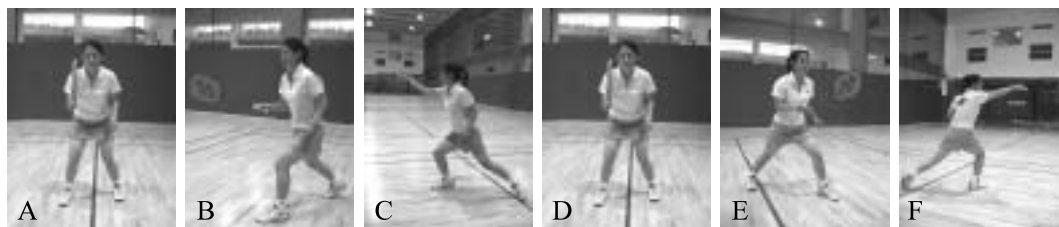


圖 7-4 網前步法

通常採用二步移位，做好預備姿勢後，左足以一小步起步，右足跨一大步，上身挺起穩定擊球後，立刻彈回原心位置。

(5) 後場邊線步法 (圖 7-5 A 至 H)

通常採用三步移位，右足起步向右後或左後做推彈移位，擊球後，後足立刻順勢推進向前回原心位置。

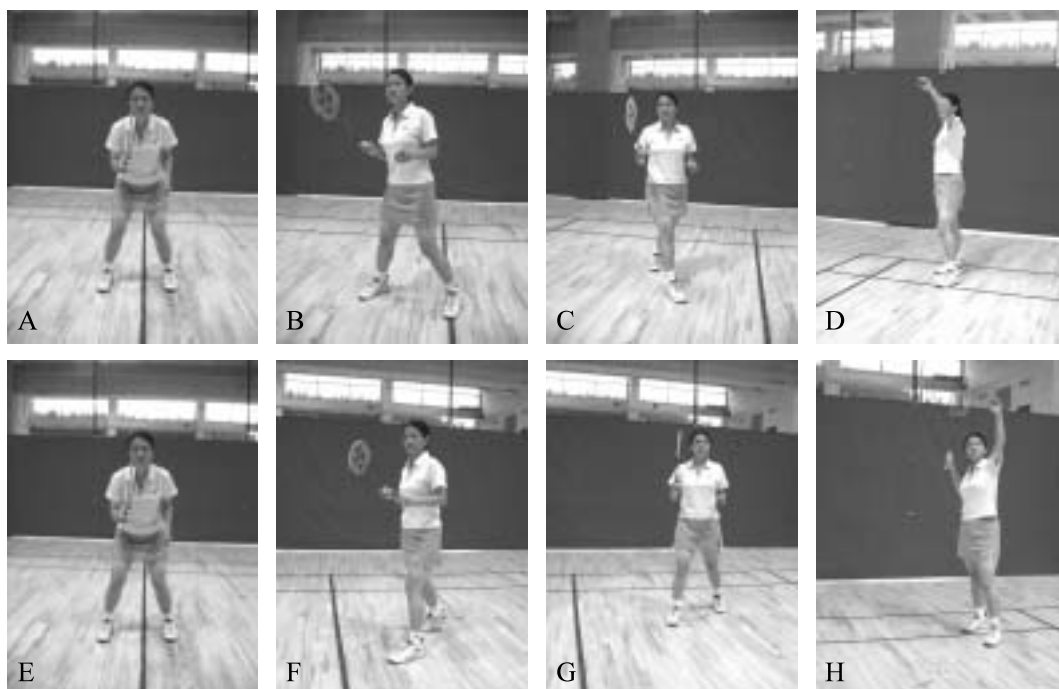


圖 7-5 後場步法

(二) 羽球認知：以解剖學的觀點分析正反拍、高低手之差異性。

在力學原理中，力與力臂的乘積稱為「力矩」。各力矩加長則所發揮的力量就大，換言之，就是工作距離大，力量就大。



高手時，對正拍有利，因肩胛關節外旋轉角度大，力矩加長；反拍時，手臂因受胸部阻礙，內旋轉角度小，力矩較短。所以：正手高手擊球力量大於反拍高手擊球，亦即是肩上手對正拍有利低手時，正反拍移動的力矩，並無太大差異，所以低手擊球時，反拍的擊球力量並無明顯差異於正手低手的擊球。

(三)羽球規則：計分法

1. 2006 最新國際羽球規則規定，羽球得分採『落地得分制』。
2. 比賽採用三局二勝制。由先得 21 分的一方獲勝一局。
3. 每球獲勝方得到一分的加分，且有次球的發球權。
4. 20 平分時需連續獲得 2 分獲勝此局。如：22 比 20，25 比 23。29 平分時先得到 30 分的一方獲勝一局。
5. 勝一局者，在次局比賽時首先發球。
6. 每局一方到達 11 分時休息 60 秒，(1、2)局及(2、3)局間休息 120 秒。
7. 單打時站位相同，偶數分站右發球區發球，奇數分站左發球區發球。
8. 雙打時取消第二位發球，贏球方有發球權。偶數分由站右發球區球員發球，奇數分由站左發球區球員發球。
9. 雙打時球員不會交換發球區，除非是在發球權時贏球，該球員再由另一發球區發球，並保持該位置。
10. 決勝局某方分數先達到 11 分時，雙方球員換邊。
11. 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	<table border="1"> <tr><td>C</td><td>D</td></tr> <tr><td>A</td><td>B</td></tr> </table>	C	D	A	B
C	D								
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	<table border="1"> <tr><td>C</td><td>D</td></tr> <tr><td>A</td><td>B</td></tr> </table>	C	D	A	B
C	D								
A	B								
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	<table border="1"> <tr><td>C</td><td>D</td></tr> <tr><td>A</td><td>B</td></tr> </table>	C	D	A	B
C	D								
A	B								
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	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>C</td></tr> <tr><td>A</td><td>B</td></tr> </table>	D	C	A	B
D	C								
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	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>C</td></tr> <tr><td>A</td><td>B</td></tr> </table>	D	C	A	B
D	C								
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。	4 : 3	右發球區，得分是偶數。	A 發給 D。	C & D	<table border="1"> <tr><td>D</td><td>C</td></tr> <tr><td>B</td><td>A</td></tr> </table>	D	C	B	A
D	C								
B	A								

* 發球員的順序由得分的偶數或奇數來決定與單打相同。

* 只有在發球方得分時球員才會交換發球區，所有其他狀況，球員待在他上一球時同樣的發球區，這樣能保證每次有不同的發球員。

(四)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)向前跑：繞著球場向前跑二圈。
- (2)後退跑(圖 7-6 AB)：繞著球場後退跑二圈。
- (3)向前跑：揮拍聽老師口令，在向前跑中加跨步揮拍的動作。
- (4)後退跑：揮拍聽老師口令，在後退跑中加跨步揮拍的動作。
- (5)以球場雙打後發球線及單打後發球為步弧做跨步跳 20 次(圖 7-7 A 至 C)。



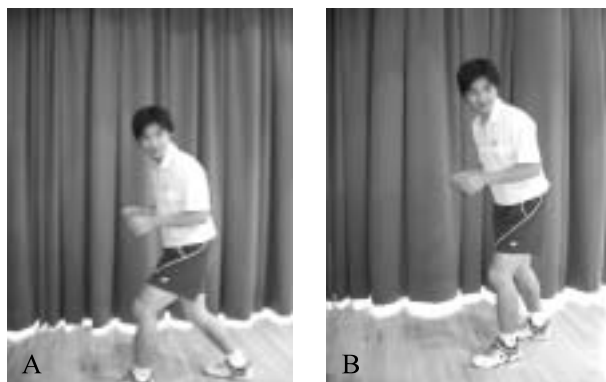


圖 7-6 後退跑

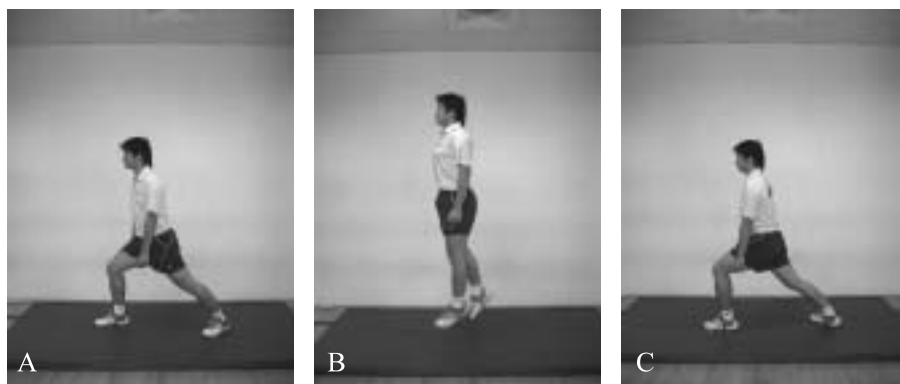


圖 7-7 跨步跑

(6) 團體遊戲：鬥雞比賽（圖 7-8）

A 人數：兩人一組。

B 場地：羽球場。

C 預備動作：兩人面對面，單腳站立，以一手握於胸部之衣服，另一手握住踝關節。

D 比賽方法：聞哨音後，單腳跳躍向前衝撞對方，至一方倒地或任何一手鬆開，即判對方獲勝一次。賽中禁止以肘關節撞擊對手。

E 勝負：三戰二勝制。

F 提示：

(A) 團隊競賽：將所有參加者分成兩隊，人數相等，全部參加比賽，聞哨音後將對方之隊員全部擊倒者為勝隊。



圖 7-8 鬥雞比賽



- (B)擂台賽：將所有參加者分成兩隊，人數相等，每次各派一名參加比賽，敗者出局，由該隊再派一名向勝者挑戰，至某一隊之隊員全部出局為止。

2. 發展活動

(1) 放網前短球

A 空拍練習：

以圖 7-1、7-2 姿勢握拍，做各種不同網前球的球拍與球接觸模擬練習。

- (A) 拍面朝上平放做輕擊球動作。
 (B) 拍面朝上摸球做模擬鏟削動作，使球滾翻。
 (C) 球拍豎起，拍面向前由上向下摸球。
 (D) 球拍豎起，球框向前做左右平移，模擬正反拍拉球動作。
 (E) 上身前彎，球拍面朝上模擬輕鉤球向上，使球成髮夾形向上動作。

B 二人相對練習：

- (A) 二人一組，一人站在對場拋球至網上，一人做上述網前球練習擊球過網。
 (B) 二人在前場相對做網前球練習。
 (C) 二人做網前球比賽，以 A、B 二人站在短發球線後發球，相對做網前球比賽，球中網或超出短發線算失誤。

(2) 步法：

- A 網前步法練 10 次。
 B 後場步法練 10 次。

3. 綜合活動：

- (1) 選全班放網前短球較好的同學示範，並拍掌鼓勵。
 (2) 選全班步最輕盈者示範，並拍掌鼓掌。
 (3) 對示範同學加以講解。
 (4) 交代作業：
 A 放網短球空拍 50 次。
 B 前後步法 20 次。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出羽球放網前短球的動作要領。
2. 能說出羽球步法中前後步法的動作要領。



3.能認識以解剖學的觀點分析正手高手擊球較反手有利。

4.能了解羽球規則計分法。

(二)技能：

1.主觀評量：

	評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
	1.雙方開立成預備接球姿勢。		
	2.左足以小步起步，右足向前一方步。		
	3.重心前移成右足在前弓左足在後擊球步法。		
	4.以拇指指操縱球拍。		
	5.手臂前伸，以腕關節調整用力大小及拍面角度。		
預備姿勢	1.雙足開立與肩同寬。		
	2.上前身傾，雙膝微屈。		
	3.持拍於胸前，注視對方腕部。		
	4.對方出球時可快速起步。		
起步急停	1.一足推地，另一足向球可能落點小步起步。		
	2.在離球『一步＋一手臂＋球拍』距離時，前足跨大步，屈膝足掌抵住地面刹住擊球。		
	3.上身挺進，維持平衡。		
回防	1.擊球後前足蹬地，重心後移，順勢彈回原心位置。		
	2.立刻恢復預備姿勢。		

2.客觀評量

(1) 10次網前短球，有幾次能過網且進發球區內。

(2)前後步法跑10次，是否流暢、順利？

(三)情意：

1.在練習過程中能表現認真、負責的態度，並能接受老師的指導，與同學合作愉快。

2.在比賽中能表現「勝不驕、敗不餒」的運動精神。

3.能注重球場禮節。



第八節 組合動作

一、教學目標：

- (一)認識羽球組合動作。
- (二)做出羽球組合動作。
- (三)在學習過程中表現合作態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 二人組合動作(一)切->放->挑(圖 8-1)

- (1) 1、發長球 3、放直線小球 5、切直線 7 挑直線長球…(重複 3 至 7 動作)
- (2) 2、切直線 4、挑直線長球 6、放直線小球…(重複 2 至 4 動作)

2. 二人組合動作(二)長->切->挑(圖 8-2)

- (1) 1、發長球 3、直線切球 5、直線長球 7、直線挑球(重複 3 至 7 動作)
- (2) 2、直線長球 4、直線挑球 6、直線切球…(重複 2 至 4 動作)

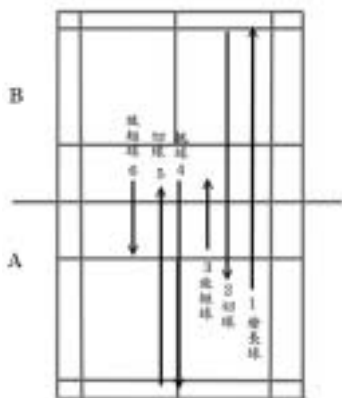


圖 8-1 二人動作組合(一)

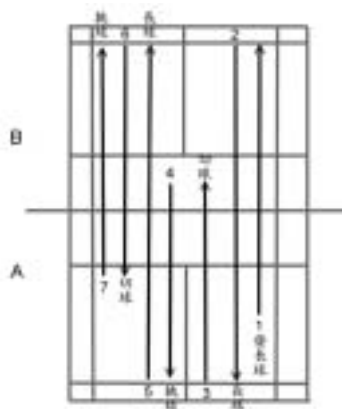


圖 8-2 二人動作組合(二)

(二)規則：單打

- 1. 比賽開始前，雙方先做擲錢卜勝，勝方有優先權選擇『發球』或『場地』。
- 2. 2006 最新國際羽球規則規定，羽球得分採『落地得分制』。
- 3. 比賽採用三局二勝制。由先得 21 分的一方獲勝一局。



4. 每球獲勝方得到一分的加分，且有次球的發球權。
5. 20 平分時需連續獲得 2 分獲勝此局。如：22 比 20，25 比 23。29 平分時先得到 30 分的一方獲勝一局。
6. 勝一局者，在次局比賽時首先發球。
7. 每局一方到達 11 分時休息 60 秒，(1、2)局及(2、3)局間休息 120 秒。
8. 單打時站位相同，偶數分站右發球區發球，奇數分左發球區發球。
9. 決勝局某方分數先達到 11 分時，雙方球員換邊。

(三)教學步驟：

1. 準備活動

(1)你丟我撿：(圖 8-3 A 至 C)

A 目的：訓練大腿肌力，包括推撐及身體左右變化方向之速度。

B 方法：兩人一組，背向而立，取適當距離放置兩球拍。拍上各置一球。以左腳為軸心，向左側後方跨一大步，彎腰取球，右腳推撐，向右橫跨一步，將球置妥於球拍上，每 20~25 秒取放 10 次為一循環，做三循環。

C 注意事項：

(A)軸心腳只可轉動，不可移動。

(B)球需穩置球拍上。



圖 8-3 你丟我撿

(2)金雞獨立：(圖 8-4)

A 目的：訓練腿部肌力及彈力。

B 方法：兩人一組面對面。互相以一隻手搭在對方肩上，另一隻手抓住對方的一腳，而以另一腳做彈躍動作。

C 注意事項：

(A)30 次後換腳，2 個循環，3 跳轉一圈。



圖 8-4 金雞獨立



(B)彈躍動作要清楚正確，不能在地面上拖。

(3)原地跨蹬：(圖 8-5)

A 目的：此種跨步蹬地訓練在於加強動作的敏捷性，可以牽移至實際狀況，對於擊球後回原位的協調性頗有助益。

B 方法：

(A)在地上畫一“+”字站在交叉點上，先向左跨步，當左腳尖觸地即向原位蹬回，再向右跨，步當右腳尖觸地即向原位蹬回再向前跨步，當左腳尖觸地即向原位蹬回，向後退一大步，當右腳尖觸地即向原位蹬回，然後向上縱身一跳，即完成一組。

(B)前四組可以較慢之節拍做完後休息 10 秒，下四組可以較快之節拍做完後休息 30 秒，最後四組以全力做完後休息 2 分鐘。如此反覆二循環。

C 注意事項：做動作前要先說明跨步距離，方能達到效果。



圖 8-5 原地跨蹬

(4)後退躍步及網前步法練習：(圖 8-6)

A 目的：訓練前進、後退擊球之步法。

B 方法：由原心後退至球場端線躍殺，再前進至網前放短球，再回原心位置。10 次的循環，做三循環。

C 注意事項：

(A)做動作要確實。

(B)步幅儘量拉大。

(C)可改變擊球之方式。



圖 8-6 後退躍步及網前步法練習

2. 發展活動：

(1)複習發球、長球。

(2)複習切球、挑球。

(3)練習組合動作(一) (切→放→挑) 約 5 分鐘。

(4)練習組合動作(二) (長→切→挑) 約 5 分鐘。

(5)跳馬遊戲 (圖 8-7 A 至 C)

全班分六~八組，每組人數相同，排成一列，由排頭起跳過第一人後繼



續跳至最後一人，然後自己也當跳馬，由第二人再繼續跳，直至全排均跳完為止，全班比賽，看那一組最快。



圖 8-7 跳馬遊戲

3. 綜合練習：

- (1) 選全班二人一組，組合動作(一)（切→放→挑）及組合動作(二)（長→切→挑）做的最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (2) 對示範動作講評。
- (3) 交代作業：
 - A 切→放→挑做 50 次。
 - B 長→切→挑做 50 次。

(四) 教學要點：

1. 強調二人組合動作，必先做好個人基本動作如發球、長球、切球、挑球、短球…應做到打什麼球要像什麼球。
2. 強調二人組合動作，必須兩人搭配得宜，可先用口述冥想，再身體力行。
3. 強調單打規則。
4. 常犯錯誤動作及其改正法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 發球不夠高、不夠遠。	單打發球應求又高又遠。
2. 切球的角度太陡且落網太平球離網太遠。	切球時應考慮球和網的距離。
3. 切完球身體重心留在後場。	切完球身體重心要順勢前移。
4. 放完球或挑完球身體重心留在前場。	放或挑完球應注意身體要迅速後退。

三、教學評量：

(一) 認知：



1. 能說出二人組合動作的要領及做法。
2. 能認識羽球單打規則。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.發球者及接發球者的準備動作。		
2.切完球身體重心前移。		
3.放完球身體重心向後移動。		
4.向前步法右腳在前。		
5.後退步。		

2. 客觀評量：

- (1)二人組合動作(一)切→放→挑連續打幾次？
- (2)二人組合的動作(二)長→切→挑，能連續打幾次？

(三)情意：

1. 練習過程中表現認真、負責的態度，並接受老師指導且與同學合作愉快。
2. 能注重球場禮貌。



第九節 練習比賽

一、教學目標

- (一)認識羽球比賽。
- (二)做出羽球比賽。
- (三)在比賽中能表現『勝不驕、敗不餒』的運動精神。

二、教學過程：

- (一)羽球認知：羽球單打法、單打戰術應用

羽球單打戰術是指使用幾種擊球法互相配合運用，以達到連續攻擊或防守的目的，如殺球配合網前短球，吊網前球配合撲球或推球等等。戰術的運用是千變萬化，根據各人技術、體型、性格、智力及經驗的不同，採用不同的手法，各人有其獨特的戰術。而同一個人，也會因狀態、環境及情緒的影響，採用不同的戰術。

1. 戰術的運用原則

- (1)發揮自己的長處，掩遮自己的短處

在選擇戰術之前，先分析本身擊球技術及體能狀況，而後採用能發揮自己長處，掩遮自己短處的戰術。如我方防守能力弱而擊球能力強，則多打網前短球或平高球，逼對方挑球或還擊不理想的長球，以發揮攻擊的優點。

- (2)善於組織有計劃的戰術，能創造機會，把握機會。

多觀察或探索出對方弱點，有計劃的運用戰術尋找攻擊機會，穩定沈著把握攻擊機會，不冒險進攻，以免帶來體力的消耗及失誤。

- (3)利用假動作，促使對方判斷錯誤，處於被動。

多利用多變化迅速的擊球動作，還擊成不同方向與落點的球，使對方無法預知，造成混亂，掌握主動權。

2. 單打比賽戰術

單打比賽戰術首在掌握主動權，使用各種擊球法，如前後戰術、直斜戰術及軟硬戰術，引對方離開原心位置，消耗其體力，擴大其防守範圍，趁勢攻擊。在單打中最常用的擊球法是又高又遠的發球、高遠球、半場殺球、低手挑球、髮夾式網前球等。偶而也用短發球、抽球式發球、抽球、推球或長殺球。其比賽戰術應用要點如下：



(1)發球準確多變化

有發球權才有得分機會，因此，發球準確多變化是比賽勝利的基礎。

- A 發球前，心理沈著穩定，仔細觀察對方的位置、意圖及弱點再決定發球類型。
- B 經常改變發球路線與發球類型，如忽前、忽後、忽長、忽短、忽右，製造對方預測困難，擾亂對方判斷，爭取主動性。
- C 發球落點力求準確，以發左右兩邊前角及後角為宜。發短球則使線一過網即往下落，逼對方處於被動。發高遠球則夠高夠遠，引對方至底線，製造其還擊困難。

(2)發球還擊

- A 注意觀察對方發球動作，以預測發球類型及落點方向。
- B 以高遠球還擊對方快速又長的發球。
- C 以切球、殺球、半殺球或平高球還擊不夠遠的發球。

(3)攻擊時

- A 逼使對方退至左後角，使用反拍擊球。
- B 以夠長遠的球使對方做不理想的長球反擊。
- C 往對方右後場擊球，暴露其左手邊，以利攻擊。
- D 盡量提早擊球，減少對方準備時間。
- E 攻擊時，最好採直線攻擊，令對方措手不及。
- F 在本身處於主動時，多使用假動作。

(4)防守時

- A 沈著穩定，全神貫注備戰。
- B 採用網前球與平推底線球配合應用戰術，以髮夾式網前球返擊對方殺球或當對方往前場，以平推球攻至對方反拍角落。
- C 防守者盡量以對角線還擊來球，使自己有充分時間調整位置。
- D 隨時依對方的情況、移位的動作，改變防守方式，伺機變被動為主動，轉守為攻。

(二)教學步驟：

1. 熱身運動

(1)穿梭跑

- A 全班成一路縱隊，沿著球場慢步 5 分鐘。



B 慢跑中，從最後一位同學開始，向前S形穿梭超越每一位同學，並跑到最前面同學的前面位置，繼續往前跑。

C 當最後一位同學穿梭三位同學後，最後第二位的同學，亦開始做穿梭跑，其餘類推做穿梭跑運動。

(2)側向交叉步（圖 9-1）

A 動作要領：

預備姿勢為雙腳開立約與肩同寬，兩臂自然下垂。而後右腳交互在左腳前、後交叉向左側跨步，兩臂則配合跨步動作在身體左右側方擺振。跑羽球場兩圈，反向行之。

B 注意事項：

(A)向左側跨步時，當右足前交叉，兩臂向身體右側擺振，後交叉時，兩臂則擺向左側方。向右側跨步，當左足前交叉時，兩臂向身體左側擺振，後交叉時，則擺向身體右側。

(B)交叉跨步與兩臂之擺振動作應富於節奏，身體宜保持穩定自然姿態。



圖 9-1 側向交叉步

(3)方型跳（圖 9-2）

A 動作要領：

併腿，兩腳依向前→向左（右）→向後→向右（左）之順序，反覆跳躍。

(4)團體遊戲—觸電（如圖 9-3）

A 目的：敏捷性之訓練。

B 方法：

(A)一人當鬼，一人當抓鬼者。其餘二人一組，



圖 9-2 方型跳



手牽手。

- (B)當鬼要避免被抓時，可抓二人一組之中一人的手，此時牽手者之另一人變成鬼。
- (C)當鬼被抓到時，鬼和抓鬼者立場互換，遊戲繼續進行。

C 注意事項：

- (A)依人數而定空間範圍。
- (B)依學生是否熱烈達訓練效果而定時間。

2. 發展活動：

- (1)複習發球、長球 5 分鐘。
- (2)複習切球、挑球 5 分鐘。
- (3)複習二人組合動作(一)切→放→挑 5 分鐘。
- (4)複習二人組合動作(二)長→切→挑 5 分鐘。
- (5)單打比賽

視場地多寡，全班分成四~八小組，每人均下場比賽單打，若人數過多時可採一局十一分制。

3. 綜合活動：

- (1)選全班單打比賽較好的二位同學示範一場正式單打比賽，並請一位同學擔任裁判工作。
- (2)對示範單打比賽同學做講評。
- (3)交代作業：
各基本動作均練 50 次。

(三)教學要點：

1. 強調羽球單打規則。
2. 強調羽球單打的戰術。
3. 常犯錯誤動作及其改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1.發球不準且沒變化。	發球應力求準確及多變。
2.發球還擊落點不佳。	還擊應有四角場地觀念
3.攻擊時採對角線。	攻擊時應採直線。



圖 9-3 團體遊戲



4.防守時回防直線。	回防時應多採對角線。
5.注意力不集中，沒有鬥志。	注意力應集中、鬥志應維持至球落地為止。

三、教學評量

(一)認知：

能說出單打比賽的規則及單打比賽的方法。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.發球準確多變化。		
2.發球還擊角度及落點。		
3.攻擊時採直線攻擊。		
4.防守時儘量以對角線還擊來球。		
5.注意力集中，鬥志高昂。		

2. 客觀評量：

在班上比賽能排在第幾名？

(三)情意：

1. 在練習的過程中能表現認真、負責的態度，並能接受老師指正，等同學合作愉快。
2. 能注重球場禮貌。
3. 在比賽的過程中能表現「勝不驕、敗不餒」的運動精神。



第十節 基本動作網前撲球(2)、抽球(1)、步法(2)

一、教學目標：

- (一)認識網前撲球、推平球、抽球及左右步法的動作要領。
- (二)做出網前撲球、推平球、抽球及左右步法動作。
- (三)在學習過程中能表現認真、負責的態度。

二、教學過程：

(一)動作要領

1. 撲球：

(1)使用時機：

- A 撲球又稱網前殺球，是指對方擊球過網略高，立即迅速移位撲擊。
- B 須注意當對方來球很近網前球時，要是使用大擺動殺球應付，很容易使球拍觸擊球網，或完成揮臂大動作後，羽球已經落到網下，如此擊球容易造成擊球落網。因此須善用腕力及小臂迅速往前輕巧地向前彈動球拍，使球拍與球接觸後馬上收回，避免犯規。

(2)動作方法：

A 正手撲球（圖 10-1）：

- (A)前方或右方來球時，右手握正拍，右腳向前或右前方跨一步。
- (B)身體重心移至右腳，以右手伸展揮拍撲擊來球，擊球時應以手腕閃動力量殺來球，擊球後應立即收拍，以免觸網。

B 反手撲球（圖 10-2）：

- (A)前或左方來球時，右手握反拍，右腳向前或向左前方跨一步。
- (B)身體重心移至右腳，以反拍撲擊來球。擊球



圖 10-1 正手撲球



圖 10-2 反手撲球



瞬間以反手手腕閃動力量，撲殺來球，並立即收拍，以免觸網。

2. 推球：

(1) 使用時機：

A 推球是用推的動作，把網上的球，以球拍平坦面去推擊來球，使球的飛行角度向下落地。

B 推球的使用在單雙打中經常使用，尤其是接發球，或製造短球攻擊機會時，常把球推至球場腰部或中場空檔位置，使對方措手不及。

(2) 動作方法：

A 反手推球：

(A) 當前方或右前方來球，右手握拍，右腳立即向前方或右前方跨一步。

(B) 身體重心移至右腳，輕揮手臂，用手腕力量，帶動球拍面將來球輕推至對方的空檔位置。

B 反手推球：

(A) 當前方或左前方略高於網上的來球時，右手握反拍，右腳立即向前或向左前方跨一步。

(B) 身體重心移至右腳、輕揮手臂以手腕的力量帶動球拍面，將來球輕推至對方空檔位置。

3. 抽球：

(1) 使用時機

抽球是當來球已落至腰間，由體側擊球的一種快速反攻擊球法，飛行速度快，是僅次於殺球的一種攻擊利器。球的理想落點是對場的端線或半邊處，能沿邊線直抽，也能做對角線，迫使對手遠離中心位置，是雙打比賽常用的技術。

(2) 動作要領

A 正手抽球（圖 10-3 A 至 D）

(A) 雙足開立，持拍於胸前成預備接球姿勢。

(B) 採正手握拍法，左足右斜前跨出，轉動身體向右，直到左肩對著網。

(C) 右臂屈肘後擺，豎起手腕，重心移右足，右肩向後旋轉，準備向前做一大的揮擺動作。

(D) 身體重心由右足轉移至左足，同時擺臂揮拍向前。

(E) 球拍在右斜前方和羽球平面接觸，擊球瞬間旋轉前臂與手腕向前，向羽



球飛行方向急速揮擊。

(F)球拍隨之向前做跟隨動作後，收回胸前成預備姿勢。



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 擊球點動作 D 跟隨動作

圖 10-3 正手抽球

B 反手抽球（圖 10-4 A 至 D）

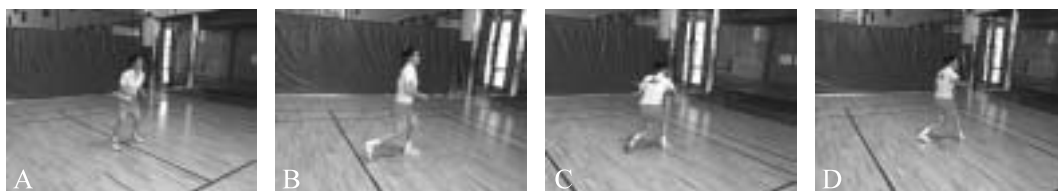
(A)雙足開立，持拍於胸前成預備接球姿勢。

(B)採反拍握拍法，拇指平貼於球拍柄上。

(C)右足左斜前出，重心在左足，右手屈肘後擺，右手在右肩上，右肘指向來球，手腕向拇側屈。

(D)擊球時，重心前移，由手肘前導在身體左斜前方擊球，手腕則在擊球瞬間加速向前閃動。

(E)球拍隨之向前做跟隨動作後，收回胸前成預備接球姿勢。



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 擊球點動作 D 跟隨動作

圖 10-4 反手抽球

4. 步法：左右側移（圖 10-5 A 至 G）

返擊右方近身球，右足向右出步。返擊左方來球，則以左腳為軸心左後轉身，右足向右側出步。返擊遠身邊線球則做二步移位，右方邊線球，左足起步向右側移二步，左方邊線球，左足向左側一步，左後轉身，向足向左側方一步。

(二)教學步驟：

1. 準備活動（圖 10-6）





圖 10-5 左右側移

(1)繞場地跑 8 字：

A 目的：訓練步法和身體彎曲之配合。

B 方法：

(A)以羽球場（有網）為場地。繞場地和球網、球柱呈“8”字形跑步。

(B)遇有球網需置身穿過，不可觸網。

(C)5 次為一循環，做 3 循環間隔 30 秒。

C 注意事項：跑步間改變上身姿勢需注意協調。



圖 10-6 繞場地跑 8 字

(2)跳馬—馬下潛回：（圖 10-7）



圖 10-7 跳馬—馬下潛回

A 動作要領

(A)跳躍者從馬背跳越後，立刻從馬下潛回，一連串動作必要有節奏。

(B)跳越後立刻反轉，從馬下潛回，在一定的時間內重覆操作。

(C)操作時，20 秒內做 10 回為一單元，每一單元結束休息 2-3 分，重覆 3



個單元。

(D)或兩組同時練習，以比賽方式進行，時間同樣為 20 秒，每回休息 2-3 分，重覆 3 回。每回並詳作紀錄。

B 注意事項：

兩人必須同心協力方可達到敏捷訓練之效果。

(3)左右步法練習（圖 10-8）

A 目的：訓練基本步法及加強肌力及推撐之力量。

B 方法：

(A)以羽球雙打邊線為距離。做正、反手兩旁擊球之步法。

(B)不持球拍，手觸地後回原位。

(C)跨左及右算 1 次，10 次為一循環，三循環，每循環間隔 30 秒。

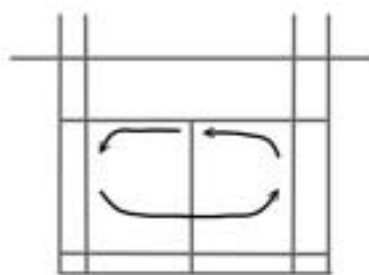


圖 10-8 左右步法練習



(4) Z 字型跳（圖 10-9 A 至 C）

A 器材：

以羽球場雙打邊線及單打邊線為兩條基準線。

B 動作要領

(A)用雙腳跳，跳過二條平行線，以 Z 字形連續前進。

(B)操作時，連續跳場地為一單元，每一單元結束休息 1-2 分，重覆 3 個單元。

C 注意事項：必須保持快速的連續跳，中間不可停頓。

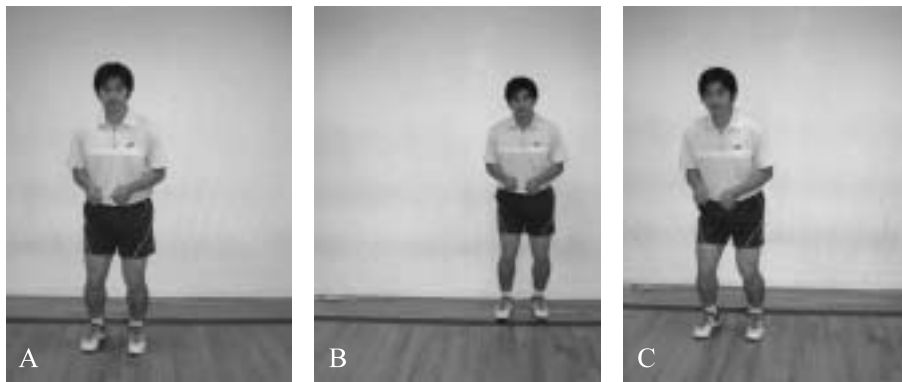


圖 10-9 Z 字型跳

(5) 團體遊戲 (圖 10-10 AB)

全班分成六~八組，每組人數相等。

A 在羽球場內劃 6~8 個單圓及雙圓。

B 隨著場地的劃法、單圓用單腳、雙圓用雙腳交換連續跳。

C 由起跑線開始第一位同學全部連續跳完為一單元，每一單元結束跑至第二位同學前摸手，第二位同學才可以開始跳，第一位同學回至全排最後一個位置蹲下，如此交為至全組做完為止。

D 全班比賽，看那一組做的最快。

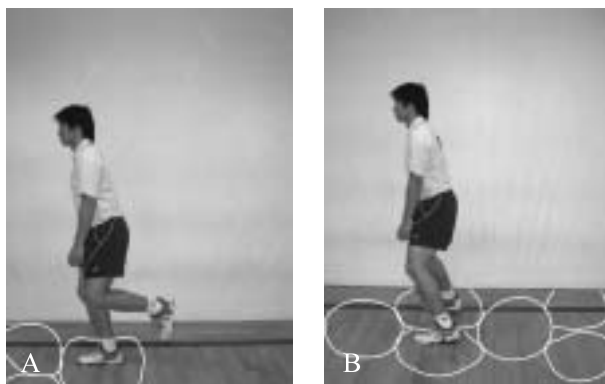


圖 10-10 團體遊戲

2. 發展活動：

(1) 示範撲球、推球、抽球動作並令學生揮拍練習各做 10 次。

(2) 示範左右步法，並令學生做 10 次。

(3) 多球練習法。

A 一人發球，一人撲球。

B 一人發球，一人推平球。

C 一人發球，一人抽球。

3. 綜合活動：

(1) 選全班擲球、推平球、抽球，最好的同學出來示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 選全班左右步法最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(3) 對示範同學講評。

(4) 交代作業：

A 撲球

B 推平球



C 抽球

D 左右步法

E 各練 50 次

(三)教學要點：

1. 強調正確撲球、推平球的動作，要注意不可觸網。
2. 強調抽球的正確動作，而且球要儘量由身體前出拍。
3. 強調正確左右步法，並注意在跑的過程中，始終要面對著網。
4. 常犯錯動作圖示及其改進方法：

	錯 誤 動 作	改 正 要 點
接球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用手臂動作撲殺。 2. 撲球後球拍下擺。 3. 擊球時步法緩慢，重心在後足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擊球前放鬆手腕，擊球時，以手腕輕巧擊球向下。 2. 擊球後，球拍立刻刹住收回。 3. 迅速移位，掌握在網上擊球時機，重心前移擊球。
推球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擊球時重心太高。 2. 擊球動量控制不當，太大或太小。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擊球時，右足前弓，上身前傾，令球由腰際平推擊出。 2. 控制擊球動量，使球恰好在邊線中間處。
抽球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擊球時機太慢。 2. 反手抽球肘關節沒指向球。正手抽球左肩沒轉向前 3. 擊球瞬間腕關節動作速度慢。 4. 擊球重心落在後足。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提早擊球，把擊球點放在身邊斜前方。 2. 正手抽球左肩轉向前，右肩向後，反手抽球右肘指向球。 3. 擊球前手臂後擺，正手抽球豎腕，反手抽球則手腕往拇側屈，擊球瞬間加快手腕向前閃動力量。 4. 擊球時重心由後足轉移至前足。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出網前撲球及推平球的動作要領及做法。
2. 能說出左右步法的動作要領及做法。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.右腳向前方向跨一步。		
2.身體重心移至右腳。		
3.右手伸展揮拍。		
4.用手腕閃動力。		
5.擊球後立即收拍。		
1.右腳向球方向跨一步。		
2.重心移至右腳。		
3.右手輕揮。		
4.用腕力帶動球拍面將來對輕推至空檔位置。		
1.右足斜前跨出。		
2.轉動身體向右直到左肩對著網。		
3.右臂屈肘後擺重心移至右腳。		
4.身體重心由右足移至左足，同時擺臂揮拍向前。		
1.右足斜前跨出。		
2.轉動身體向右直到左肩對著網。		
3.右臂屈肘後擺重心移至右腳。		
4.右肩向後旋轉。		
5.身體重心由右足移至左足,同時擺臂揮拍向前。		
6.球拍左右斜前方和羽球平面接觸。		
7.擊球瞬間旋轉前臂與手腕向球方向急速球。		

2. 客觀評量：

- (1) 網前撲球 10 球中，能不觸網、不出界幾球？
- (2) 網前推平球 10 球中，能推至邊線幾球？
- (3) 抽球 10 次中能抽至底線幾球？

(三) 情意：

1. 在練習過程中能表現認真負責的態度，並能接受老師指正與同學合作愉快。
2. 在球場上能注重球場禮節與安全。



第十一節 多人組合練習(1)、三人組合練習步法(3)

一、教學目標：

- (一)認識羽球多人組合練習動作。
- (二)做出羽球多人組合練習動作。
- (三)在練習過程中能表現合作、負責的態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 三人組合練習(圖 11-1)

- (1)發球
- (2)回擊直線長球
- (3)切對角線短球

當 A 發完 50 球後，A→B，B→C，C→A

位置交換，直到每個動作都練過一次為止。

2. 步法(三)四方位

常須在球場中的各個角落來回奔跑，因此，跑的能力關係到羽球比賽的勝負。同學應該在參加此類運動前，培養良好的跑步能力，跑步能力可按圖 11-2 的方式加以訓練或練習。

原心位置開始，以最快速度跑至 A 處，迅即折回，再跑至 B 處，再折回；如此，ABCD 來回跑數趟。

3. 羽球規則：雙打及裁判執行步驟

(1)羽球新規則每球得分規則簡述：

- A 比賽採用三局二勝制。
- B 由先得 21 分的一方獲勝一局。
- C 每球獲勝方得到一分的加分。
- D 每球獲勝方有次球的發球權。
- E 20 平分時需連續獲得 2 分獲勝此局。如：22 比 20，25 比 23。

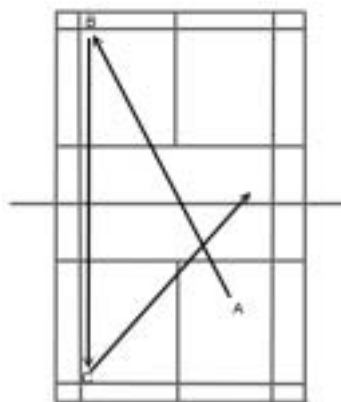


圖 11-1 三人組合練習

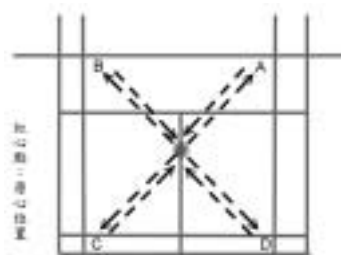


圖 11-2 跑面方位



F 29 平分時先得到 30 分的一方獲勝一局。

G 勝一局者，在次局比賽時首先發球。

H 每局一方到達 11 分時休息 60 秒，（1、2）局及（2、3）局間休息 120 秒。

I 單打時站位相同，偶數分站右發球區發球，奇數分站左發球區發球。

J 雙打時取消第二位發球，贏球方有發球權。偶數分由站右發球區球員發球，奇數分由站左發球區球員發球。

K 雙打時球員不會交換發球區，除非是在發球權時贏球，該球員再由另一發球區發球，並保持該位置。

L 決勝局某方分數先達到 11 分時，雙方球員換邊。

(2) 羽球裁判執行步驟

A 擲硬幣

先以擲硬幣方式決定何方先發球或選邊。並記取雙打球員比賽開始所站的位置。

B 選球

令雙方球員以發球方式選出球速合適、飛行拋物線平穩的羽球數隻，做為比賽用球。

C 宣告比賽開始

在雙方球員均準備妥當後宣告比賽開始：『在我右邊…（隊名／姓名），在我左邊…（隊名／姓名）。由（隊名／姓名）先發球，（隊名／姓名）準備。零比零，比賽開始。』

D 判決失誤或獲勝

先對球落地做判決，再宣佈得分或換邊發球，最後報比數，如「球出界犯規→換邊發球→七比八」或「好球→得分→八比八」。

E 每局在領先到達 11 分

在每局領先到達 11 分時，發球權在原勝方時，則宣布『休息 60 秒』；反之則先宣布『換邊發球。休息 60 秒』。第三局在領先到達 11 分者，先宣布『交換場地』，若發球權在原勝方時，則宣布『休息 60 秒』；反之則先宣布『換邊發球。休息 60 秒』。

F 宣告比賽前一分

每局當某方先到達 20 或 29 分時，適當宣布『最後一分』或『決勝分』。



G 宣布比賽結束

第一局由『隊名／姓名』獲勝，比數為…；第二局由『隊名／姓名』獲勝，比數若一比一平手，則宣告『一局平；休息 120 秒』；第三局由『隊名／姓名』獲勝，每局比數為…

(二)教學準備：

1. 準備活動（圖 11-3）

(1)跑樓梯：利用體育館台階，訓練跑步蹬樓梯，連續跑約 5 分鐘。

(2)沿球場邊跳蹲（圖 11-4）：

同學沿著羽球場邊線，兩腳下蹲後伸展身體向上躍起，在空中挺身後，落下時成下蹲姿勢；如此，反覆進行膝節微屈的連續動作訓練。



圖 11-3 跑樓梯

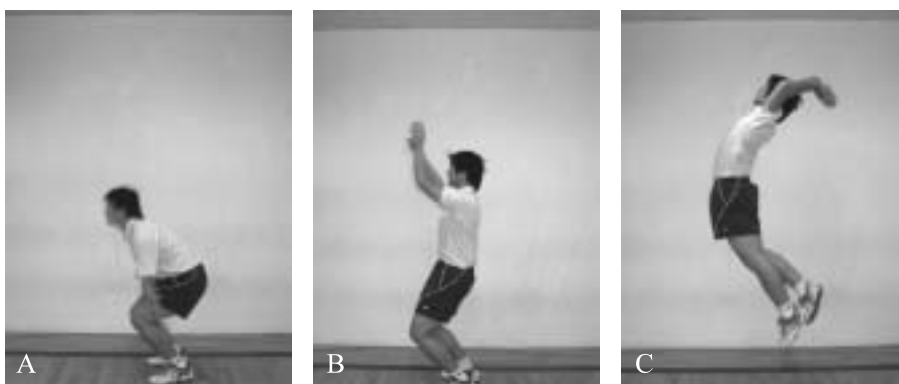


圖 11-4 沿球場邊跳躍訓練



(3) 捉摸不定 (遊戲) (圖 11-5)

A 目的：訓練反應、敏捷性。

B 方法：

(A) 以羽球場的長度為距離，兩人一組面對面，相距約 2 公尺站在中線兩旁。

(B) 口令，喊“一”時右邊的人抓左邊的人，喊“二”時相反。

(C) 被捉到者罰伏地挺身五下，捉到者高擊掌一次。（反之未捉到人及未被捉到者同上）

C 完全聽或看而做動作，不可偷跑。

(4) 跑四方位 (圖 11-6)

由原心位置開始，以最快速度跑至 A 處，迅即折回，再跑至 B 處，再折回；如此，ABCD 來回跑數趟。

2. 發展活動：

- (1) 複習撲球
- (2) 複習網上推平球
- (3) 複習抽球
- (4) 練習三人組合動作
- (5) 跑四方位步法 3 分鐘

3. 綜合活動：

- (1) 選全班三人組合動作做的最好的一組出來示範，並拍掌鼓勵之。
- (2) 對示範同學講評。
- (3) 三人組合練習每人每個動作練 50 次，可另行練習。
- (4) 教學要點：
 - A 強調三人組合動作必須做好個人的基本動作及要有準確的落點。
 - B 強調四方位的步法，須跑至單打的最遠的四個角，並且每項均應回原心位置。
 - C 強調雙打規則等其裁判執行的方法。
 - D 常犯錯誤動作及其改正方法：

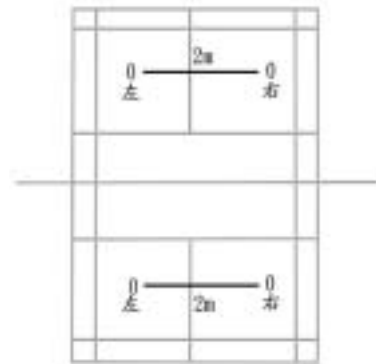


圖 11-5 捉摸不定

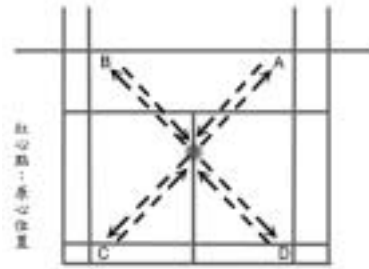


圖 11-6 跑四方位



錯 誤 動 作	改 正 要 點
1.發球不夠高遠。	發球應要求又高又遠。
2.直線長球不夠遠又不夠邊。	直線長球要求又高又遠令對方用反拍反擊最佳。
3.切對角短球不夠邊又不夠短。	切對角短球應注意切球的力量與角度。
4.四方位步法不夠順暢。	應注意步法要跑至最遠點，且每次均須回到原心位置。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出三人組合動作的要領及做法
- 2.能說出四方位步法的動作要領及做法

(二)技能：

1.主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.發球後成預備動作。		
2.擊高遠球後身體的跟隨動作。		
3.切球後身體的跟隨動作。		
4.四方位參考跑至定點。		
5.跑步法時，身體重心維持水平移動。		

2.客觀評量

- (1)三人組合動作發球→直線發球→切對角線短球能連續和失誤幾次？
- (2)3分鐘時間，四方位與能跑幾個點。

(三)情意：

- 1.在練習過程中，能表現出認真、負責的態度，並能接受老師的指正，與同學合作愉快。
- 2.能注意球場禮節與安全。



第十二節 練習比賽

一、教學目標：

- (一)認識羽球比賽。
- (二)參與羽球比賽。
- (三)在比賽過程中，能表現出『勝不驕，敗不餒』的運動精神。

二、教學過程：

(一)羽球認知：羽球雙打法

1. 雙打特質：

(1)以攻擊為主，防守為副：

雙打的戰略以積極主動，先發制人的強攻戰術為主。以有力的殺球、抽球、快速攻擊平球為主要獲勝技術，迫使對方球員來不及變換位置，產生擾亂與錯誤，再給予有效的攻擊。

(2)擊球力求穩定、準確及有效率：

雙打球場寬比單打球場略寬，長度不變，但是場內有兩位球員，相對的防守範圍縮小。並且一人擊球時，對方有兩人防守，因此，擊球的穩定性、準確性及效率要求要高於單打。

(3)強調重視兩人的搭配與默契：

充分發揮兩人的專長是雙打搭配戰術的要點。瞭解同伴的技術、體能與性格，彌補同伴的優點。在比賽中互相扶持鼓勵，共同商討合作的策略。

2. 雙打戰術的站法：

雙打比賽最常採用的三種合作陣容是左右分邊站法、一前一後站法和兩人輪轉站法。在男子雙打和女子雙打是上述三種陣容配合使用。男女混合雙打則比較多採用前後站法。

(1)前後攻擊站位法：（圖 12-1 前後站法）

即一人在前一人在後的進攻隊形。後方球員盡量用殺、抽、切、吊等方法攻擊對方，前方球員則在前封網攔截，迫使對方把球挑高，給後方球員製造進攻機會。此種站法利於攻擊，但是，中場兩邊是防守上的弱點，一般在兩人技術懸殊時採用。



(2) 左右防守站立法：（圖 12-1 左右站法）

即每人防守一半場的防守隊形。縮小每人的防守領域，防守起來比較容易。但是，二半場中間的場區常是防守上的弱點區，或兩人中有一人技術較弱時，常是攻擊的目標。

(3) 輪轉站位法：

輪轉站位法是前後站法和左右站法更換使用的隊形。攻擊時採用前後站法，防守時採用左右站法，隨時依來球伺機更換位置，採用較有利的站位法。

(4) 攻擊空檔戰術：

對方採前後站位隊形，則以擊出兩邊中場及前後左右四個角落為原則（圖 12-2）。對方以左右分邊站法隊形則可以切球、殺球擊向對方中線場區，以造成對方爭執或謙讓現象。

(5) 伺機反攻戰術：

採用主動性積極防守戰術。如以打點法將球擊向對方站法的弱點區，把攻擊力較弱的球員引到後場。以對角線球、抽球和網前短球還擊對方的攻擊球，使對方無法繼續，而後伺機反攻。當我方有殺球進攻機會時，應立刻由左右防守隊形改變為前後進攻隊形。

3. 雙打比賽戰術：

雙打比賽以積極主動，先發制人的強攻戰術為主。以充分發揮二人優點，攻擊對方的弱者，孤立強者，攻擊對方站位上的空隙為重點，設法創造進攻的機會。

(1) 發球搶攻戰術：

利用準確多變化的發球技巧，一開始就掌握主動。雙打以發短球為主，以貼網夠短的短發球，迫使對方處於被動，或變化發球落點及球速，令對方難於預測，延遲接球時機。發球後立刻準備還擊，如發短球，隨球跟進，若對方放網前球，馬上撲壓；如發長球，發球者後移二人成左右分邊站法。

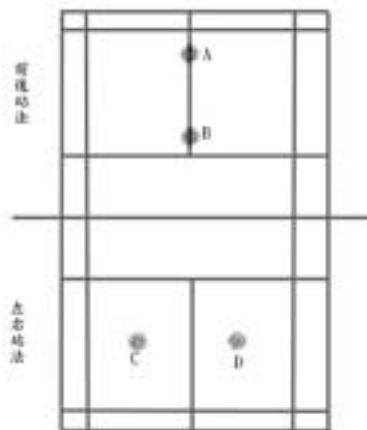


圖 12-1

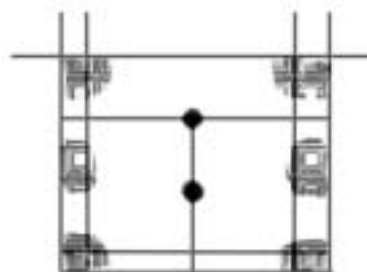


圖 12-2



(2)接發球搶攻戰術：

接球者盡量靠近發球線，重心在前，球拍舉起，準備掌握網上第一時機搶攻。當對方發短球，立刻上網以撲球、推球往對方空檔或兩後角還擊。當對方發長球，則以殺球、切球、吊網前球和快速平高球還擊。

(3)連環攻擊戰術：

當我方某一球員發動攻擊，則二人必設法速攻，給予對方連擊性壓殺。如後方球員攻擊，前方球員盡量以撲球、網球、推球還擊對方的網前短球，令對方招架不住。

(二)準備活動：

1. 上下台階（圖 12-3 A 至 D）

上下台階是鍛鍊心肺耐力非常好的運動。每二秒上下台階一次，連續上下五分鐘，每週鍛鍊兩次，將有助於比賽時技術的發揮。



A 右腳向上 B 左腳再上 C 右腳下階 D 還原

圖 12-3 上下台階

2. 袋鼠跳

(1)目的：訓練敏捷性及彈躍力之運動

(2)方法：

A 將球拍（約 10 支）立起，間隔一公尺。

B 以側移方式躲閃，不能碰倒球拍。

C 回程以高跳方式跳回。

3. 聽令移位：

(1)目的：熟練羽球之步法及變化。

(2)方法：以羽球場為界。

A 以前後左右為方位，持拍，按指揮者所喊出之方位做擊球步法練習。



B 方向增加左前、右前、左後、右後。指揮者之口令有快、慢變化。

(3)注意事項：

A 步法及揮拍不可草率。

B 回到原位，做好預備動作再出發。

4. 青蛙媽咪抓兒子：

(1)目的：加強腿肌力及彈躍能力。

(2)方法：

A 依照人數多寡，決定面積場地大小。

B 找一人當青蛙媽媽，其餘為青蛙兒子。

C 在場地內以蛙跳方式由蛙媽抓蛙兒子。

(3)注意事項：

A 每個人的手（蛙媽除外）均放於腦後。

B 蛙媽抓到兒子後，二人立場互換，繼續進行。計時一分鐘，休息 10~15 秒，反覆 2~3 次。

5. 發展活動：

(1)複習撲球五分鐘。

(2)複習推平球五分鐘。

(3)複習拍球五分鐘。

(4)複習三人組合動作三分鐘。

(5)雙打比賽。

視場地多寡，全班分成四~八小組，二人一組舉辦雙打比賽，若人數過多，可採一局十一分制。

6. 綜合活動：

(1)選全班雙打較好的二組示範一場雙打的比賽，並請一位同學擔任裁判。

(2)對示範雙打的同學做講評。

(3)交代作業：

各基本動作練 50 次。

(三)教學要點：

1. 強調羽球雙打規則。

2. 強調羽球雙打特質，雙打戰術的站法及雙打比賽戰術。

3. 常犯錯誤動作及其改正方法：



錯 誤 動 作	改 正 要 點
1.發短球太高太長。	雙打發球非常重要，須常練習，應注意發球角度及力量。
2.撲球觸網或出界。	撲球時應注意用最大的腕力、最小的臂力。
3.殺球後，重心停滯。	殺球後後足應跟進。
4.抽球時，重心落在後足。	抽球時重心由後足轉至前足，並順勢前進一步。
5.雙打時陣容輪轉不順。	雙打應多且要多應用其戰術戰略。

三、教學評量：

(一)認知：

能說出羽球雙打的比賽規則及雙打特質、雙打站法及雙打的戰術。

(二)技能：

1.主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.以攻擊為主，防守為副。		
2.擊球穩定、準確有效率。		
3.兩人搭配與默契。		
4.攻擊時採前後站法。		
5.防守時採左右站法。		
6.攻擊空檔戰術。		
7.左右站法。		
8.前後站法。		
9.輪轉法。		

2.客觀評量：

在班上雙打比賽能排在第幾名？

(三)情意：

- 1.在練習過程中，能表現出認真、負責的態度。
- 2.能接受老師指正，與同學合作愉快。
- 3.在比賽中能表現出『勝不驕敗不餒』的運動精神。



第十三節 認識羽球(2)、羽球遊戲(3)

一、教學目標：

- (一)瞭解羽球基本動作的應用及單打比賽過程。
- (二)做出發球、用球拍接住球的動作。
- (三)學習如何擊長球致遠。
- (四)認知羽球歷史起源。

二、教學過程：

(一)選擇錄影帶播放內容：

- 1.一場完整的單打比賽及講解。
- 2.羽球起源的歷史。

(二)動作要領：

1.發球後用球拍接住球：

- (1)目的：練習發球及用球拍接球，對球感的熟悉。
- (2)動作方法：可以正手及反手發球方式向前上方開出（圖 13-1）。接球者待球飛至適當距離下落高度時球拍順著球下落方向（圖 13-2）把球接住（圖 13-3）。



圖 13-1 正手發球



圖 13-2 用球拍接球過程



圖 13-3 球拍接住球

2.長球遊戲：（疆土掠奪戰）

- (1)目的：連續擊高遠長球練習。



(2)動作方法：

以發高遠長球開始，二人各擊高遠長球一次，至球落地，依球飛行距離遠近來判定勝負；如此反覆從發高遠長球開始再擊高遠長球。可以累計勝負次數來決定遊戲的優勝。

(3)羽球認知：羽球歷史的起源約在 1870 年，英國格羅斯特郡(Gloucestershire)班明頓(Badminton)村，村裡有一位熱心提倡體育的波福特公爵(Duke of Beaufort)，波福特公爵招待一些由印度返英渡假的軍官在他的莊園中消遣；由於氣候太壞，不能作戶外運動，就將印度孟買人玩的 Poona 遊戲作為消遣。從此英國人稱這種球戲為(The game at Badminton)，這便是羽球運動的開始，因此，羽球的英文名字就以此村名「班明頓」命名。

(三)教學步驟

1. 準備活動：

(1)腕部運動及踝部運動（圖 13-4）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：直立、兩臂置體側

B 口令：1.~4.兩手以腕為中心由外向內繞環，左手逆時針方向，右手順時針方向。同時繞右足踝 5.~8.改由內向外繞環，與口令 1.~4.方向相反，同時繞右足踝反覆四次共三十二拍，最後一拍手放下。

C 注意事項：繞環時手腕關節儘量放鬆。

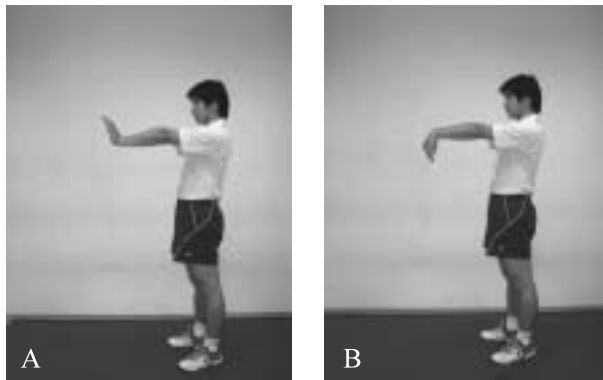


圖 13-4 腕部及踝部運動

(2)髖部運動：（圖 13-5）動作說明及圖解

A.預備姿勢：直立，手叉腰

B.口令：1.左足左跨半步，雙手叉腰，髖部由前轉至左側。2.至後方。3.到右



側方。4.經前方還原 5.~8.同口令 1.~4.動作，改右側方開始，順時針方向轉。反覆 1.~8.動作四次共三十二拍。

C.注意事項：兩膝不要彎曲，上身保持正直。

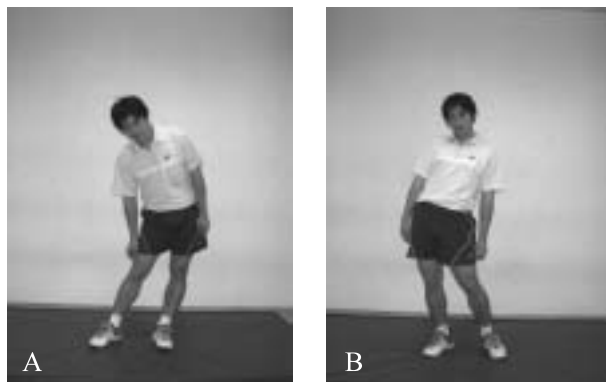


圖 13-5 髖部運動

(3)肩部運動（圖 13-6 A 至 C）動作說明及圖解

A 預備姿勢：同前節

B 口令：1.~4.左足左跨半步，兩臂自然下垂、手肘微屈、肩胛由後向上，前轉動。5.~8.改由前上，後轉動。反覆 1.~8.拍動作四次共三十二拍

C 注意事項：以肩胛骨為軸，狀如聳肩。

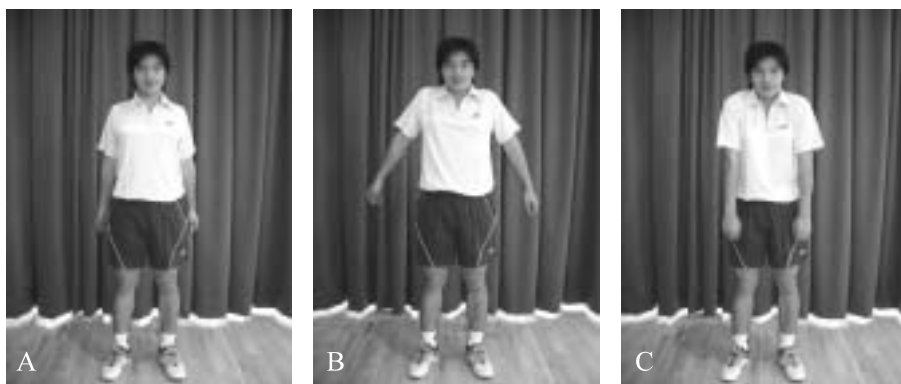


圖 13-6 肩部運動

(4)頸部運動：（圖 13-7 A 至 D）動作說明及圖解

A 預備姿勢：同前節

B 口令：1.左足向右跨半步，雙手叉腰，頭向前點。2.抬頭頸正直面朝前。3.頭後仰、5.頭向左側彎、7.右側彎。4.6.同口令 2.動作。8.還原四次共三



十二拍。

C 注意事項：頸部宜放鬆，不可用力過猛。

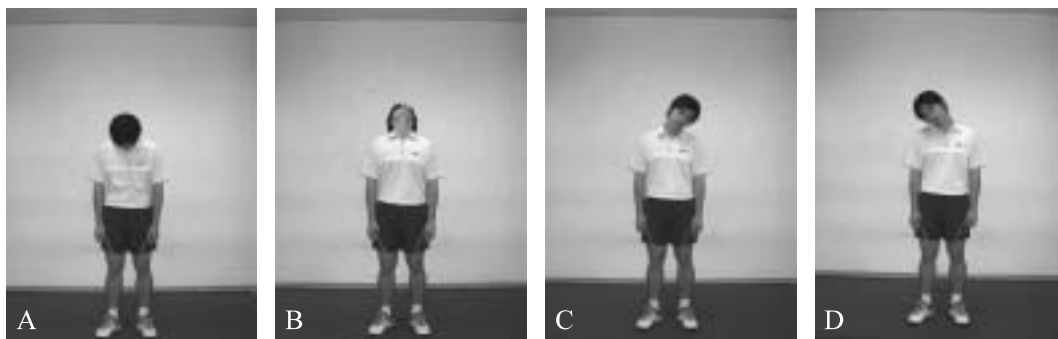


圖 13-7 頸部運動

(5)腹背運動：（圖 13-8 A 至 C）動作說明及圖解

A 預備姿勢：同前節

B 口令：1.左足左跨半步，兩臂上舉手交叉互握。2.3.上體前彎、掌心朝下手儘量觸地。4.同口令 1.動作。5.6.上體後仰，頭後看，掌心向後。7.同口令 1.動作、8.還原。

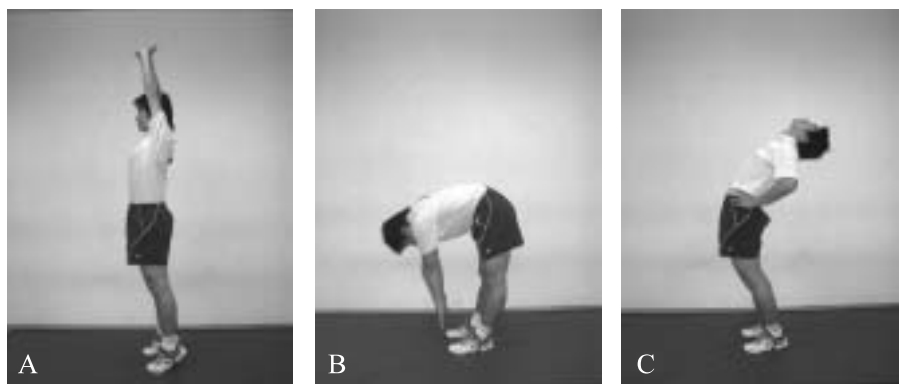


圖 13-8 腹背運動

(6)俯撐蹲伸：（圖 13-9 A 至 E）動作說明及圖解

A 預備時兩足併立，兩臂自然下垂。

B 動作依四拍行之：(A)時屈膝全蹲，兩手於體側撐地，(B)時兩足向後跳伸成俯撐姿勢，(C)兩足跳回同(a)，(D)伸膝向上跳起，兩臂同時上伸，隨即還原成預備姿勢，反覆行之。



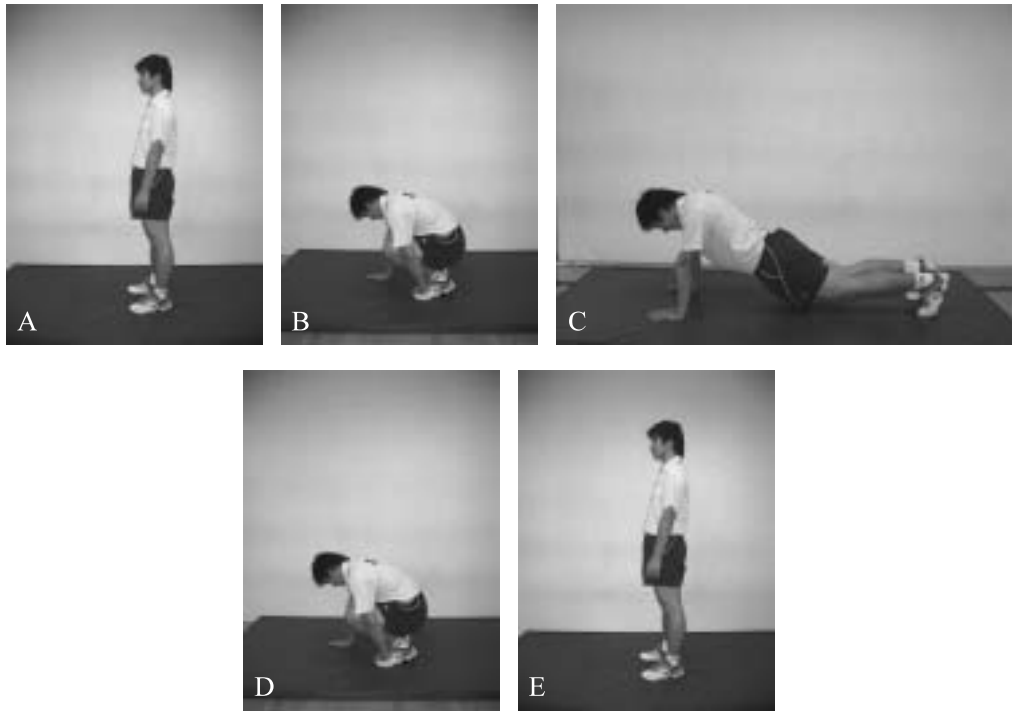


圖 13-9 俯撐蹲伸

(7)跳馬：馬下潛回（圖 13-10）動作說明及圖解

A 動作要領

- (A)跳躍者從馬背跳越後，立刻從馬下潛回，一連串動作必須有節奏。
- (B)跳越後立刻反轉，從馬下潛回，在一定的時間內重覆操作。
- (C)操作時，20 秒內做 10 回為一單元，每一單元結束休息 2-3 分，重覆 3 個單元。
- (D)或兩組同時練習，以比賽方式進行，時間同樣為 20 秒，每回休息 2-3 分重覆 3 回。每回並詳作記錄。



圖 13-10 跳馬-馬下潛回



B 注意事項：兩人必須同心協力方可達到敏捷訓練之效果。

C 發展活動：

(A) 示範發高遠長球及用球拍接住球。(自己發自己接及二人一發一接活動。)

並令學生實際練習 10 次。

(B) 示範擊長球，並令學生做 10 次。

(C) 團體遊戲(1)：

全班分成六~八組，每組人數相等。

(a) 不掛網，以羽球場端線為起點。

(b) 自己發高長球追向前接住球；然後向後轉重覆一次。再把球交給第二位同學來進行，第一位同學回至全排最後一個位置蹲下，如此反覆至全組做完為止。

(c) 全班比賽，看那一組發球後用球拍接住球，成功的次數最多。

(D) 團體遊戲(2)

全班分成二~四組，每組人數相等

(a) 每組分在羽球場兩端等候。

(b) 每組第一位同學上場各以高遠長球發出一記，也回擊一記高遠長球，比較落點越近端線或離端線越遠後，輪由每組第二位同學進場進行，第一位同學回至全排最後一個位置蹲下，如此反覆至全組做完為止。

(c) 全班比賽，看哪一組擊遠（掠奪疆土）獲勝人數最多。

3. 綜合活動：

(1) 選全班自己發球自己接住球最好的同學來示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 選全班專長球最遠的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(3) 對示範同學講評。

(4) 交代作業：在課餘之時，二人即可進行遊戲。

(四) 教學要點：

1. 強調發球後身體跟隨球跑的動作，及球拍如何接觸球，把球接在拍子的網上。

2. 強調擊長球致遠時，拍子接觸球基時的角度及使球飛行弧度陡或平滑時的差異。

3. 常犯錯誤的動作及改正法：



錯誤動作	改正要點
1.發球後追不上去接球。	把發球仰角增大及強調發球後的跟進。
2.擊長球不夠遠。	拉大擊球的力距，加強閃腕動作及主動揮拍去擊球。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出羽球起源的時間。
- 2.能說出羽球起源的地點。
- 3.能說出羽球英文名的由來。
- 4.能說出發球後用球拍接住球的動作流程。
- 5.能說出擊長球致遠的動作要領。

(二)技能：

1.主觀評量：

	評量要點	成功完成	尚須加強
發球及用拍接球	1.發球。		
	2.身體跟進。		
	3.用拍接球。		
擊長球致遠	1.擊球角度。		
	2.球飛弧度。		
	3.落地速度。		

2.客觀評量：

- (1)由試卷測試。
- (2)實際做出發球及跟隨用球拍接住球 10 次，看成功幾次。
- (3)實際做擊長球致遠的行動，看速度如何。

(三)情意：

- 1.專心觀賞並能提出問題發問。
- 2.在遊戲過程中，能表現出認真、合作的態度，並能主動協助同學完成遊戲過程。



第十四節 基本動作殺球(1)、步法(4)

一、教學目標：

- (一)認識羽球殺球動作要領及六方位步法。
- (二)做出羽球殺球動作及六方位步法。
- (三)在學習過程中能表現出認真、負責的態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 正手殺球：

殺球是一種從高處快速將球往下壓殺的攻擊性擊球法。爲了製造對方錯誤的預側，達到致勝的目的，殺球的握拍法、步法、身體姿勢、向後擺動動作、擊球點等要盡量與高長球和墜球（切球）相同，使對方無法預測球的走向，產生防守上的困難。

(1)動作要領：（圖 14-1）

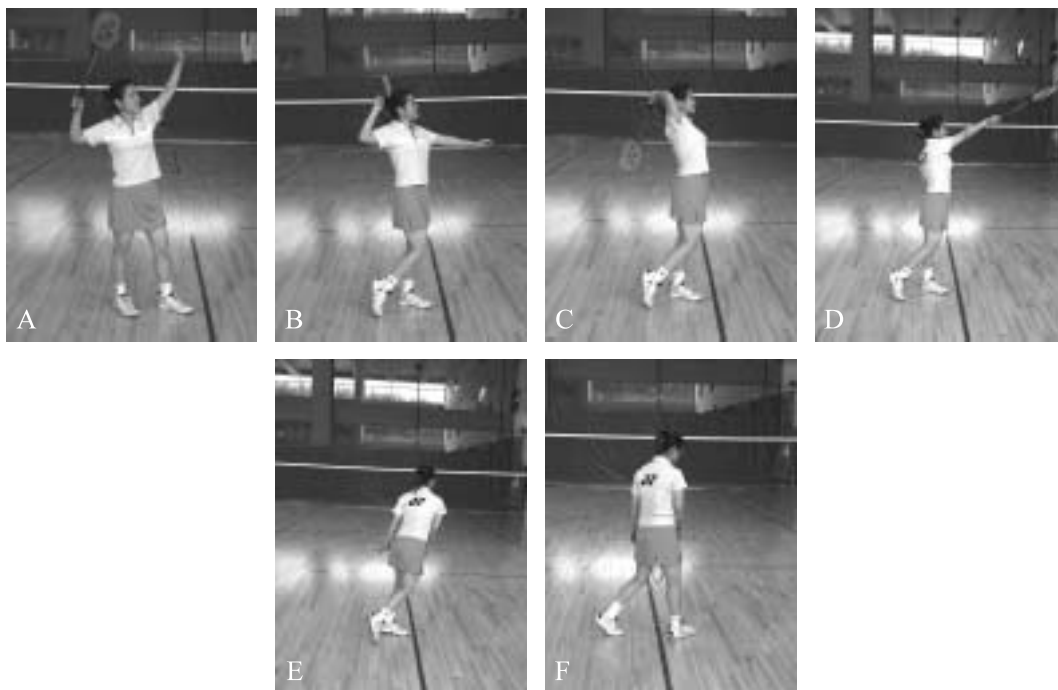


圖 14-1 殺球



- A 採用正手握拍法，自原心位置迅速移位至球後方，左足在前，右足在後，重心穩穩地落於後足。
- B 左肩轉向網，右肩在後，右手放鬆提肘舉拍成抓背姿勢。拉開腕關節，拇指側指向身體，取得最大工作距離。左手提肘指向球。抬頭注視來球。
- C 重心前移，擊球瞬間旋轉軀幹向正前方，在最高點適當時機擊球。握穩球拍，加速擺臂和腕部動作，拍面正對著球急速將球下壓殺。
- D 擊球後，球拍隨之往左下方做跟隨動作，後足隨之跟進跑回原心位置。最後球拍收回胸前成預備姿勢。

(2) 殺球種類

A 重力劈殺

凡是採用最大力量殺球的擊球法叫重力劈殺。此種殺球法威力強是純進攻戰術，但是容易在殺球後喪失重心，因此，離球距離要遠，事先站穩再劈殺。

B 快速扣殺

快殺球的目的是爭取時間，盡量在對方尚未返回原心位置時，殺球落地，令對方窮於應付。為了爭取更高的擊球點，有時要跳起擊球。快速扣殺多運用手臂與手腕力量，少用身體力量擊球，以保持身體平衡。

C 多變化殺球

凡是用扣腕或削殺方式殺至中場兩邊的球叫半殺球。半殺球的特點是球過網快、落點靠邊線，及動作變化快。不同的方向、速度和落點，有聲東擊西的攻效。

2. 六方位步法 (圖 14-2)

六方位步法，是以中心位置為起點，以接四角球及左右球為主。

(1) 第一路線：

接近右前角的近網前球步法，以左腳起步、右腳加大跨步或滑步到擊球位置，然後快速回原心位置。

(2) 第二路線：

接近在前台的近網球步法，其步法與第一路線方法相同。

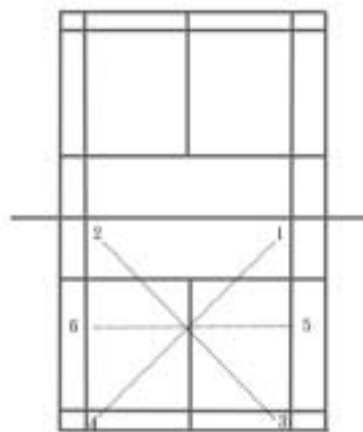


圖 14-2 六方位步法



(3)第三路線：

接右邊底線來球，先退左腳，再退右腳，然後做一墊步。

(4)第四路線：

接左邊底線來球，方法與第五路線相同，但採繞頭擊球法，若用反拍擊球則第三步跨左腳、第四步右腳跨以轉身。

(5)第五路線：

接近右邊近邊線來球，左腳右出，右腳跨步擊球。

(6)第六路線：

接近左邊近邊線來球，左腳先跨半步，扭身、第二步右腳向左邊線移位擊球。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)坐姿前屈：（圖 14-3 AB）

坐姿，腳掌合併，雙膝外張，雙手掌按住雙足尖，上身前屈向下壓，靜止 20~30 秒鐘。



圖 14-3 坐姿前屈

(2)坐地直膝前屈（圖 14-4）

坐地直膝姿勢，上身前屈，雙臂前伸，使上身能與雙腿貼近，靜止 20 秒鐘。

(3)坐地舉腿：（圖 14-5）

坐地雙掌後直撐以保持平衡，雙腳直膝上舉。靜止 20 秒鐘。

(4)俯臥挺身：（圖 14-6）

俯臥姿勢，上身及雙臂使力往上



圖 14-4 坐地直膝前屈



挺，下肢亦往上抬舉離地，靜止 20 秒鐘。



圖 14-5 坐地舉腿



圖 14-6 俯臥挺身

(5)前後彎腰：(圖 14-7 AB)

站立姿勢，雙臂及上身儘量向前屈，靜止 20 秒鐘。站立姿勢，雙臂及上身儘量向後仰，靜止 20 秒鐘。

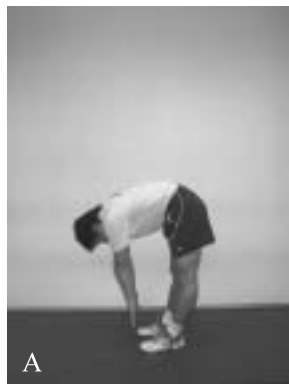


圖 14-7 前後彎腰

(6)跳馬—馬下潛回(圖 14-8 A 至 C)

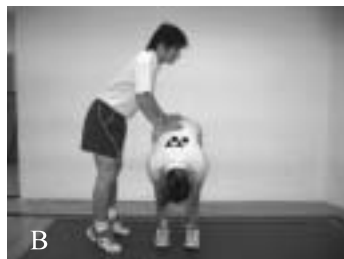


圖 14-8 跳馬-馬下潛回

A 跳躍者從馬背跳躍後，立刻從馬下潛回，一連串動作必須有節奏。



B 跳越後立刻反轉，從馬下潛回，在一定時間內重覆操作。

C 操作時，20 秒內做 10 回為一單元，每一單元結束休息 2-3 分，重覆 3 個單元。

D 或兩組同時練習，以比賽方式進行，時間同樣為 20 秒，每回休息 2-3 分，重覆 3 回。每回並詳作紀錄。

E 注意事項：兩人必須同心協力方可達到敏捷訓練之效果。

2. 發展活動：

(1) 複習基本動作

(2) 複習組合動作

(3) 多球練習法一次可用 50 球為一單位。

A 原地殺球練習 (14-9)

練習者 A 站在後場，餵球者 B 發球，練習者殺球向下。

B 移位殺球練習法 (圖 14-10)

練習 A 站在原心位置，餵球者 B 發球至後場 1、2、3 的位置，A 移位後殺球。

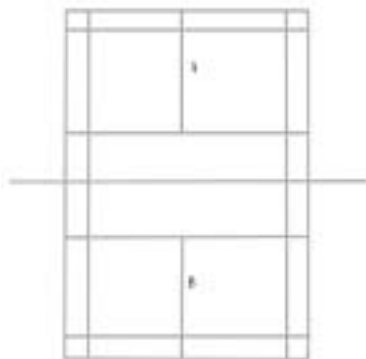


圖 14-9 原地殺球

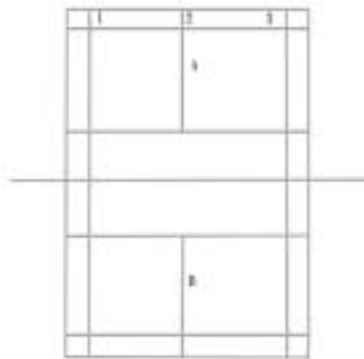


圖 14-10 移位殺球

3. 綜合活動

(1) 選全班殺球最好的同學出來示範，並拍掌鼓勵。

(2) 選全班六方位步法最好的同學示範，並拍掌鼓勵。

(3) 對示範同學講評。

(4) 交代作業：



A 殺球 50 次。

B 六方位步法跑 3 分鐘。



(三)教學要點

1. 強調正確的殺球動作，且要求殺完球迅速回到準備位置。
2. 強調六方位步法，應跑至球地的極限，且在跑的過程中，始終要面對著網。
3. 常犯錯誤動作圖示及其改正方法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 殺球擊球點偏後  圖 14-11 殺球擊球點偏後	殺擊擊球點應與長球切點動作類似，儘量在身體前上方將球擊出。
2. 殺球攻擊球點偏左。  圖 14-12 殺球擊球點偏左	殺球時，身體動作與手臂擊球動作方向一致。
3. 殺球時手臂僵硬、腕臂下扣動作緩慢。	殺球前放鬆手臂，拉開腕關節使拇指指側指向身體，擊球時加速擺臂與扣腕速度。
4. 殺球後重心不穩，向後退。	加速移位速度，拉大人與球的距離，擊球後，後足跟進。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出殺球的動作要領及做法。
2. 能說出六方位步法的動作要領及做法。

(二)技能：

1. 主觀評量

	評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
六方位步法	1.向前步法，以左腳起步，右腳跨2步		
	2.向左右步法同		
	3.向後步法最後的步法		
正手殺球	1.右足在前，左足在後，重心落於後足。		
	2.左肩轉向網右肩在後，右手提肘舉足。		
	3.拉開腕關節。		
	4.重心前移擊球瞬間旋轉軀幹向正前。		
	5.在最高點適時擊球。		
	6.加速擺臂和腕部動作。		
	7.拍面正對著球將球下壓殺球。		

2. 客觀評量：

(1) 殺球 10 球中，能有幾球過網？

(2) 3 分鐘內，能跑六方位點幾次？

(三) 情意：

1. 在練習的過程中能表現出認真、負責的態度，並能接受老師指正，與同學合作愉快。

2. 在球場上能注意球場禮節與安全。



第十五節 組合動作

一、教學目標：

- (一)認識羽球多人組合動作。
- (二)做出羽球多人組合動作。
- (三)在練習過程中能表現出認真、負責的態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

四人組合動作（圖 15-1）

1. 發長球
2. 回擊直線長球
3. 切對角線短球
4. 回擊直線短球

當 A 發 50 長球後 A→B、B→C、C→D、D→A 動作交換，直到每個動作均練過一次為止。

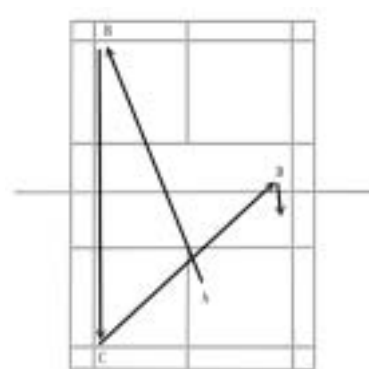


圖 15-1



(二)羽球認知：

球路基本觀念：『直來斜往、斜來直去』，為讓對方跑最長距離的原則。

(三)羽球規則：犯規。

1. 發（接）球犯規

(1)發球動作的犯規

- A 羽球拍與羽球接觸時，不在發球員腰部的下方。
- B 握拍時，手部高於球拍框的任何部分。
- C 雙足未接觸地面或移動。
- D 揮拍發球動作未能連續或有抖動球拍等假動作。

(2)發球地區的犯規

- A 雙足未能立於法定的發球區（單數得分在左方發球區，雙數得分在右方發球區）。
- B 站於法定的發球區，但是足部觸及發球區界線。

C 發球後，羽球過網，但未能落入法定的接球區。

(3)接球動作的犯規

A 發球時，接球員有抖動球拍等假動作，將會影響發球。

B 發球後，接球員立於錯誤的接球區接球，或雙足立於接球區界線上。

2.擊球動作犯規

(1)持球：擊球時，羽球暫時停留於球拍拍面。

(2)連擊：一球員在未經對方球員擊球前，連續兩次擊球。

(3)過網擊球：越過球網拍擊對方的羽球，為過網擊球的犯規；但擊球後，球拍隨之過網，不算犯規。

(4)擊球後球不過網：擊球時，羽球未能過網是犯規動作

(5)擊球出界：羽球雖過網，但卻落於界線之外，也算犯規。

(6)擊球時球由網下而過：擊出的羽球經過網下落於對方界線內，也算犯規。

(7)揮拍落空：發球時揮拍落空。

3.有關場地設備的犯規

(1)觸網：球拍或身體的一部分碰到球網（圖 15-2 A）。

(2)越網擊球：球尚未越過網前，在對方場地內打該球（圖 15-2 B）。

(3)越區擊球：踏入對方場地內擊球（圖 15-2 C）。

(4)球觸障礙物的犯規：使球觸及障礙物（天花皮或牆柱等）的球員算是犯規（圖 15-2 D）。

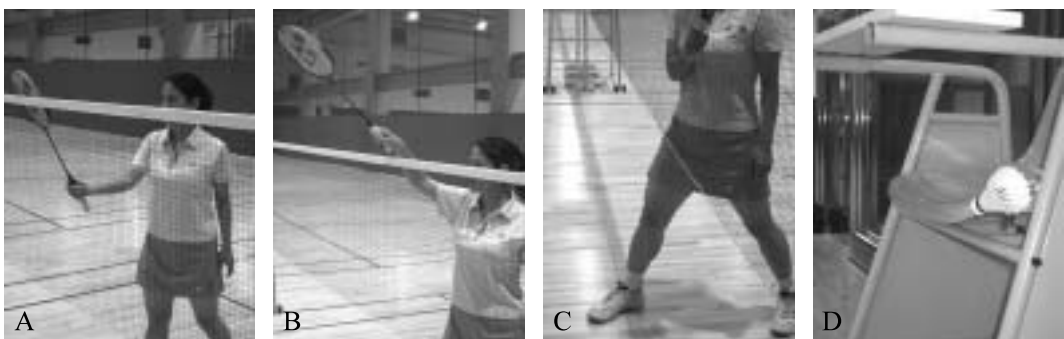


圖 15-2 有關場地設備的犯規

4.犯規的原則：

羽球賽中，犯規的球員必須處罰，其罰則規定如下：

(1)行為不當或態度不良的犯規，經警告後再犯，取消比賽資格。

(2)發球球員擊球動作犯規時，罰其失去發球權且對方得一分並取得發球權。



(3)接球球員擊球動作犯規時，罰失一分。

(四)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)屈膝單腳跳：（圖 15-3）雙臂側上振，一腳屈膝，另一腳連續作六次跳躍，後換腳再作。
- (2)直立轉體跳：（圖 15-4）雙臂上振至頭頂合掌，同時雙腿併攏上跳旋轉一周；連續向右旋轉三次跳，再向左旋轉 3 次跳。
- (3)後弓身跳：（圖 15-5）身體上跳後弓身動作，連續後弓身跳 6 次。
- (4)左右分腿跳：（圖 15-6）雙臂側斜上振，雙腿分開垂直向上跳，身體成大字型；連續作 6 次。

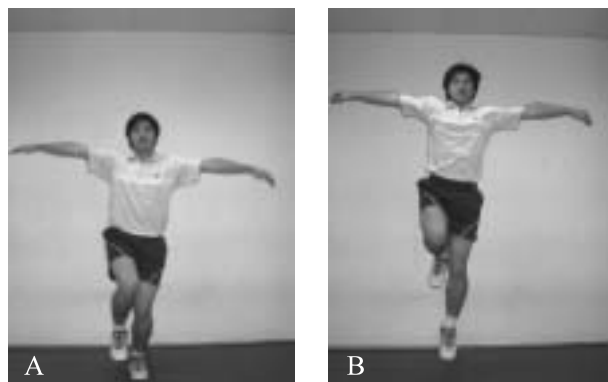


圖 15-3 屈膝單腳跳



圖 15-4 直立轉體跳



圖 15-5 後弓身跳



圖 15-6 左右分腿跳

- (5)弓身分腿跳：（圖 15-7）：左右分腿跳，雙腿分開跳，身體前傾，雙手分開，儘量能碰觸腳尖；連續跳躍 6 次。



(6)彈跳（圖 15-8）身體往上跳，屈雙膝，使雙大腿能接觸胸部，雙臂能環抱雙膝為原則；連續跳躍 10 次。



圖 15-7 弓身分腿跳



圖 15-8 彈跳

2. 發展活動

- (1)複習基本動作
- (2)複習二人組合動作
- (3)複習三人組合動作
- (4)練習四人組合動作

3. 綜合活動

- (1)選全班四人組合動作最好的一組出來示範並拍掌鼓勵。
- (2)對示範同學講評。
- (3)交代作業：四人組合練習每人每個動作做 50 次，請同學自行練習。

(五)教學要點：

- 1.強調四人組合動作，必先做好個人基本動作：如發球、長球、切球、放短球…等，還要有準確的落點。
- 2.強調羽球球路的基本觀念為『直來斜去、斜來直往』，讓對手跑最遠的距離。
- 3.強調羽球犯規的動作及其罰則。
- 4.常犯錯誤動作及改正法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1.發球不夠高遠。	發球應求又高又遠。
2.直線長球不夠。	直線長球手腕角度應與球成一直線。
3.切對角線球不夠短。	切對角線球應注意球的力量與角度。



4.放直線短太高太遠。	調整球拍面角度幾乎與地面平行且不用太大的力量
-------------	------------------------

三、教學評量：

(一)認知

- 1.能說出四人組合動作要領及做法。
- 2.能說出羽球球路的基本觀念。
- 3.能說出羽球中有關犯規的規則及罰責。

(二)技能：

1.主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.發球的高度及速度。		
2.直線高遠球的弧度及落點。		
3.切對角球的角度及落點。		
4.直線短球的高度及使力大小。		

2.客觀評量

四人組合動作發球→直線長球→切對角線短球→放直線短球，能連續不失誤幾次？

(三)情意：

- 1.在練習過程中，能表現出認真、負責的態度，並能接受老師指正與同學合作愉快。
- 2.能注重球場禮節與安全。



第十六節 基本動作長球(2)、切球(2)、挑球(2)

一、教學目標：

- (一)瞭解羽球的攻擊性長球、切球、挑球變化的應用。
- (二)做出羽球的攻擊性長球、切球、挑球變化的動作。
- (三)在學習過程中能表現出認真、負責的態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

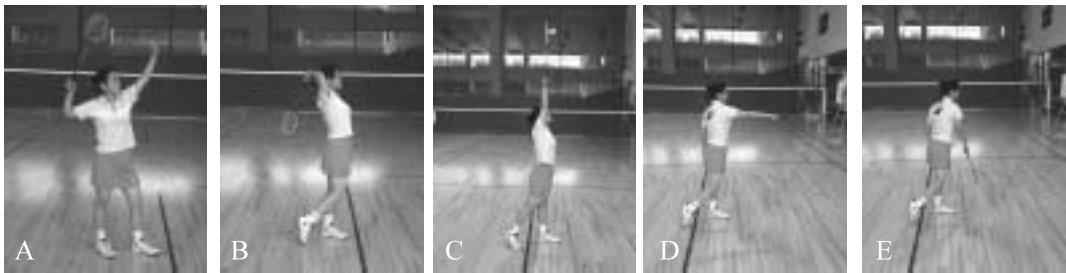
1. 攻擊性長球：(圖 16-1)

攻擊性長球的動作要領和正手、反手過頂擊高遠球是沒有兩樣。其主要差別在於過頂擊球是又高又遠的稱為防守式高遠球。如拋物線較低、球速較快的高遠球，有壓迫對方的長球稱之攻擊性長球。

(1) 正手攻擊性長球 (圖 16-2 A 至 E)



圖 16-1 攻擊式長球



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 擊球點動作 D 跟隨動作 E 完成動作

圖 16-2 正手攻擊性長球

A 預備動作：

- (A)雙足開立與肩同寬、膝微屈、上身前傾、體重放在腳趾上。
- (B)雙手屈肘在胸前，以正手握拍法持拍，拍頭朝上約與肩同高。
- (C)抬頭注視觀察對方擊球動作與球拍，以判斷來球的速度、高低和方向。

B 準備擊球動作：

- (A)輕快移位至適當攻擊位置。
- (B)放鬆腕部，提肘擺動球拍和手臂至肩頭後方成抓背姿。



(C)向右扭轉軀幹，左肩在前對著網，左手舉起指向球，重心在後。

C 擊球動作：

(A)重心前移，軀幹轉正向正前方。

(B)握緊球拍前臂和腕部做旋前動作，伸直手臂，球拍由後往前上方做完全擺動。

(C)擊球瞬間盡量加大轉球動量，並使球拍面與球做正面直角接觸。

(D)球拍和球之接觸點較前移亦稍低一點。

D 跟隨動作：

(A)球拍擊球後，手臂隨之順勢往前而下，隨之馬上屈右肘終止跟隨動作，帶球拍至胸前預備部位。後足隨之跟進。

(2)反手攻擊性長球（圖 16-3 A 至 E）

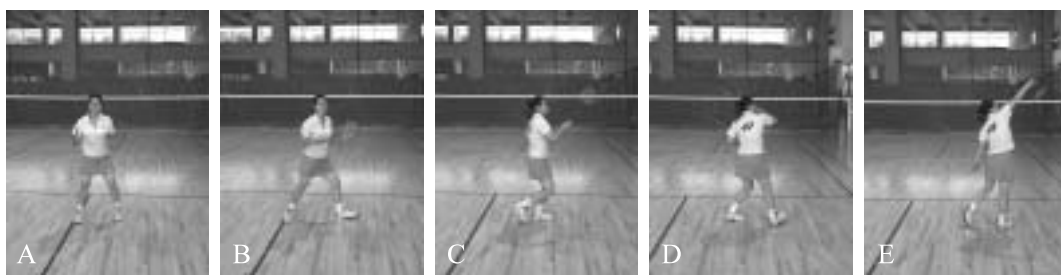


圖 16-3 反手攻擊性長球

A 預備動作

(A)雙足開立與肩同寬，膝微屈，上身前傾，體重放在腳趾上。

(B)雙手屈肘在胸前，以反手握拍法持拍，拍頭朝上均與肩同高。

(C)抬頭注視觀察對方動作與球拍，判斷預測來球的速度、高低和方向。

B 準備擊球動作：

(A)左足拉退半步或一步，然後左足及右足同時墊步拉退，最後一步以左足為軸左後轉。

(B)右手握拍屈肘後擺，右手腕拇指成反拍握法，把球拍帶至後背，右肘自然提起指向球。

C 擊球動作：

(A)當球落至「一個身長＋一手臂＋一球拍」高度，在右肩後上方時，前臂及腕快速擺動球拍擊球。

(B)在最高點擊球，腕關節停止動作，握穩球拍使球拍以腕為圓心向球揮



擊，增加擊球瞬間動量。

(C)當球拍與球接觸時球拍面角度稍朝下，以便擊出較平且快的攻擊性長球。

D跟隨動作：擊球後手臂隨之向右側做瞬間跟隨動作，以左足為軸，右轉向前，球拍帶至胸前成預備姿勢。

2. 切球（圖 16-4 A 至 D）

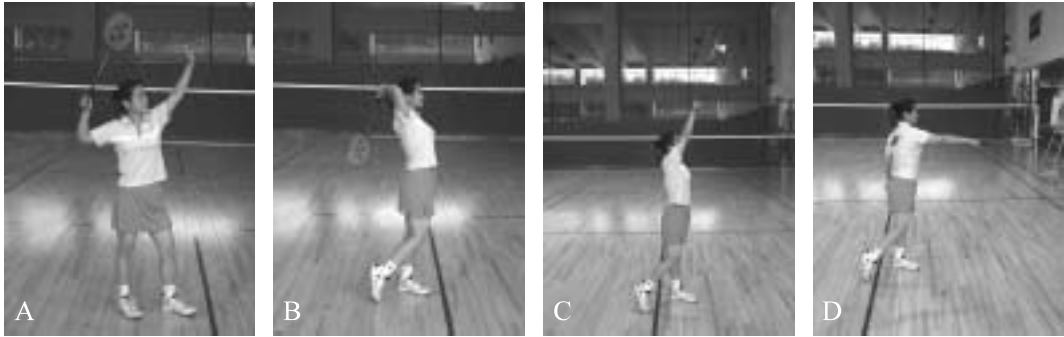


圖 16-4 切球

過頭切球是一種從高處將球朝對方前場擊出的高手擊球法。目的在引對方離開原心位置向前接球。通常，過頭切球常與高遠球搭配使用，使球忽遠忽近，達到假動作效果，製造對方預測上的困難，在被动情況下還擊。

(1)使用與正手或反手高遠球相同的握拍法、步法、身體姿勢與後擺動作。

(2)擊球時，旋轉肩膀向正前方，維持球在身體前上方，盡量提高擊球點。

(3)擊球瞬間，以腕部帶動球拍，使球拍面與球以斜擦方式或正面壓下做削切或壓的動作。（圖 16-5）

(4)用較多控制動作輕巧擊球，球拍面朝下，使球依球拍面角度的不同而以不同的角度飛向不同的方向，貼網下落。

(5)擊球後手臂緊接腕部下扣動作向下做短暫的跟隨動作，隨之收回胸前做預備攻擊姿勢。



圖 16-5 切球球拍的角度

3. 挑球變化

正、反手挑球是低手擊球的一種方式。其作用在把球挑高至後場兩邊角或中間。一般使用情況有四：其一，當對方殺球後立刻向前移位時，還擊以挑球，促使其改變重心再向後退，造成接球上的遲緩；其二，當我方防守強勁

時，可使用挑球令對方停留在後場，造成前場大空隙，趁機攻擊，穩操勝算；其三，當我方重心失去平衡，需要有充足時間回原心位置時，以挑球引對方至後場，紓解壓力。其四，當對方放網前球，我方可以攻擊性挑球，使對方後退承受壓力；其動作要領如下所述（圖 16-6 A 至 C）

- (1) 在中場採防守預備姿勢：雙足開立與肩同寬，雙膝微屈，手握球拍在胸前，球拍頭朝上，眼睛注視洞測對方擊球動作。
- (2) 以小步起步，移位至離球約一臂加一球拍長度距離時，右足向前跨一大步刹住，重心前移成右弓步，穩住重心。同時腕部帶動球拍向後上擺，手腕後上屈，掌心向外（圖 16-6 A）
- (3) 擊球時，球拍在身體前方由下往前上方，加快腕部前上屈動量，急速挑球對方後場高空（圖 16-6 B）
- (4) 擊球後，手臂沿著球的方向順勢向前方彎曲（圖 16-6 C），球拍即收回成預備姿勢。



圖 16-6 正手挑球

4. 反手挑球 (圖 16-7 A 至 C)

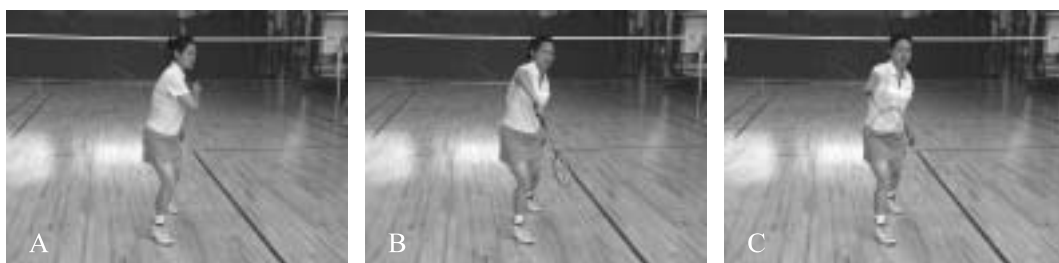


圖 16-7 反手挑球動作

- (1) 在中場採防守預備姿勢。
- (2) 以小步起步，移位至離球約一臂加一球拍長度距離時（圖 16-7 A），右足向前跨一大步刹住，重心前移成右弓步。同時扭轉軀幹向左，右肩向前指向球



網，手臂順勢帶動球拍到左後方，球拍頭朝上，拇指側內屈。

(3)擊球時，前臂帶動球拍至身體左斜前方（圖 16-7 B），腕部小指側前上屈彈，加大腕部動量，由下往前上方挑球向對方後場高空。

(4)擊球後，縮短球拍跟隨動作（圖 16-7 C），馬上收回成備姿勢。

(二)教學步驟

1. 準備活動：

(1)向前跑，繞著球場約跑 400 公尺距離。

(2)後退跑：（圖 16-8AB）繞著球場約跑 100 公尺距離。

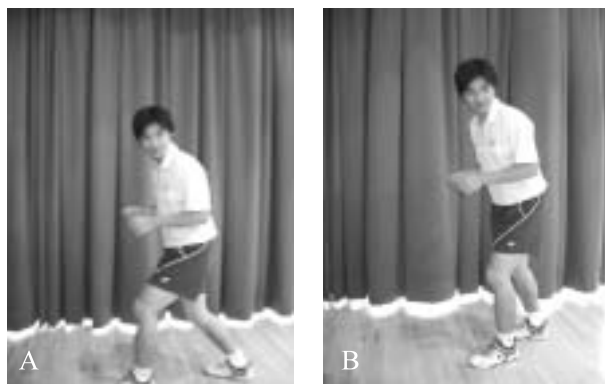


圖 16-8 後退跑

(3)側步跑（圖 16-9 A 至 D）以屈膝 120 度左右，向右側步跑約 100 公尺距離，再向左側步跑約 100 公尺距離。



圖 16-9 側步跑

(4)側向交叉步（圖 16-10）

A 動作要領：

預備姿勢為雙腳開立約與肩同寬，兩臂自然下垂。而後右腳交互在左

腳前、後交叉向左側跨步，兩臂則配合跨步動作在身體左右側方擺振。跑羽球場兩圈，反向行之。



圖 16-10 側向交叉法

B 注意事項：

(A) 向左側跨步時，當右足前交叉，兩臂向身體右側擺側，後交叉時，兩臂則擺向左側方。向右側跨步，當左足前交叉時，兩臂向身體左側擺振，後交叉時，則擺向身體右側。

(B) 交叉跨步與兩臂之擺振動作應富於節奏，身體宜保持穩定自然姿態。

(5) 向前跑作左右挑球動作（圖 16-11 AB）向前跑一至二步就作右斜前箭步，並空手作正拍挑球揮擺；然後繼續向前跑一至二步就作左斜前箭步，並且右足在前，並作空手反拍揮挑球動作。

(6) 後躍退跑作擊長球動作（圖 16-12）後退跑一至二步，就躍退作擊長球動作。約作 20 次的揮擺。

2. 發展活動：

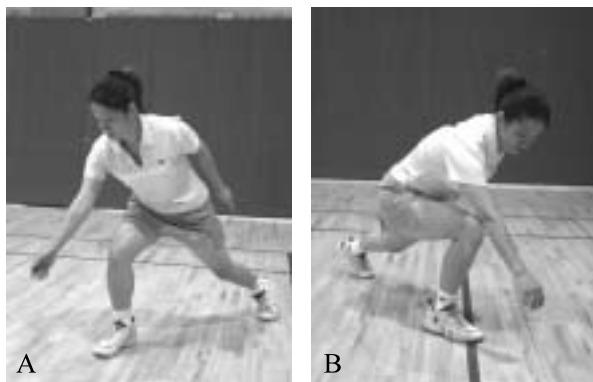


圖 16-11 左右挑球動作



圖 16-12 躍退擊長球



(1)空拍練習：

A 攻擊性長球。

B 切球。

C 挑球正反拍各揮空拍十次。

(2)發高遠球作攻擊性長球練習

兩人一組，一人發高遠球，一人在對面後場擊攻擊性長球還擊。

(3)一發高遠球——切球還擊練習

兩人一組，一人發高遠球，一人在對面後場切球還擊。

(4)一切球—挑球練習（圖 16-13）

餵球者 A 發球，練習者 B 以切球還擊，還擊後立刻回原心位置，如此，A 連續挑球，B 連續切球練習。B 可先做一定點切球練習，等動作熟練後，再做二定點練習。

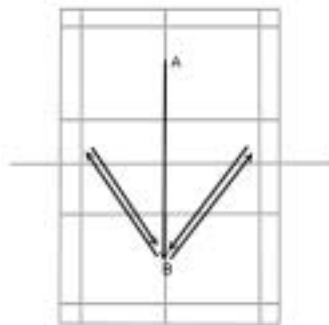


圖 16-13 一切球—挑球練習

3. 綜合活動：

(1)選全班攻擊性長球、切球及挑球最好的三人示範，並拍掌鼓勵之。

(2)對示範同學加以講評。

(3)攻擊性長球、切球及挑球空拍各 50 次。請同學自行練習。

(三)教學要點：

1. 強調正確的攻擊性長球的動作：

- (1)注意球拍面接觸球的角度。
- (2)注意球拍和球的擊球位置。
- (3)注意擊球瞬間的閃腕動作。
- (4)注意攻擊性長球的飛行弧度。

2. 強調正確的切球動作：

- (1)注意切球時的使力大小。
- (2)注意切球時球拍面接觸球的角度。
- (3)注意切球時閃腕的快慢會影響飛行的速度。

3. 強調正確的挑球變化動作。

- (1)注意球拍接觸球的仰角及前推力道的控制。
- (2)注意挑球位置提昇近網頂及擊球動作越小越好。



4. 常犯錯誤動作及其改正方法

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 攻擊性長球飛行弧度太高或太低。	調整球拍接觸球的角度及擊球位置。
2. 攻擊性長球速度過慢。	加連手腕的閃動及調整球飛行弧度。
3. 切球落點夠遠。	注意切球的使力。
4. 切球離網過高或易觸網。	調整球拍接觸球的角度及擊球位置。
5. 挑球高而不遠或遠而不高。	調整球拍接觸球的仰角及前推力道的控制。
6. 挑球變化不靈巧。	擊球位置提昇近網頂及擊球動作越小越好。



三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出攻擊性長球動作的要領及做法。
2. 能說出切球動作的要領及做法。
3. 能說出挑球變化動作的要領及做法。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

	評 量 要 點	成功完成	尚須加強
攻擊性長球	1. 球拍擊球的角度。		
	2. 擊球時閃腕的動作。		
切球	1. 使力大小。		
	2. 球拍擊球的角度。		
	3. 閃腕的速度。		
挑球	1. 球拍接觸球的仰角。		
	2. 球拍接觸球的推進力。		
	3. 擊球位置高低。		
	4. 擊球動作大小。		

2. 客觀評量：

(1) 擊攻擊性長球 10 個球，能快速飛落後場內有幾球？

(2) 切 10 個球，能過網且在前發球線內有幾球？

(3) 挑 10 個球，能按順序落在雙打後發球線與端線內有幾球？

(三) 情意：

1. 在練習過程能表現負責的態度，並能接受老師的指導，與同學合作愉快。

2. 能注重球場禮儀。



第十七節 應用組合

一、教學目標：

- (一)認識羽球組合動作。
- (二)做出羽球組合動作。
- (三)在學習過程中表現合作態度。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 二人組合動作(三)切->挑->切 (圖 17-1)

- (1) 1、發長球 3、挑對角 5、挑直線… (重複 3、5 動作)
- (2) 2、切直線 4、切對角 6、切直線… (重複 2 至 6 動作)

2. 二人組合動作(四)切->挑->切 (圖 17-2)

- (1) 1、發長球 3、挑直線 5、挑對角 (重複 3、5)
- (2) 2、切直線 4、切對角… (重複)

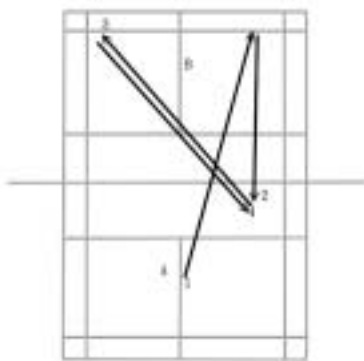


圖 17-1 二人組合動作(三)

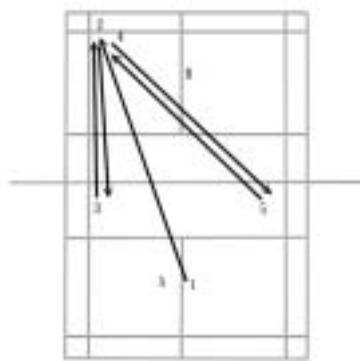


圖 17-2 二人組合動作(四)

(二)規則(六)：規則中「重行發球」狀況：「重行發球」由裁判員或球員宣告（如果沒有裁判員時）以暫停比賽。

- 1. 「重行發球」可於任何不可預知或偶然的情況中發生。
- 2. 除了發球，如果羽球越過球網，被網纏住或停在網上，應「重行發球」。
- 3. 如果發球時，接球員及發球員雙方同時犯規，應「重行發球」。



4. 如果接球員尚未準備接球而發球員即發球，應判「重行發球」。
5. 如果比賽中，羽球破損並和羽球座分離，應「重行發球」。
6. 如果線審未能見及，而主審也不能作判決之情況下，應「重行發球」。
7. 除發球錯誤規則的規定外，判「重行發球」就是指該次的發球不算，由原發球者再發一次。

(三)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 立姿轉體：(圖 17-3)

A 目的：放鬆伸展背部肌群。

B 預備姿勢：雙腳分開與肩同寬，背對牆而立，腳跟距牆約 50 公分。

C 動作：雙腳掌穩固地貼緊地面，以頭引導上半身向左後旋轉，並試著以雙手去接觸右後方的牆壁，此時，雙手可以對牆施力，以便上半身向後旋轉的程度增大。左右兩側交替實施。



圖 17-3 立姿轉體

(2) 體側伸展：(圖 17-4)

A 目的：放鬆和伸展身體兩側的肌肉。

B 預備姿勢：雙腿分開與肩同寬，右手臂正上舉，掌心向內側，另一手臂扶住腰側。

C 動作：下肢站穩，身體向左手臂的方向側彎。上舉的手臂越過頭頂上方，向側彎方向儘量伸展，維持靜止姿勢 20 至 30 秒，再恢復原來姿勢。左右兩側交替實施。



圖 17-4 體側伸展

(3) 直立式腿後肌伸展：(圖 17-5)

A 目的：伸展大腿後側與背部肌群。

B 預備姿勢：身體直立，膝蓋略微彎曲。

C 動作：上身慢慢往下彎，以手抓住腳踝幫助身體前彎。當彎至極限時保持靜止一段時間，此時注意要有緩和的呼吸，千萬不能閉氣。而兩腿始終保持微微彎曲的狀態。如此反覆施作。



圖 17-5 直立式腿後肌伸展



(4) 下背伸展：(圖 17-6)

A 目的：放鬆和伸展下背、臀部及腿後側肌群。

B 預備姿勢：身體仰臥，兩腿伸直。

C 動作：左腿彎曲，讓雙手抱住膝蓋下方，儘量向胸部牽引。當到達極限位置時停留一段時間。如此左右兩腿交替實施。



圖 17-6 下背伸展

(5) 大腿前側肌肉伸展：(圖 17-7)

A 目的：主要伸展大腿前側的四頭肌；附帶伸展肩部以及胸部肌群。

B 預備姿勢：身體靠牆站立，右手撐住牆保持身體的平衡，右小腿向後上彎曲，以左手握住腳背。

C 動作：左手將彎曲的右腳儘量往後上拉，直到大腿前側的肌肉繃得相當緊為止。注意，身體一定要保持垂直於地面才行。兩腿交替施作。



圖 17-7 大腿前側肌肉伸展

(6) 小腿與腿跟肌腱：(圖 17-8 AB)

A 目的：伸展小腿肌肉及阿基里斯腱。

B 預備姿勢：距離約一隻手臂的長度，面對牆壁站立；雙腿前弓後箭相距一步；腳掌全部平貼於地面。

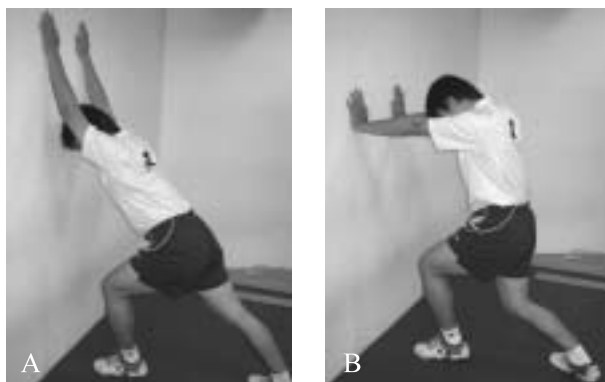


圖 17-8 小腿肌肉與阿基里斯腱

C 動作：首先，手掌撐在牆上，手肘逐漸彎曲使身體向前移。動作過程中，軀幹和後腿保持成一直線，後腳跟始終都不離地。當頭部接近牆壁時，小



腿肌肉與腳跟腱會感到因被伸展而繃緊。維持這種姿勢一段時間後再放鬆後腿。接著作類似的動作，不同的祇是將膝蓋微微前彎而已，如此可以使腳跟腱受到更大的伸展。左右兩腿交替實施數回。

2. 發展活動：

- (1) 複習發球、長球。
- (2) 複習切球、挑球。
- (3) 練習組合動作(三)（二點對一點、切→挑→切）約 5 分鐘。
- (4) 練習組合動作(四)（一點對二點、切→挑→切）約 5 分鐘。
- (5) 跳馬：馬下潛回遊戲（圖 17-9 A 至 C）全分六～八組，每組人數相同，排成一列、由排頭起跳過第一人，再由第二人馬下鑽過，如此跳至最後一人，然後自己也當跳馬，輪由第二人再繼續跳，直至全排均跳完為止，全班比賽，看那一組最快。



圖 17-9 馬下潛回

3. 綜合活動：

- (1) 選全班二人一組，組合動作(三)（二點對一點、切→挑→切）及組合動作(四)（一點對二點、切→挑→切）做的最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (2) 對示範動作講評。
- (3) 交代作業：
 - A 二點對一點、切→挑→切，做 50 次。
 - B 一點對二點、切→挑→切，做 50 次。

(四) 教學要點：

1. 強調二人組合動作，必先做好個人基本動作，如發球、切球、挑球等，應做到打什麼球要像什麼球。
2. 強調二人組合動作，必須兩人搭配得宜，可先用口述、冥想、再身體力行。
3. 強調二人組合動作，在球的飛行軌跡的正確及球落點位置的準確。



4. 強調重行發球的規則。
5. 常犯錯誤動作及其改正法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 切球落點夠遠。	切球時用力再輕柔些。
2. 切球離網頂太高。	切球時拍面角度再壓多些。
3. 挑球不夠高。	拍面角度不要太仰上。
4. 切球挑落點不夠準確。	以出拍時的拍面角度、方向來調整。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出二人組合動作的要領、路線變化反及做法。
2. 能認識羽球重行發球的規則。

(二) 技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 後場左右移位步法。		
2. 左右挑球準度。		
3. 前場左右斜前步法。		
4. 左右切球落點。		

2. 客觀評量：

- (1) 二人組合動作(三)兩點對一點、切→挑→切，連續打幾次？
- (2) 二人組合動作(四)一點對二點、切→挑→切，能連續打幾次？

(三) 情意：

1. 在練習過程中能表現認真、負責的態度，並能接受老師的指導，與同學合作愉快。
2. 能注重球場禮儀。



第十八節 練習比賽

一、教學目標：

- (一)認識羽球比賽。
- (二)參與羽球比賽。
- (三)在比賽中能服從遊戲規則進行並能表現「勝不驕、敗不餒」的運動精神。

二、教學過程

(一)教學步驟：

1. 準備活動

(1)頸部繞環：（圖 18-1）

A 目的：伸展放鬆頸部肌群。

B 預備姿勢：採坐姿或直立姿勢，身體保持正直，肩膀盡量放鬆。

C 動作：頭部先偏向一側，以相當緩慢的速度轉向後面，再由另一側轉向前。向相反方向以同樣方法繞回。向相反方向以同樣方法繞回。如此反覆。

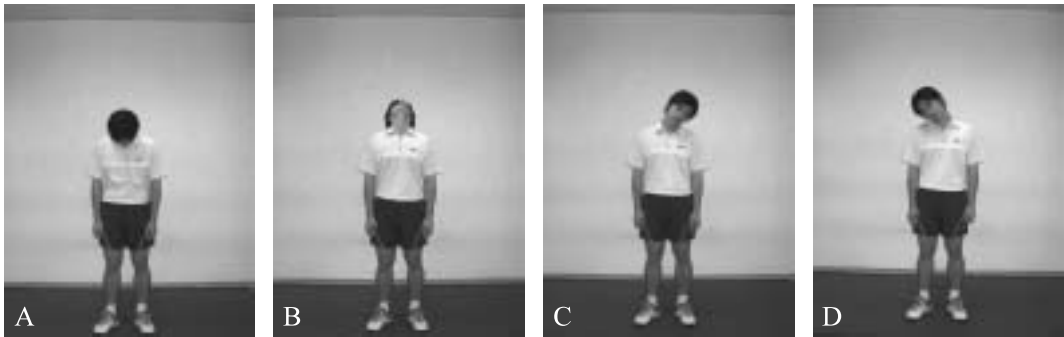


圖 18-1 頸部繞環

(2)前分腿伸展：（圖 18-2）

A 目的：伸展下背部、臀部及腿部肌肉。

B 預備姿勢：兩腿盡量前後分開，前腿彎曲使靠近胸部，前腳掌大約位在膝蓋下方，後腿盡量向後伸直。雙手置於前腳掌的兩側。



圖 18-2 前分腿伸展



C動作：腿盡量前後分開，上身徐徐下壓，保持靜止一段時間，再放鬆。左右腿前後交叉交換實施。

(3)側分腿伸展

A 目的：伸展腿內側及下背外側肌群。

B 預備姿勢：採坐姿，兩腿分開向前側伸直。

C動作：上身慢慢向右腿方向下壓，必要時以手扣住腳底，維持靜止姿勢 20 至 30 秒，再放鬆。換另一邊施作。

(4)仰臥腿側擺：(圖 18-4)

A 目的：伸展腰側、下背部旋轉肌及骨盆部位肌肉。

B 預備姿勢：身體仰臥，兩腿伸直，手置於體側。

C 動作：左腿膝關節彎曲成 90 度，擺在右腿的外側遠端，以右手扣住左膝外側向右上方牽引。左邊肩膀保持平貼地面。如此左右兩邊交替實施。



圖 18-3 側分腿伸展



圖 18-4 仰臥腿側擺

(5)抬腿式腿後肌伸展：(圖 18-5)

A 目的：伸展大腿後側與背部肌群。

B 預備姿勢：將一腿上抬置於桌緣或椅背上，腳尖朝上。

C動作：身體向正前方彎，直到抬的腿後側肌肉覺得繃得相當緊為止。施作這個動作時應小心，切勿彈振以免造成肌肉拉傷。同一腿反覆伸展幾次後，再換另一腿施作。



圖 18-5 抬腿式腿後肌伸展

(6)小腿肌肉與腿跟肌腱：(圖 18-6)

A 目的：伸展小腿肌肉與阿基里斯腱。

B 預備姿勢：距離約一隻手臂的長度，面對牆壁站立；雙腿前弓後箭相距一



步；腳掌全部平貼於地面。

C動作：首先，手掌撐在牆上，手肘逐漸彎曲使身體向前移。動作過程中，軀幹和後腿都保持成一直線，後腳跟始終都不離地。當頭部接近牆壁時，小腿肌肉與腳跟腱會感到因被伸展而繃緊。維持這種姿勢一段時間後再放鬆後腿。接著作類似的動作，不同的祇是將膝蓋微微前彎而已，如此可以使腳跟腱受到更大的伸展。左右兩腿交替實施數回。



圖 18-6 小腿肌肉與阿基里斯腱

(7)繞場地跑 8 字 (圖 18-7)

A 目的：訓練步法和身體彎曲之配合。

B 方法：以羽球場（有網）為場地。繞場地和球網、球柱呈“8”字形的步。遇有球網需置身穿過，不可觸網。5 次為一循環，做 3 循環，間隔 30 秒。

C 注意事項：跑步間改變上身姿勢需注意協調。



圖 18-7 繞場地跑 8 字

2. 發展活動：

- (1) 複習發球、長球 5 分鐘。
- (2) 複習切球、挑球 5 分鐘。
- (3) 複習二人組合動作(三)二點對一點切→挑→切 5 分鐘。
- (4) 複習二人組合動作(四)一點對二點切→挑→切 5 分鐘。
- (5) 半場比賽：

視場地多寡，全班分成四～八小組，每人均下場作半場的單打比賽，若



人數過多時可採一局十一分制。

(6)網前球比賽：

以前發球線區域作比賽場地，視場地多寡，全班分成四~八小組，每人均下場作網前球比賽，若人數過多時，可採一局十一分制。

3.綜合活動：

(1)選全班半場比賽較好的二位同學示範一場半場練習比賽，並請一位同學擔任計分工作。

(2)選全班網前球比賽較好的二位同學示範一場網前球練習比賽，並請一位同學擔任計分工作。

(3)對示範比賽同學做講評。

(4)交代作業

A 各項基本動作均練習 50 次。

B 找時間、場地與別人做半場比賽及網前球遊戲比賽 1~2 場。

(二)教學要點：

1. 強調半場練習賽的意義與目的。
2. 強調網前球練習賽的意義與目的。
3. 常犯錯誤動作及其改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 擊後場球身體後退。	強調擊球後回原心位置。
2. 挑球後,身體停滯。	強調挑球後回原心位置。
3. 放網前球身體後退。	身體可稍停滯，判斷對方的回擊。
4. 放網前球後球拍垂下。	注意把球拍舉到網高之上。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出羽球半場練習賽的意義與目的。
2. 能說出羽球網前球練習賽的意義與目的。

(二)技能：

1. 主觀評量：



評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 擊後場球身體的移位。		
2. 擊挑球後的身體的移位。		
3. 擊網前球後身體的移位。		
4. 擊網前球後的球拍位置。		

2. 客觀評量：

(1) 在半場練習賽居班上分組第幾名？

(2) 在網前球練習賽居班上分組第幾名？

(三) 情意

1. 在練習過程中，能表現出認真、負責的態度。

2. 能接受老師指正，與同學合作愉快。

3. 在比賽中能表現出「勝不驕、敗不餒」的運動精神。



第十九節 應用組合(1)

一、教學目標：

- (一)認識羽球組合動作。
- (二)做出羽球組合動作。
- (三)在學習過程中表現合作態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 多人組合基本動作練習(三)長、切、挑 (圖 19-1 AB)

- (1)發長球 (2)直線長球 (3)對角切球 (4)直線挑球 (5)對角切球

2. 二人組合動作(五)切->放->放->挑 (圖 19-2 AB)

- (1) 1.發長球 3、對角切球… (重複 3)
- (2) 2.直線長球 4、直線挑球 (重複 2、4)

(二)認知——國內羽球比賽現狀

1. 由中華羽球協會主辦之比賽：

- (1)台北國際羽球名人邀請賽，從 1980 年至 2006 年已舉辦 27 屆。
- (2)全國中正杯團體錦標賽，每年三、四月份在台灣區各縣市輪流舉辦。
- (3)全國青少年杯羽球錦標賽，每年九、十月期間在台灣區各縣市輪流舉辦。
- (4)全國羽球排名賽每年舉辦兩次。

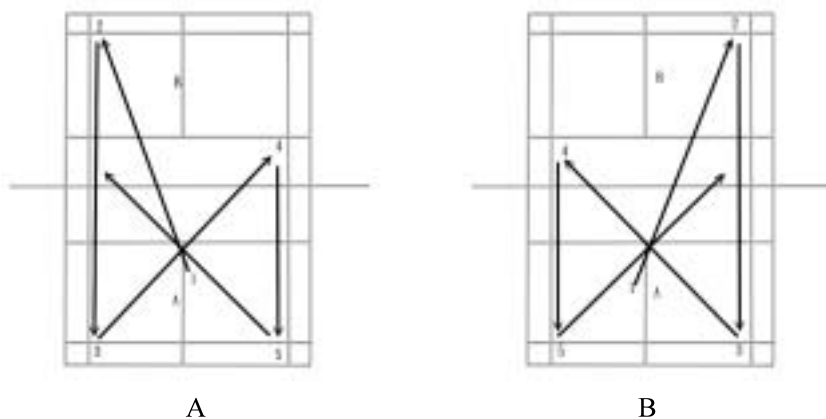


圖 19-1 多人組合基本動作(三)



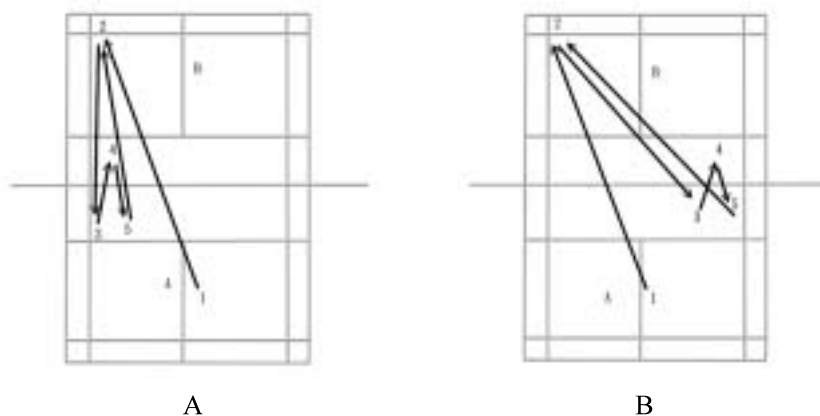


圖 19-2 二人組合動作(ㄅ)

2. 每年由台灣區院轄市、縣市舉辦的區運會中，均有以院轄市、縣市為單位的羽球項目的團體競賽
3. 由台北市體育會羽球委員會、高雄市體育會羽球委員會及台灣省羽球委員會，每年亦舉辦個人及團體項目之比賽。
4. 另外各縣市的羽球委員會，每年亦舉辦個人及團體項目之比賽。
5. 其他：各公私立機關及團體，每年亦舉辦各種類的比賽。

(三)規則(ㄅ)：裁判術語簡介

摘自 2006 年國際羽球規則

1. 正式宣告及介紹詞

1.1 各位女士、各位先生：

- 1.1.1 在我右邊… (姓名) … (國名)，在我左邊… (姓名) … (國名) 或
- 1.1.2 在我右邊… (姓名們) … (國名)，在我左邊… (姓名們) … (國名) 或
- 1.1.3 在我右邊… (國名／隊名) 的代表… (姓名)
在我左邊… (國名／隊名) 的代表… (姓名)
- 1.1.4 在我右邊… (國名／隊名) 的代表… (姓名們)
在我左邊… (國名／隊名) 的代表… (姓名們)
- 1.2.1… (姓名) 發球
- 1.2.2… (國名／隊名) 發球
- 1.3.1… (姓名) 發給… (姓名)
- 1.3.2… (姓名) 發給… (姓名)



使用下表適合的順序宣告：

比賽	單打		雙打		
個人賽	1.1.1	1.2.1	1.1.2	1.3.1	
團體賽	1.1.3	1.2.2	1.1.4	1.2.2	1.3.2

2.比賽開始及報分

- 2.1 ‘零比零：比賽開始’
- 2.2 ‘換邊發球’
- 3.3 ‘休息’
- 2.4 ‘…場地’ ‘20 秒’
- 2.5 ‘…最後一分比…’ 例如 ‘20 最後一分比 6’ 或 ‘29 最後一分比 28’
- 2.6 ‘…決勝分比…’ 例如 ‘20 決勝分比 8’ 或 ‘29 決勝分比 28’
- 2.7 ‘…最後一分比…’ 例如 ‘29 最後一分比 29’
- 2.8 ‘第一局由……獲勝’（在團隊賽時，用國名／隊名）‘…比…’（比數）
- 2.9 ‘第二局’
- 2.10 ‘…決勝分比…’ 例如 ‘29 最後一分比 29’
- 2.11 ‘第二局由……獲勝’（在團隊賽時，用國名／隊名）‘…比…’（比數）
- 2.12 ‘一局平’
- 2.13 ‘決勝局’

3.一般用語

- 3.1 ‘你選那邊？’
- 3.2 ‘你準備好了嗎？’
- 3.3 ‘你發球時未擊中羽球’
- 3.4 ‘接發球員未準備好’
- 3.5 ‘你企圖回擊發球’
- 3.6 ‘你不可以影響司線員’
- 3.7 ‘到這邊來’
- 3.8 ‘這羽球可以嗎？’
- 3.9 ‘試球’
- 3.10 ‘換球’
- 3.11 ‘不要換球’
- 3.12 ‘重行發球’



- 3.13 ‘換邊’
- 3.14 ‘你沒有換邊’
- 3.15 ‘你由錯誤發球區發球’
- 3.16 ‘你發球次序錯誤’
- 3.17 ‘你接發球次序錯誤’
- 3.18 ‘你不可改變羽球的球速’
- 3.19 ‘你觸及羽球’
- 3.20 ‘你觸網’
- 3.21 ‘你站錯發球區’
- 3.22 ‘你擾亂對方’
- 3.23 ‘你的教練影響對方球員’
- 3.24 ‘你兩次擊球’
- 3.25 ‘你投擲羽球’
- 3.26 ‘你侵犯對方場地’
- 3.27 ‘你妨礙對方’
- 3.28 ‘你要放棄嗎?’
- 3.29 ‘犯規～接發球員’
- 3.30 ‘宣告發球犯規’
- 3.31 ‘延誤發球，比賽必須繼續進行’
- 3.32 ‘比賽暫停’
- 3.33 ‘……’（球員姓名）‘行為不當予以警告’
- 3.34 ‘……’（球員姓名）‘行為不當判以犯規’
- 3.35 ‘犯規’
- 3.36 ‘出界’
- 3.37 ‘司線員～作手勢’
- 3.38 ‘發球審察員～作手勢’
- 3.39 ‘更正—界內’
- 3.40 ‘更正—界外’
- 3.41 ‘擦拭場地’

4 比賽結束

- 4.1 ‘比賽由……獲勝’（姓名／隊名）‘…’（每局分數）



4.2 ‘……’（姓名／隊名）‘棄權’

4.3 ‘……’（姓名／隊名）‘取消資格’

5.計分

0-零 1-一 2-二 3-三 4-四 5-五 6-六 7-七 8-八 9-九
10-十 11-十一 12-十二 13-十三 14-十四 15-十五 16-十六 17-十七
18-十八 19-十九 20-二十 21-二十一 22-二十二 23-二十三 24-二十四
25-二十五 26-二十六 27-二十七 28-二十八 29-二十九 30-三十

(四)教學步驟：

1.準備活動：

(1)伸展肩膀（圖 19-3 AB）

肘關節不要彎曲，以肩膀為中心，上身逐漸往下壓，另一種是由下往後上方式的肩關節伸展。

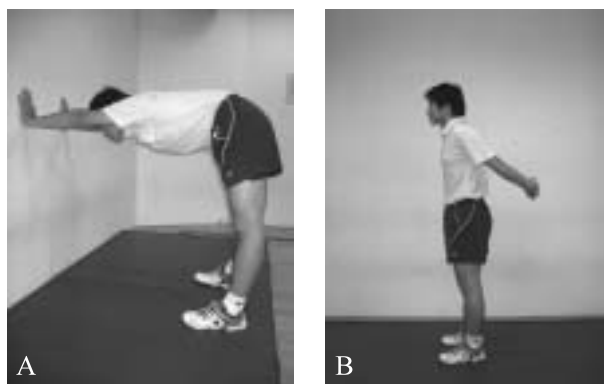


圖 19-3

(2)下背伸展（圖 19-4）

A 目的：放鬆和伸展下背、臀部及腿後側肌群。

B 預備姿勢：身體仰臥，兩腿伸直。

C 動作：左腿彎曲，讓雙手抱住膝蓋下方，儘量向胸部牽引。當到達極限位置時停留一段時間。如此左右兩腿交替實施。

(3)大腿前側肌肉伸展（圖 19-5）

A 目的：主要伸展大腿前側的四頭肌：附帶伸展肩部以及胸部肌群。



圖 19-4 下背伸展



B 預備姿勢：身體靠牆站立，右手撐住牆保持身體的平衡，右小腿向後上彎曲，以左手握住腳背。

C 動作：左手將彎曲的右腳儘量往後上拉，直到大腿前側的肌肉繃得相當緊為止。注意，身體一定要保持垂直於地面才行。兩腿交替施作。

(4) 跑四方位：(圖 19-6)

同學由原心位置開始，以最快速度跑至 A 處，迅即折回，再跑至 B 處，再折回；如此，ABCD 來回跑數趟。

(5) 聽令移位：(圖 19-7)

A 目的：熟練羽球之步法及變化。

B 方法：以羽球場為界。

(A) 以前後左右為方位，持拍，按指揮者所喊出之方位做擊球步法練習。

(B) 方向增加左前、右前、左後、右後。指揮者之口令有快、慢變化。

C 注意事項：

(A) 步法及揮拍不可草率。

(B) 回到原位，做好預備動作再出發。



圖 19-5 大腿前側肌肉伸展

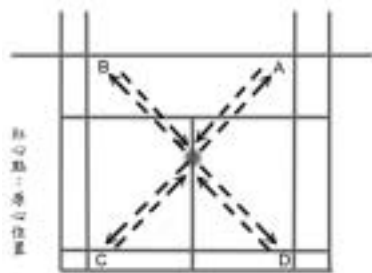


圖 19-6 跑四方位

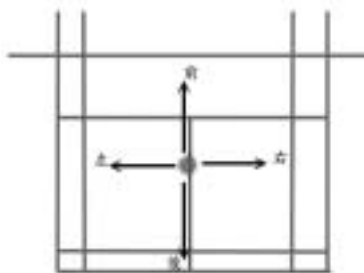


圖 19-7 聽令移位

2. 發展活動：

(1) 練習多人組合基本動作練習(三)——五人組合練習(長、切、挑)約 15 分鐘。

(2) 練習二人組合動作(五)---(切→短→短→挑)約 5 分鐘

(3) 跳躍前進接力遊戲(圖 19-8)

全班分成六~八組、每組人數相同，以球場長度來回作跳躍；第一位同



學聽聲開始，兩腳下蹲，後伸展身體向前上躍起，在空中挺身後落下時成下蹲姿勢。跳躍返回拍掌同學拍掌後排至排尾，換第二位繼續跳躍，直至該組輪完看那一組跳躍最快。

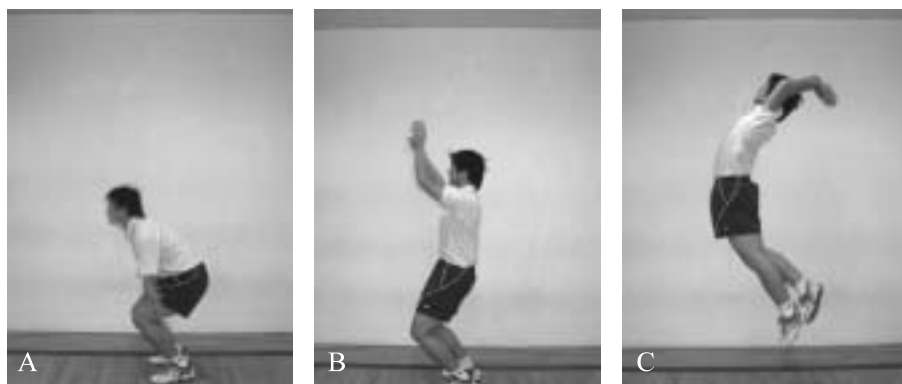


圖 19-8 跳躍前進接力遊戲

3. 綜合活動：

- (1) 選全班最好同學五人一組，做五人組合基本動作（長、切、挑）及其他路線變化的練習示範。
- (2) 選全班二人一組，做二人組合動作(㉔)（切→短→短→挑），找最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (3) 對示範動作講評。
- (4) 交代作業：

A 試想出五人組合基本動作（長、切、挑）路線變化三種以上。

B 試想出二人組合動作(㉔)的路線變化二種以上，並試做 30 次。

(㉔) 教學要點：

1. 強調五人組合基本動作練習的發球、長球、切球、挑球等，應做到打什麼球就要像什麼球。
2. 強調五人組合基本動作練習的球路變化之聯想。
3. 強調二人組合動作，要兩人搭配得宜，可先用口述、冥想、再身體力行。
4. 強調二人組合動作的球路變化的練習設計。
5. 強調裁判慣用的術語。
6. 常犯錯誤動作及其改正法：



錯 誤 動 作	改 正 要 點
1.五人組合基本動作不夠紮實。	抽出單獨基本動作加以更正。
2.二人組合動作不夠順暢。	注意步法的移位及二人多加搭配。

三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出五人組合基本動作練習的要領、路線及做法。
- 2.能說出二人組合動作的要領、路線及做法。
- 3.能說出國內羽球比賽現狀。
- 4.能說出裁判慣用的術語。

(二)技能：

1.主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.五人組合基本動作練習、二人組合動作(五)(切→短→短→挑)。		

2.客觀評量：

- (1)五人組合基本動作練習，能連續打幾次？
- (2)二人組合動作(五)(切→短→短→挑)，能連續打幾次。
- (3)筆試測驗國內羽球比賽現狀。
- (4)試作裁判能否以裁判術語完成執法。

(三)情意：

- 1.在練習過程能表現認真、負責的態度，並能接受老師的指導，與同學合作愉快。
- 2.能注重球場禮儀。



第二十節 應用組合(2)

一、教學目標：

- (一)認識羽球組合動作。
- (二)做出羽球組合動作。
- (三)在學習過程中表現合作態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 多人組合基本動作練習(三)長、切、挑(圖 20-1 AB)

- (1)發長球 (2)直線切球 (3)對角小球 (4)直線小球 (5)直線挑球

多人組合練習中，個人位置在一段時間後需要輪轉換位置再練習。待全輪完後，再進行圖 20-1-2 的練習。

2. 二人組合動作(六)切->放->放->挑(圖 20-2 AB)

- (1) 1、發長球 3、放直線小球 5、挑對角…(重複)
 (2) 2、切對角球 4、放對角小球 6、切中間…(重複)

二人組合練習一段時間後，交換練習。待全部練過後，休息 5 分鐘再進行圖 20-2 B 的動作練習

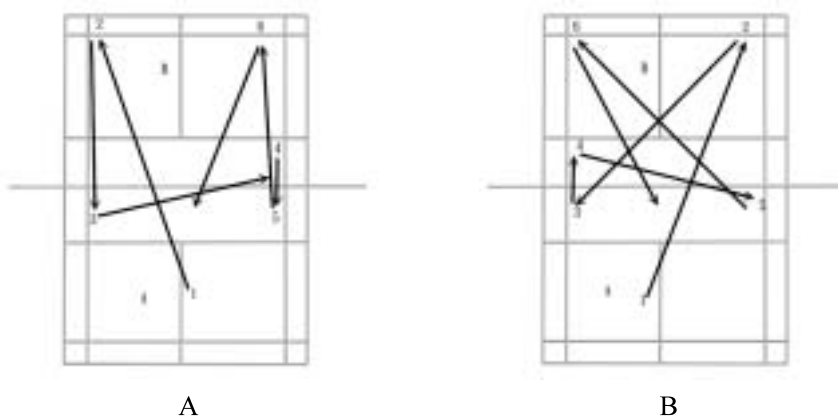


圖 20-1 多人組合基本動作練習(三)



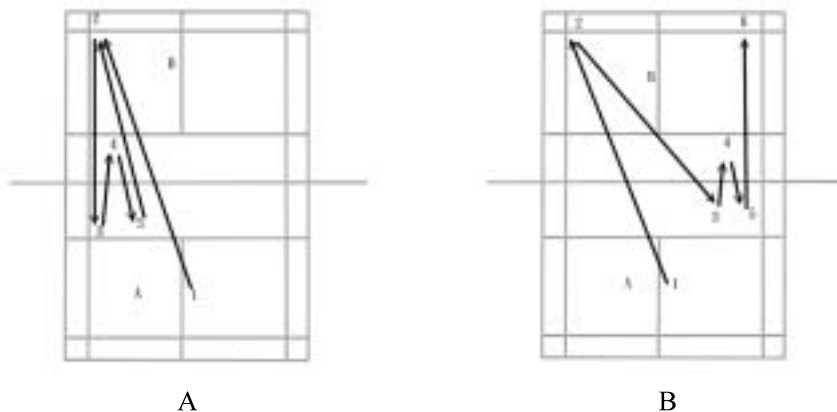


圖 20-2 二人組合動作(六)

(二) 認知——國際羽球比賽現狀

1. 個人賽

個人賽比賽分為：男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打、混合雙打五種。

(1) 奧林匹克運動會羽球賽 (Olympic Games)

奧運會羽球賽是世界上最矚目、水準最高的賽事，在 1988 年漢城奧運會上，羽球被列為表演賽。在 1992 年的巴塞隆納奧運會終於將羽球列為正式比賽項目，設有男子單打、女子單打、男子雙打和女子雙打四個項。1996 年亞特蘭大奧運會上增設混合雙打，使得奧運會的羽球項目擁有 5 枚金牌，成為各國高度重視和爭奪的項目。

國際奧會對奧運會羽球項目參賽選手名額的嚴格限制，比賽根據世界排名，選出前 32 名選手直接參加奧運會。但每個項目中至少必須包括有 5 大洲的各 1 名運動員和 1 對選手。每個國家和地區在 1 個項目中最多只能有三個席位。多出的席位讓給排名後位的選手。

(2) 世界羽球錦標賽 (World Badminton Championships)

世界羽球錦標賽是國際羽球聯合會在繼湯、優盃賽後，為了適應世界羽球運動日益發展的需要而設立的一種以個人單項為競賽項目的羽球錦標賽。

1934 年，國際羽球聯合會在英國成立，是第一個世界性的羽球組織。1978 年，世界羽球聯合會成立，決定每兩年舉行一次世界羽球單項比賽，即世界羽球單項錦標賽 (Individual World Championships)，此項賽事只進行 5



個單項的比賽，即男女單打、男女雙打和混合雙打。

1988年國際羽球聯決定世界羽球單項錦標賽與新設立的蘇迪曼盃賽同時同地舉行。國際羽聯根據當時的世界排名，邀請每個項目中的前16名（對）運動員直接參加比賽。國際羽聯的每個會員國和地區可以在每個項目中報名的運動員不得超過4名（對）。

(3) 世界羽球大獎總決賽單項比賽(World Grand Prix Finals)

國際羽聯每年舉辦羽球世界大獎系列賽，由贊助商提供比賽經費和優勝者的獎金，根據獎金的數量，比賽分為一星級至六星級不同的等級。全英錦標賽和中國公開賽等都屬系列賽中的一站。國際羽聯依據參賽選手的成績設立積分制，定期公布世界大獎賽積分排名，既作為每次比賽的種子依據，又在每年年末或下一年初，取排名最前的男子單打前16名、女子單打前12名各分成4個組進行單循環賽，小組的第1名進入半決賽和決賽；雙打項目各取前8對選手，各分成二個小組進行單循環賽，各小組的第1、2對進入半決賽和決賽。

該項比賽的設立，給世界羽球選手提供了更多比賽和獲獎機會，一方面刺激了羽球運動的發展，同時也為羽球職業化選手的產生提供了一個條件。

(4) 世界青少年羽球錦標賽(World Junior Championships)

從1992年起國際羽聯開始舉辦世界青少年羽球錦標賽，比賽設5個單項，參賽者的年齡為19歲以下。從1988年增設世界青少年團體羽錦標賽，比賽規程與蘇迪曼盃賽相同，採用五場三勝制，由男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打和混合雙打五個項目組成。

(5) 世界公開賽(World Open)

國際羽聯每年舉辦22項羽球世界公開賽，由贊助商提供比賽經費和優勝者的獎金，根據獎金的總數量，比賽分為一星級至六星級不同的等級，並分散排至一年十二月中。

1 世界羽球錦標賽 2 世界大獎賽總決賽 3 馬來西亞羽球公開賽 4 印尼羽球公開賽 5 世界盃羽球比賽 6 美國羽球公開賽 7 中國羽球公開賽 8 全英羽球公開賽 9 日本羽球公開賽 10 香港羽球公開賽 11 臺北羽球公開賽 12 韓國羽球公開賽 13 泰國羽球公開賽 14 新加坡羽球公開賽 15 瑞士羽球公開賽 16 丹麥羽球公開賽 17 俄羅斯羽球公開賽 18 德國羽球公開賽 19 荷蘭羽球公開賽 20 加拿大羽球公開賽 21 蘇格蘭羽球公開賽



22 澳大利亞羽球公開賽

2. 團體賽：

(1) 湯姆斯盃(Thomas Cup)

1939 年國際羽聯主席的喬治·湯姆斯(George Thomas)決舉行世界男子羽球團體比賽，並捐贈一隻獎盃，因此將此盃命名為“湯姆斯盃”(Thomas Cup) 首屆湯姆斯盃由於第二次世界大戰的原因，延遲至 1948 年才舉行，當時有 10 個國家和地區參加了比賽。每次比賽的冠軍隊“湯盃”帶回本國，保留至下屆“湯盃”比賽開始。因此，湯姆斯盃比賽又稱為“國際羽球挑戰盃賽”。

從 1984 年起，此賽事改為每兩年舉行一屆。比賽分為預賽、半決賽和決賽三個階段，6 支出線的隊伍加上直接進入決賽的東道國和上屆冠軍共 8 個隊進入決賽階段的比賽。8 支決賽隊伍分成兩個組循環比賽，所有參加比賽的隊伍需在賽前 14 天選出 4 到 10 名運動員，按照當時的世界排名，列出第一單打、第二單打、第三單打、第一雙打、第二雙打及替補的運動員名單。每名運動員最多只能參加一場單打和一場雙打比賽。

湯姆斯盃比賽過去採用九場五勝制，即五場單打，四場雙打，分兩天進行。1984 年後比賽辦法改為五場三勝制（在一個單打時間內進行），即三場單打，兩場雙打。

(2) 優霸盃(Uber Cup)

貝蒂·優霸夫人(Betty Uber)，為推動羽球運動的發展，捐贈優霸盃(Uber Cup)。優霸盃賽又稱為“世界女子羽球團體錦標賽”。優霸盃賽制與湯姆盃賽一樣。在 1982 年以前是每三年舉行一次，比賽採月手七場四勝制。自 1984 年開始，改為每兩年舉行一次，採用五場三勝制。

1981 年國際羽聯和世界羽聯合併為現在的國際羽聯時，決定將優霸盃賽與湯姆斯盃賽在同時同地舉行，並改為每兩年舉行一屆。

(3) 蘇迪曼盃(Sudirman Cup)

羽球是印度尼西亞的“國球”，印尼羽協為了紀念蘇迪曼，向國際羽球聯合會捐贈的一座獎盃，並將此盃命名為“蘇迪曼盃”(Sudirman Cup)。

1988 年，國際羽聯指定了混合團體賽與單項錦標賽同時舉行的事宜，並決定將蘇迪曼盃作為混合團體賽的冠軍獎盃。1989 年，規定此項比賽每兩年舉行一屆，逢雙數年是湯、優盃賽，單數年為蘇迪曼盃賽。

蘇迪曼盃比賽安排在與世界錦標賽同一時間和地點舉行銷先進行雙邊比



賽，緊接著進行世界錦標賽)。蘇迪曼盃比賽採用五場三勝制，由男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打和混合雙打五個項目組成。

A 湯姆斯盃羽球團體賽：

是國際羽球協第一代會長喬治湯姆斯所贈，故稱為「湯盃」：第一屆湯盃始以 1948 年的各國在洲際間預賽，直至 1949 年 2 月，馬來西亞獲得首屆王座。以後每隔三年舉辦一次，直至 1984 年改為每二年舉辦一次。

B 優霸盃團體賽：

是優霸夫人於 1956 年在國際羽球聯誼的全會中，正式捐獻她的獎盃作為獎賞，「優霸盃」因此而命名。

第一屆優霸盃始於 1956 年～1957 年美國獲得首屆后座以後每隔三年舉辦一次。直至 1984 年配湯盃同時舉行，改為二年舉行一次，比賽制度亦由七分制改成五分制。

C 全英錦標賽：

每年舉行一次，自 1898 年開始後，除第一、二次世界大戰外，迄未停止。比賽以個人賽為主，共分男、女單打和雙打，以及混合雙打等錦標。

D 世界盃羽球錦標賽：

每兩年舉辦一次。第一屆比賽是 1977 年在瑞典的莫爾摩舉行，項目是個人的男子單打、雙打、女子單打、雙打和混合雙打五個項目。

E 奧運中的羽球項目比賽：

把羽球列入正式奧運比賽始於 1992 年巴塞隆納的奧運會。比賽項目亦以個人的單雙打及混雙五個項目。

(三)規則(八)：裁判執法手勢介紹，摘自 2006 年國際羽球規則

3.7.1 任何行為不當的事件和處理方法，即行記錄並報告裁判長(圖 20-3)。

3.7.2 兩局間的行為不當視同比賽時的行為不當。裁判員宣告判決並且開始次局比賽。適當的宣告根據指引 3.3.10 應跟隨在指引 3.7.3 至 3.7.5 之後。所以宣告“換邊發球”，再報分數。

3.7.3 當裁判員發現有違反規則 16.4、16.5 或 16.6 時對違反者予以警告(規則 16.7.1.1)，裁判員對著違反球員宣告“到這邊來”對著違反的球員宣佈“…(姓名)，行為不當予



圖 20-3



以警告”在這同時以右手高舉著黃牌在裁判員的頭頂之上。

3.7.4 當裁判員發現有違反規則 16.4、16.5 或 16.6 時對違反者判以犯規，當已有事先的警告（規則 16.7.1.2）裁判員對違反球員宣告“到這邊來”對著違反的球員宣佈“…（姓名），行為不當判以犯規”在這同時以右手高舉著紅牌在裁判員頭頂之上。

3.7.5 當裁判員發現有不能容忍或持續的違反規則 16.4，16.5 或 16.6 時及違反規則 16.2 對於違反方判以犯規（規則 16.7.2）並且將違反方的行為馬上報告裁判長並給予判失格的觀點，裁判宣佈“到這邊來”且“…（姓名），行為不當判以犯規”同時舉起右手拿著紅牌在裁判員頭頂之上，並呼叫裁判長。

3.7.6 當裁判長決定判某方失格時，它將黑牌交給裁判員，裁判員宣佈：“…（某方姓名），行為不當取消資格”同時以右手高舉著黑牌在他／她頭頂之上。

4. 執行裁判時一般守則

本節提供裁判員應遵行的一般守則。

4.1 知道及徹底了解羽球規則。

4.2 宣判迅速而果斷，但是，如有錯誤，應立即承認，道歉並改正之。

4.3 比賽開始的宣告及分數的宣告，要響亮而清晰，並能為球員及觀眾聽到。

4.4 當你對於是否違反規則心存疑惑時，不可宣告“犯規”，應讓比賽繼續進行。

4.5 絕不可詢問觀眾或受其意見的影響。

4.6 激發執法人員士氣，例如，認同司線員的判決，同時與他們建立良好的工作關係。

5. 發球審察員指引

5.1 發球審察員應坐於網柱邊的低椅上，最好能與裁判員相對。

5.2 發球審察員負責判斷發球員的發球動作正確與否（規則 9.1）。如果不對則大聲宣告“犯規”，同時應用規定的手勢指出犯規的動作。

5.3 這些規定的手勢是：

規則 9.1.1

發球時當發球員及接發球員站好位置以後，雙方皆不得以任何理由延誤發球。

規則 9.1.2(圖 20-4)

當球員都已就位時，發球員的球拍頭一經



圖 20-4



開始向前揮動即為發球的開始，這時其球拍必須繼續向前揮動。

規則 9.1.2 及 9.1.3(圖 20-5)

雙足必須部份與地面接觸，並固定不得移動位置，從開始發球直到發球動作完成。

規則 9.1.4(圖 20-6)

最初的擊球點不在羽球的基座。

規則 9.1.5(圖 20-7)

發球時整個羽球不在發球員腰部之下。

規則 9.1.6(圖 20-8)

發球員球拍的拍柄於擊球瞬間，並未朝向下方。



圖 20-5



圖 20-6



圖 20-7



圖 20-8



5.4 裁判員可賦予發球審察員一些特別職責，同時也讓球員知道。

6. 司線員指引

6.1 司線員應坐於球場端線和邊線之延伸線的椅上，同時與裁判員成合適的相對方向。（如圖示）

6.2 一位司線員負責所安排的整（多）條界線。但是，依裁判員所見，司線員做出了一個超乎常理的明顯誤判，則裁判員應更正該司線員的判決。

6.2.1 如果羽球落於界外，不管多遠，迅速以清晰響亮的聲音宣告“出界”，使球員及觀眾都能聽到，同時兩臂水平伸出，使裁判員清楚的看見。

6.2.2 假如羽球落於界內，司線員不需宣告，將右手指向界線即可。

6.3 假如沒看見，立即以雙手遮住雙眼讓裁判員知道。

6.4 羽球尚未落地時，不可宣告或做手勢。

6.5 不論任何情況都要做裁決，且不可預期裁判員會做判決，例如羽球擊中球員。

6.6 這些規定的手勢是：

球落在界外(圖 20-9)

假如羽球落於界外，不管多遠，迅速以清晰響亮的聲音宣告“出界”，使球員及觀眾都能聽到，同時兩臂水平伸出，使裁判員清楚的看見。

球落在界內(圖 20-10)

假如羽球落於界內，不需宣告，將右手指向界線即可。

如未看見(圖 20-11)

如果未能看見，立即以雙手遮住雙眼讓裁判員知道。

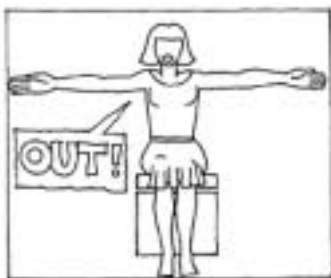


圖 20-9



圖 20-10



圖 20-11

(四)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)頸部繞環：(圖 20-12)

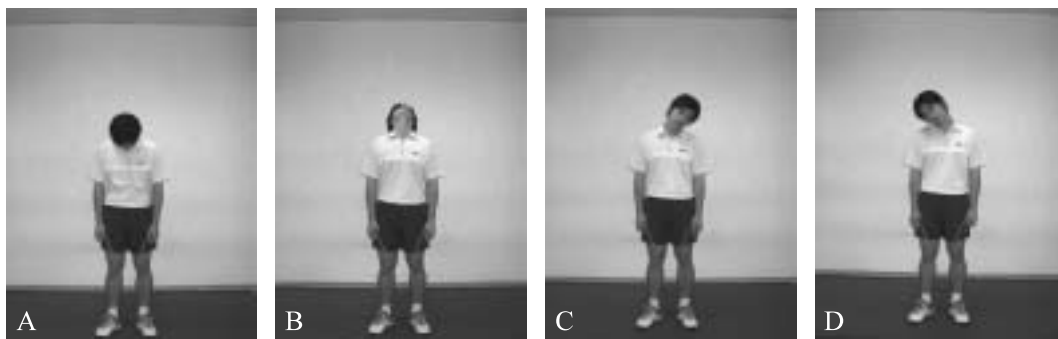


圖 20-12 頸部繞環

A 目的：伸展放鬆頸部肌群。

B 預備姿勢：採坐姿或直立姿勢，身體保持正直，肩膀盡量放鬆。

C 動作：頭部先偏向一側，以相當緩慢的速度轉向後面，再由另一側轉向前。向相反方向以同樣方法繞回。如此反覆。

(2) 伸展肩膀 (圖 20-13 AB)

肘關節不要彎曲，以肩膀為中心，上身逐漸往下壓，如圖 20-13 A。

如圖 20-13 B 是由下往後上方式的肩關節伸展。

(3) 下背伸展：(圖 20-14)

A 目的：放鬆和伸展下背、臀部及腿後側肌群。

B 預備姿勢：身體仰臥，兩腿伸直。

C 動作：左腿彎曲，讓雙手抱住膝蓋下方，盡量向胸部牽引。當到達極限位置時停留一段時間。如此左右兩腿交替實施。



圖 20-13 伸展肩膀



圖 20-14 下背伸展

(4) 大腿前側肌肉伸展：(圖 20-15)

A 目的：主要伸展大腿前側的四頭肌；附帶伸展肩部以及胸部肌群。

B 預備姿勢：身體靠牆站立，右手撐住牆保持身體的平衡，右小腿向後上彎曲，以左手握住腳背。

C 動作：左手將彎曲的右腳盡量往上拉，直到大腿前側的肌肉繃得相當緊為止。注意，身體一定要保持垂直於地面才行。兩腿交替施作。



圖 20-15 大腿前側肌肉伸展



(5)向前跑：繞著球場約跑 400 公尺距離。

(6)側步跑：（圖 20-16）

以屈膝 120 度左右，向右，側步跑約 100 公尺距離，再向左側步跑約 100 公尺距離。

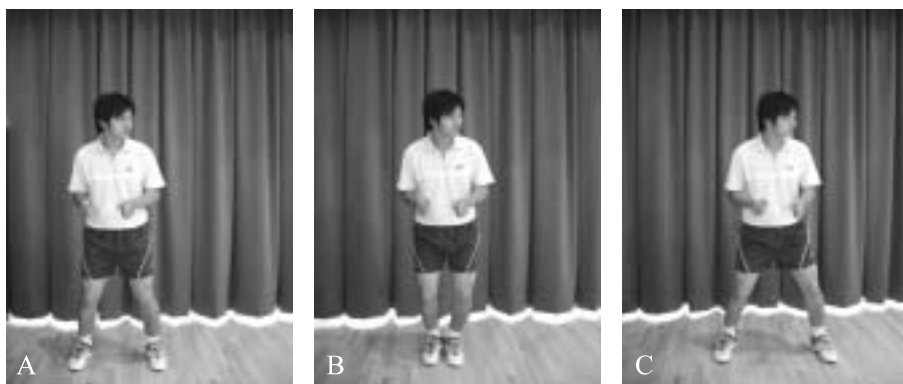


圖 20-16 側步跑

(7)側向交叉步：（圖 20-17）



圖 20-17 側向交叉步

A 動作要領：

預備姿勢為雙腳開立約與肩同寬，兩臂自然下垂。而後右腳交互在左腳前、後交叉向左側跨步，兩臂則配合跨步動作在身體左右側方擺振。跑羽球場兩圈反向行之。

B 注意事項：

(A)向左側跨步時，當右足前交叉，兩臂向身體右側擺振，後交叉時，兩臂則擺向左側方。向右側跨步，當左足前交叉時，兩臂向身體左側擺振，後交叉時，則擺向身體右側

(B)交叉跨步與兩臂之擺振動作應富於節奏，身體宜保持穩定自然姿態。

(8)向前跑作左右挑球動作

向前跑一至二步就作右斜前箭步，並空手作正拍挑球揮擺；（圖 20-18）然後繼續向前跑一至二步，就作左斜前箭步，仍然右足在前，並作空手反拍揮挑球動作（圖 20-19）。

(9)後躍退跑作擊長球動作（圖 20-20）後退跑一至二步，躍退作擊長球動作。約作 20 次的揮擺。



圖 20-18 正手挑球



圖 20-19 反手挑球



圖 20-20 躍退擊長球



2. 發展活動：

(1)練習多人組合基本動作練習(四)——六人組合練習（切、短、短、挑）約 20 分鐘。

(2)練習二人組合動作(六)——（扣→短→短→挑）約 5 分鐘。

(3)跳圈圈遊戲：

全班分成六~八組，每組人數相等。

A 在球場內畫 6~8 個單圓及雙圓（圖 20-21 A 至 C）

B 隨著場地的畫法，單圓用單腳轉身跳，雙圓用雙腳跳還原，如此交換連續跳前進。

C 由起跑線開始，第一位同學連續跳完為一單元，每一單元結束後跑至第二位同學前摸手，第二位同學才可以同始跳，第一位同學回至全組最後一個位置蹲下，如此反覆至全組做完為止。

D 全班比賽，看那一組做的最快。

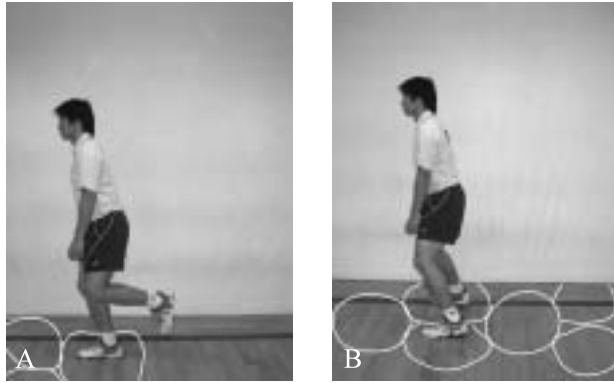


圖 20-21 單腳、雙腳交換跳

3. 綜合活動：

- (1) 選全班最好同學六人一組，做六人組合基本動作（切、短、短、挑）及其他路線變化的練習示範。
- (2) 選全班二人一組，做二人組合動作(六)（扣→短→短→挑）最好同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (3) 對示範動作講評。
- (4) 交代作業：

A 試想出六人組合基本動作（切、短、短、挑）路線變化三種以上。

B 試想出二人組合動作(六)的路線變化二種以上；並試做 30 次。

(五) 教學要點：

1. 強調六人組合基本動作練習的發球、切球、短球、挑球等，應做到打什麼球，就要像什麼球。
2. 強調六人組合基本動作練習的球路變化之聯想。
3. 強調二人組合動作，要兩人搭配得宜，可先用口述、冥想、再身體力行。
4. 強調二人組合動作的球路變化的練習設計。
5. 強調裁判執法時的手勢使用。
6. 常犯錯動作及其改正法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 六人組合基本動作不夠紮實。	抽出單獨基本動作加以更正。
2. 二人組合動作不夠順暢。	注意身體的移位及二人多加搭配。



三、教學評量：

(一)認知：

- 1.能說出六人組合基本動作練習的要領、路線及做法。
- 2.能說出二人組合動作的要領、路線及做法。
- 3.能說出國際羽球比賽現狀。
- 4.能說出裁判執法的手勢。

(二)技能：

1.主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.五人組合基本動作練習。		
2.二人組合動作(六) --- (扣→短→短→挑)		
3.裁判員手勢。		
4.發球審查員手勢。		
5.司線員手勢。		

2.客觀評量：

- (1)六人組合基本動作練習能連續打幾次？
- (2)二人組合動作(六) (扣→短→短→挑)，能連續打幾次？
- (3)筆試測驗國際羽球比賽現狀
- (4)試作裁判執法的手勢動作，能完成多少項？

(三)情意：

- 1.在練習過程中能表現認真、負責的態度，並能接受老師的指導，與同學合作愉快。
- 2.能注意球場禮儀。



第二十一節 練習比賽

一、教學目標：

- (一)認識羽球比賽。
- (二)參與羽球比賽。
- (三)在比賽過程中，能表現出「勝不驕，敗不餒」的運動精神。

二、教學過程

(一)羽球認知：羽球雙打守則

1. 雙打發球、發短球才是採取主動的攻擊。
2. 對方以前後站立隊形，擊對方場區前後、兩邊六個落點為原則。(圖 21-1)
3. 對方以分邊站立隊形，可以切、抽、扣及長球擊到中線位置。(圖 21-2)
4. 雙打中，應以扣球、抽球、攔網前球的手法為主要擊球法。
5. 採用分邊站立隊形時，對方擊來半場球，應立即扣球，並變前後站立隊形。
6. 採用前後站立隊形，當對方有扣球機會時，應立即變成為分邊站立隊形以防守對方扣球。
7. 雙打中，擊出完美的網前球才能達到效果，及改守為攻的契機。
8. 欲把守勢變為攻勢時，應先將對方擊來的球回擊成網前球或抽球。
9. 可以用擊長球或短球的手法來突破對方防守隊形。
10. 發短球後，發球者就站在前方，成為前後站立隊形；發長球後，發球者就後移一步，成為分邊站立隊形。
11. 發短球後跟進上網，若對方攻網前球，就能增加撲球的威力。
12. 站前排的球員、球拍要舉過網上，隨時逮住機會撲壓，迅速給予攻擊。
13. 雙打的移位，以站在網前者先移位，後場者加以配合。或以接近來球者去回

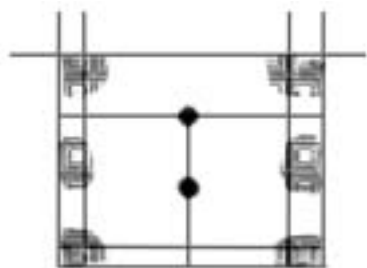


圖 21-1 前後站隊形六個攻擊點

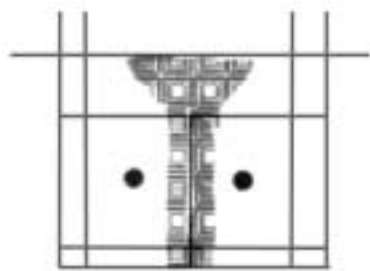


圖 21-2 分邊站立隊形斜線區為攻擊區



擊，來作為隊形移位的依據。

14. 隊友被逼得移位或匆促回防時，讓隊友防守直線一小部分的區域，其餘都由另一位隊友去防守回擊為原則。

(二) 教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 頸部繞環：(圖 21-3)

A 目的：伸展放鬆頸部肌群。

B 預備姿勢：採坐姿或直立姿勢，身體保持正直，肩膀盡量放鬆。

C 動作：頭部先偏向一側，以相當緩慢的速度轉向後面，再由另一側轉向前。向相反方向以同樣方法繞回。如此反覆。

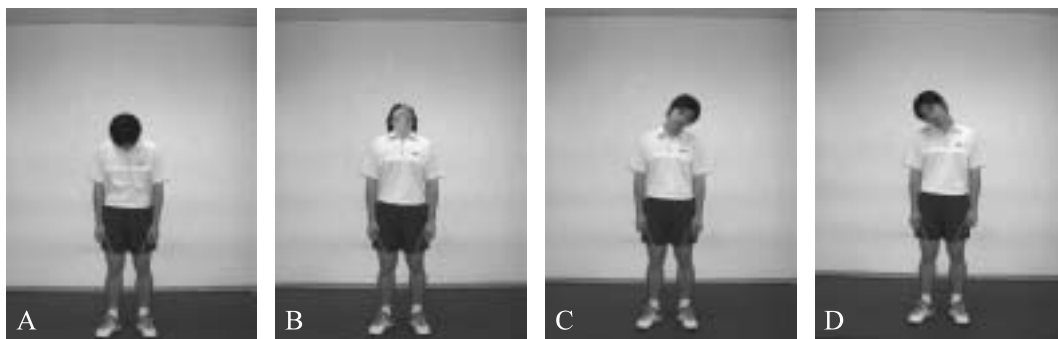


圖 21-3 頸部繞環

(2) 立姿轉體：(圖 21-4)

A 目的：放鬆伸展背部肌群。

B 預備姿勢：雙腳分開與肩同寬，背對牆而立，腳跟距牆大約五十公分。

C 動作：雙腳掌穩固地貼緊地面，以頭引導上半身向左後旋轉，並試著以雙手去接觸右後方的牆壁，此時，雙手可以對牆施力，以便上半身向後旋轉的程度增大。左右兩側交替實施。



圖 21-4 立姿轉體

(3) 體側伸展：(圖 21-5)

A 目的：放鬆和伸展身體兩側的肌肉。

B 預備姿勢：雙腿分開與肩同寬，右手臂正上舉，掌心向內側，另一手臂扶住腰側。



C動作：下肢站穩，身體向左手臂的方向側彎。上舉的手臂越過頭頂上方，向側彎方向盡量伸展，維持靜止姿勢 20 至 30 秒，再恢復原來姿勢。左右兩側交替實施。

(4) 直立式腿後肌伸展：（圖 21-6）

A 目的：伸展大腿後側與背部肌群。

B 預備姿勢：身體直立，膝蓋略微彎曲。

C動作：上身慢慢往下彎，以手抓住腳踝幫助身體前彎。當彎至極限時保持靜止一段時間，此時注意要有緩和的呼吸，千萬不能閉氣。而兩腿始終保持微微彎曲的狀態。如此反覆施作。



圖 21-5 體側伸展



圖 21-6 直立式腿後肌伸展

(5) 前分腿伸展：（圖 21-7）

A 目的：伸展下背部、臀部及腿部肌肉。

B 預備姿勢：兩腿盡量前後分開，前腿彎曲使靠近胸部，前腳掌大約位在膝蓋下方，後腿盡量向後伸直。雙手置於前腳掌的兩側。

C動作：腿盡量前後分開，上身徐徐下壓，保持靜止一段時間，再放鬆。左右前後交叉交換實施。



圖 21-7 前分腿伸展

(6) 側分腿伸展：（圖 21-8）

A 目的：伸展腿內側及下背外側肌群。

B 預備姿勢：採坐姿，兩腿分開向前側伸直。



圖 21-8 側分腿伸展



C動作：上身慢慢向右腿方向下壓，必要時以手扣住腳底，維持靜止姿勢 20 至 30 秒，再放鬆。換另一邊施作。

(7)仰臥腿側擺：(圖 21-9)

A 目的：伸展腰側、下背部旋轉肌及骨盆部位肌肉。

B 預備姿勢：身體仰臥，兩腿伸直，手置於體側。

C 動作：左腿膝關節彎曲成 90 度，擺在右腿的外側遠端，以右手扣住左膝外側向右上方牽引。左邊肩膀保持平貼地面。如此左右兩邊交替實施。



圖 21-9 仰臥腿側擺

(8)抬腿式腿後肌伸展：(圖 21-10)

A 目的：伸展大腿後側與背部肌群。

B 預備姿勢：將一腿上抬置於桌緣或椅背上，腳尖朝上。

C 動作：身體向正前方彎，直到上抬的腿後側肌肉覺得繃得相當緊為止。施作這個動作時應小心，勿彈振以免造成肌肉拉傷。同一腿反覆伸展幾次後，再換另一腿施作。



圖 21-10 抬腿式腿後肌伸展

(9)小腿肌肉與腿跟肌腱：(圖 21-11 AB)

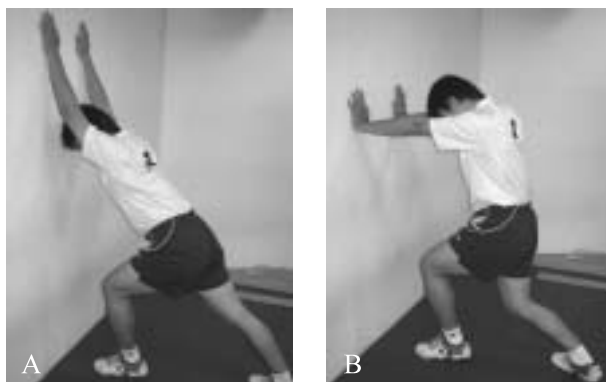


圖 21-11 小腿肌肉與阿基里斯腱

A 目的：伸展小腿肌肉及阿基里斯腱。

B 預備姿勢：距離約一隻手臂的長度，面對牆壁站立；雙腿前弓後箭相距一



步；腳掌全部平貼於地面。

C動作：首先，手掌撐在牆，上手肘逐漸彎曲使身體向前移。動作過程中，軀幹和後腿都保持成一直線，後腳跟始終都不離地。當頭部接近牆壁時，小腿肌肉與腳跟腱會感到因被伸展而繃緊。維持這種姿勢一段時間後再放鬆後腿。接著作類似的動作，不同的祇是將膝蓋微微前彎而已，如此可以使腳跟腱受到更大的伸展。左右兩腿交替實施數回。

(10) 繞場地跑 8 字：(圖 21-12)

A 目的：訓練步法和身體彎曲之配合。

B 方法：以羽球場(有網)為場地。繞場地和球網、球柱呈“8”字形的步。遇有球網需置身穿過，不可觸網。5 次為一循環，做 3 循環，間隔 30 秒。

C 注意事項：跑步間改變上身姿勢需注意協調。



跑步路線

圖 21-12 繞場地跑 8 字

2. 發展活動：

- (1) 複習抽球 5 分鐘。
- (2) 複習扣球 5 分鐘。
- (3) 複習二人組合動作 5 分鐘。
- (4) 雙打比賽：

視場地多寡，全班分成四~八小組，二人一組舉辦雙打比賽，若人數過多，可採一局七分制進行比賽。

3. 綜合活動：

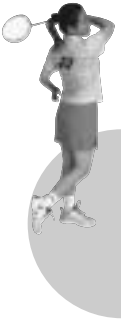
- (1) 選全班雙打較好的二組示範一場雙打的比賽，並請一位同學擔任裁判。
- (2) 對示範雙打的同學做講評。
- (3) 交代作業：

A 回去各基本動作練習 50 次。

B 找時間、場地和對手、練習雙打比賽兩場。

(三) 教學要點：

1. 強調羽球雙打規則。
2. 強調羽球雙打守則的應用。
3. 常犯錯誤動作及其改正方法。



錯 誤 動 作	改 正 要 點
1.發短球太高、太長。	注意拍面接觸球的角度及使力太小，並多練習。
2.撲球觸網或出界。	注意球拍接觸球的角度及腕力使用的控制
3.雙打時陣容輪轉不順。	按雙打守則及二人多加搭配練習。

三、教學評量：

(一)認知：能說出羽球雙打的比賽規則及雙打守則。

(二)技能：

1.主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.發球。		
2.左右站法。		
3.前後站法。		
4.輪轉搭配。		

2.客觀評量

在班上雙打比賽能排在第幾名？

(三)情意：

- 1.在練習過程中，能表現出認真、負責的態度。
- 2.能接受老師的指正，與同學合作愉快。
- 3.在比賽中能表現出「勝不驕、敗不餒」的運動精神。



第二十二節 認識羽球(3)、羽球遊戲(4)

一、教學目標：

- (一)瞭解羽球基本動作的應用及雙打比賽過程。
- (二)做出各式步法的動作。
- (三)瞭解國內羽球比賽現狀。

二、教學過程

- (一)選擇一場完整的雙打比賽錄影帶並講解分析雙打打法，如同一場內有二個球員，如何充分發揮兩人合作功能，是雙打學習重點。

1. 雙打特質：

- (1)以攻擊為主，防守為副：

雙打的戰略以積極主動，先發制人的強攻戰術為主。以有力的殺球、抽球、快速攻擊平球為主要獲勝技術，迫使對方球員來不及變換位置，產生擾亂與錯誤，再給予有效的攻擊。

- (2)擊球力求穩定、準確及有效率

雙打球場寬度比單打球場略寬，長度不變，但是場內有兩位球員，相對的防守範圍縮小。並且一人擊球時，對方有兩人防守，因此，擊球的穩定性、準確性及效率要求要高於單打。

- (3)強調重視兩人的搭配與默契：

充分發揮兩人的專長是雙打搭配戰術的要點。瞭解同伴的技術、體能與性格，彌補同伴的缺點。在比賽中互相扶持鼓勵，共同商討合作的策略。

2. 雙打戰術的站法：

雙打比賽最常採用的三種合作陣容是左右分邊站法、一前一後站法和兩人輪轉站法。在男子雙打和女子雙打是上述陣容配合使用。男女混合雙打則比較多採用前後站法。

- (1)前後攻擊站位法：

即一人在前一人在後的進攻隊形。後方球員盡量用殺、切、吊等方法攻擊對方，前方球員則在前封網攔截，迫使對方把球挑高，給後方球員製造進攻進會。此種站位法利於攻擊，但是，中場兩邊是防守上的弱點（圖 22-1）。



一般在兩人技術懸殊時採用。

(2)左右防守站位法：

即每人防守一半場的防守隊形（圖 22-2）。縮小每人的防守領域，防守起來比較容易。但是，二半場中間的場區常是防守上的弱點區，或兩人中有一人技術較弱時，常是攻擊的目標。

(3)輪轉站位法：

輪轉站位法是前後站法和左右站法更換使用的隊形。攻擊性採用前後站法，防守時採用左右站法，隨時依來球伺機更換位置，採用最有利的站位法。

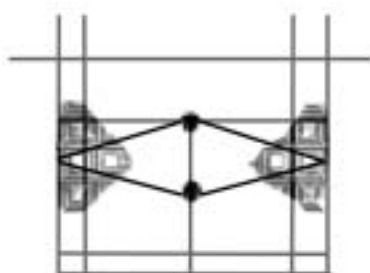


圖 22-1 前後隊形的弱點

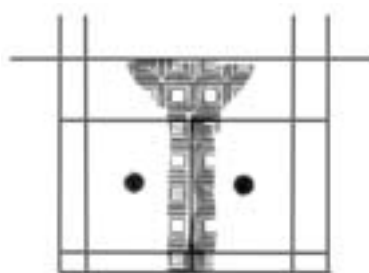


圖 22-2 分邊隊形的弱點



3. 雙打比賽戰術：

雙打比賽以積極主動，先發制人的強攻戰術為主。以充分發揮二人優點，攻擊對方的弱者，孤立強者，攻擊對方站位上的空隙為重點，設法創造進攻的機會。

(1)發球搶攻戰術：

利用準確多變化的發球技巧，一開始就掌握主動。雙打發球以發短球為主，以貼網夠短的短發球，迫使對方處於被動，或變化發球落點及球速，令對方難於預測，延遲接球時機。發球後立刻準備還擊，如發短球，隨球跟進，若對方放網前球，馬上撲壓；如發長球，發球者後移二人成左右分邊站法。

(2)接發球搶攻戰術：

接球者盡量靠近短發球線，重心在前，球拍舉起，準備掌握網上第一時機搶攻。當對方發短球，立刻上網以撲球、推球往對場空檔或兩後角還擊。當對方發長球，則以殺球、切球、吊網前球和快速平高球還擊。

(3)連環攻擊戰術：

當我方某一球員發動攻擊，則二人必設法速攻，給予對方連擊性壓殺。如後方球員攻擊，前方球員盡量以撲球、攔網球、推球還擊對方的網前短球，令對方招架不住。

(4) 攻擊空檔戰術：(圖 22-3)

對方採前後站位隊形，則以擊出兩邊中場及前後左右四個角落為原則。對方以左右分邊站法隊形則可以切球、殺球擊向對方中線場區，以造成對方爭執或謙讓現象

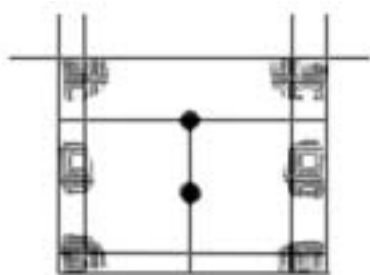


圖 22-3 攻擊空檔戰術

(5) 伺機反攻戰術：

採用主動性積極防守戰術。如以打點法將球擊向對方站法的弱點區，把攻擊力較弱的球員引到後場。以對角線球、抽球和網前短球還擊對方的攻擊球，使對方無法繼續，而後伺機反攻。當我方有殺球進攻機會時，應立刻由左右防守隊形改變為前後進攻隊形。

(二) 動作要領：

1. 走步：圖 22-4 A 至 C 左腳先向右前方跨一步，右腳緊跟著也向同一方向跨大步。

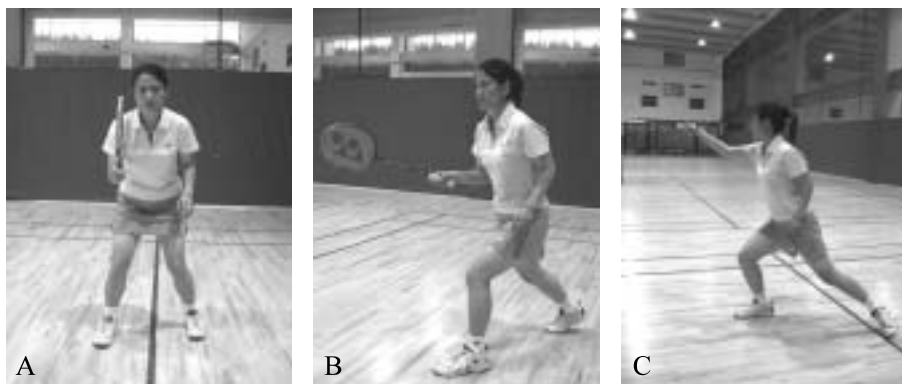


圖 22-4 走步

2. 墊步：圖 22-5 A 至 D 右腳先向右前方邁出一步，左腳隨即也向相同方向邁步，並在右腳跟附近著地，緊接著右腳又向前邁最後一步。
3. 交叉步：圖 22-6 A 至 C 左足向右側越過右足邁出一步，右足向右橫跨一大步。
4. 後退跑：即面向前倒著跑。



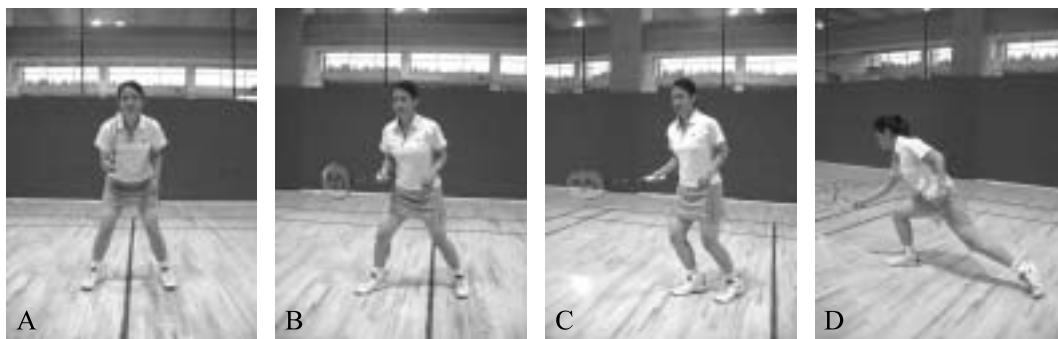


圖 22-5 墊步

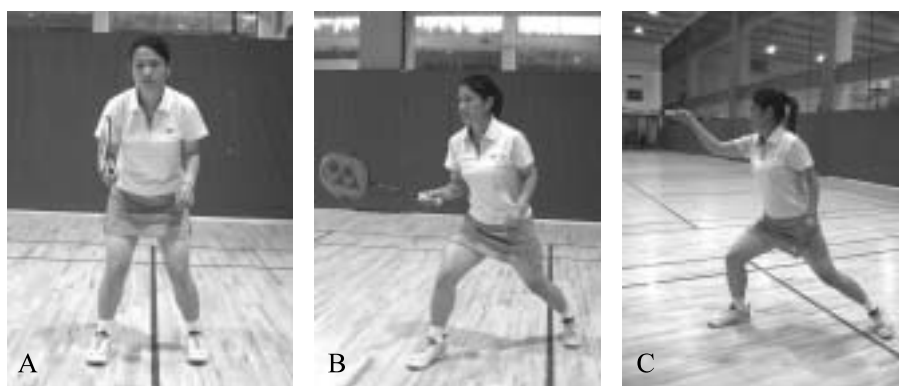


圖 22-6 交叉步



(三)認知：國內羽球比賽現狀

1. 由中華羽球協會主辦之比賽

- (1)台北國際羽球名人邀請賽，從 1980 年至 2006 年已舉辦 27 屆。
- (2)全國中正杯團體錦標賽，每年三、四月份在台灣區各縣市輪流舉辦。
- (3)全國青少年盃個人及團體錦標賽，每年九、十月間在台灣各縣市輪流舉辦。
- (4)全國羽球排名賽每年舉辦兩次。

2. 每年由台灣區院轄市、縣市舉辦的區運會中，均有以院轄市、縣市為單位的羽球項目的團體競賽。

3. 由台北市體育會羽球委員會、高雄市體育會羽球委員會及台灣省羽球委員會，每年亦舉辦個人及團體項目之比賽。

4. 另外各縣市的羽球委員會，每年亦舉辦個人及團體項目之比賽。

5. 其他：各公私立機關及團體，每年亦舉辦各種類的比賽

(四)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 腕部訓練 (圖 22-7)

屈肘，兩手互握，腕關節用力向前壓做擱抗訓練。

(2) 手臂左右大繞環 (圖 22-8 AB)



圖 22-7 腕部運動



圖 22-8 手臂繞環

(3) 仰臥屈體 (圖 22-9 AB)

A 仰臥平躺於地板上，雙手側上舉，雙膝平貼地板上。

B 聞口令後，上體儘量快速起身屈體，雙手及雙腳儘量向腹部伸展。

C 保持 3 秒鐘後，回復原來姿勢。



圖 22-9 仰臥屈體。

(4) 彈跳運動 (如圖 22-10)：

在原地作踏步練習，左右腳輪踏跳換步，左右手伸前作上下相應動作。

腳部跳得越高越好，要盡量使用腳尖。這一動作主要練習耐久力和彈力。

(5) 上下台階 (圖 22-11 A 至 D) 動作說明及圖解：

上下台階是鍛鍊心肺耐力非常好的運動。每 2 秒上下台階一次，連續上下 5 分鐘，每週鍛練兩次，將有助於比賽時技術的發揮。



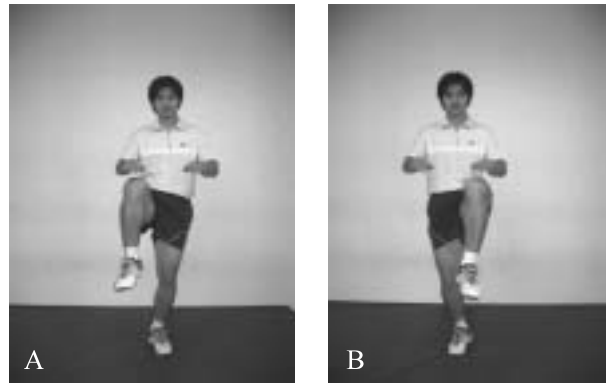


圖 22-10 彈跳運動



A 右腳向上 B 左腳再上 C 右腳下階 D 還原

圖 22-11 上下台階

(6) 俯臥挺腰：(圖 22-12 AB) 動作說明及圖解

A 兩人一組，一人俯臥地板上，雙手在背部，兩手握住，雙膝伸直，另一人兩手握壓其雙腳。

B 聞口令後，施做者，盡量快速挺胸，然後回到原位，同樣動作連續做十次後，換人。

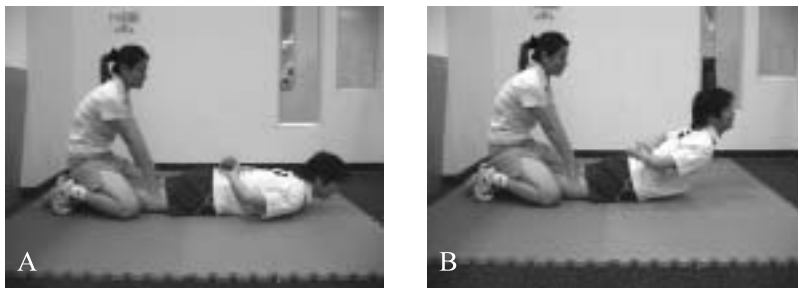


圖 22-12 俯臥挺腰



(7)二人一組體側運動（圖 22-13 AB）

A 方法：兩人側立，內側手互握於體側，外側手上舉過頭，互握於頭部上方，然後往外側伸展身體，同時外側兩手互相牽引，外側腿彎曲舉踵，內側腿伸直左右各做十次。

B 效果：促進臂、腰、大腿及體側肌肉彈性。

(8)二人一組壓肩運動：（圖 22-14）

A 方法：兩人相對，互相按在對方肩背上，同時用力向下壓，但兩腿要保持伸直，肩部放鬆。做 15 次。

B 效果：促進腹、腰、背、大腿的肌肉彈性。



圖 22-13 體側運動



圖 22-14 壓肩運動

2. 發展活動：

(1) 示範走步、墊步、交叉步、後退跑之動作，並令學生練習各 10 次。

(2) 團體遊戲：步法競速

全班分成六一八組，每組人數相同，距離 25 公尺，以步法競速接力比賽，直至全組均做完為止，比賽看那一組最快。

A 走步競速

B 墊步競速

C 交叉步競速

D 後退跑競速

3. 綜合活動：

(1) 選全班步法最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 對示範同學講評。

(3) 交代作業：在課餘時，二人即可進行步法競速比賽。



(四)教學要點：

1. 強調正確的各式步法，並注意其節奏感與流暢性。
2. 強調雙打比賽時之隊型及其輪轉時機。
3. 常犯錯誤動作及改正方法

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 步法不夠順暢且未能回原心位置。	應注意步法應跑至最遠點，且每次均須回到原心位置。
2. 步法最後一步未能跨大步，重心亦未跟上。	重心應跟上。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出各式步法之動作要領。
2. 能說出雙打的基本隊型及其輪轉方式。

(二)技能：

1. 主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 走步步法。		
2. 墊步步法。		
3. 交叉步法。		

2. 客觀評量

- (1) 走步步法做 10 次，正確有幾次？
- (2) 墊步步法做 10 次，正確有幾次？
- (3) 交叉步步法做 10 次，正確有幾次？

(三)情意：

1. 在學習過程中，能表現認真負責的態度，並能接受老師指導。
2. 專心觀賞，並能提出問題發問。



第二十三節 基本動作—發球變化(2)、步法(5)

一、教學目標：

- (一)瞭解發球變化的動作要領及「Z」字步法的動作要領。
- (二)做出發球變化及「Z」字步法的正確動作。
- (三)在學習過程表現認真負責的態度。

二、教學過程：

(一)動作要領：

1. 發球變化：

以同樣發球姿勢，但控制力量的大小及拍面的角度，可發出高遠球、短球、平抽球。

2006年國際羽總規定，羽球採落地得分制。因此，發球的要領，極為重要如下述：

- (1)養成發球的良好習慣，即每當練習擊球時，其開始發球的動作，亦須慎重，如同比賽時的發球。
- (2)發球的練習，應單獨實施，每次發球以發5~10球為一單位，然後回憶檢討發球動作的得失。並在下一單位的發球動作中，加以改正。
- (3)發球的站立位置應固定，發球的落點，力求隨心所欲。
- (4)發球前後均應以慎重的態度，專注的心情從事發球動作，切忌輕率，以避免養成不良的發球習慣。
- (5)發球時，應注視對方接球員的位置及行動，並預測其還擊羽球的落點。

發球時握拍法、用力大小及球拍擊球角度的不同，而有正手發短球，正（反）手發高球、正（反）手輕彈式發球、正（反）手抽球式發球、之分。且各種發球均有不同的拋物線和落點，也各具有不同的作用，在練習時，可先預設發球點落點。

A 正手發高遠球：（圖 23-1 A 至 E）

正手發高遠球是以正手握拍法，將球由下向上擊出，使球盡量高飛後場，迫使對方退到底線接球的發球法。茲將發高遠動作要領分為動作、擊球動作、順勢動作加以說明。



(A)預備動作：

- (a)雙足前後開立，站在短發球線後3呎左右，靠近中線處。左足在前尖指向接球方，右足在後，足尖指向邊線。
- (b)左手持球伸往右斜前比肩略低。
- (c)右手以正手握拍法持拍向後牽引，彎曲腕關節，掌心向外，球向上。重心落於後足。（圖 23-1 A）

(B)預備擊球動作

- (a)球離手下放。重心由後足移至前足。軀幹隨之向左扭轉至正前順勢帶動右手前擺至體側，手腕乃維持屈腕向後。（圖 23-1 B）
- (b)當球落至腰與膝之間，擺動右手手臂並閃動腕關節向前上方，體前方瞬間快速擊落（圖 23-1 B）。

(C)順勢動作：

- 球拍擊球後，手臂隨之順勢往球欲發往的方向擺出（圖 23-1 D），同時眼睛也注視球（圖 23-1 E）。

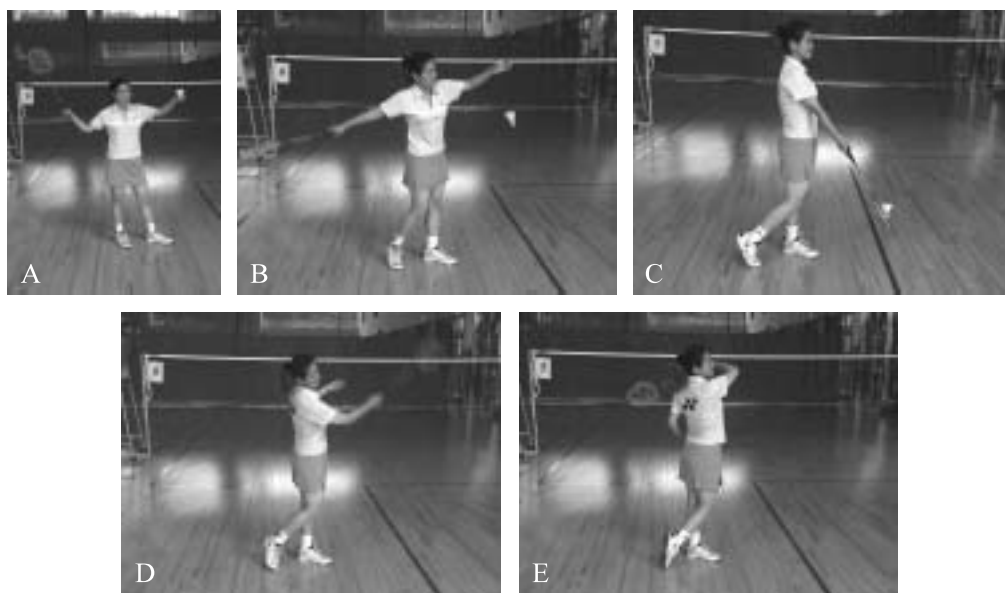


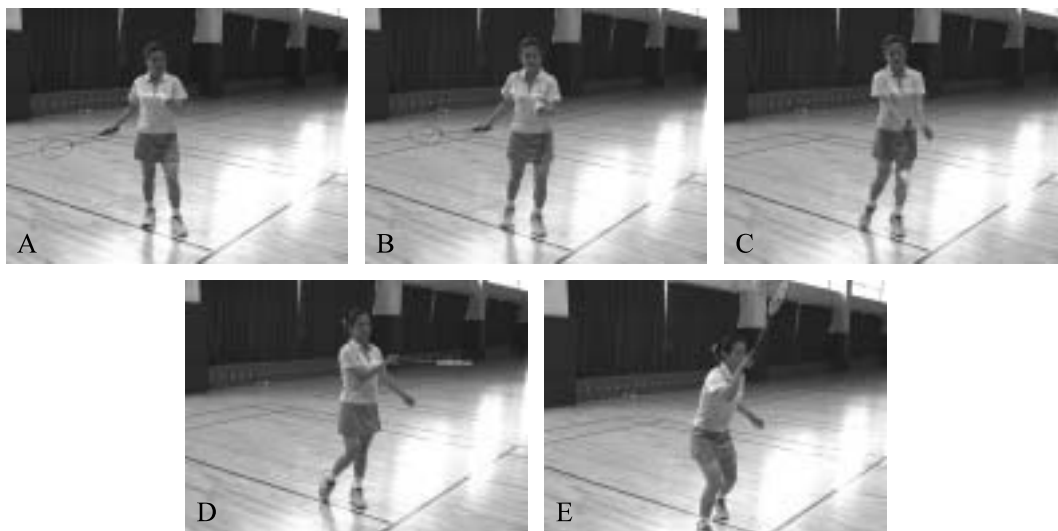
圖 23-1 正手發高遠球

B 正手發短球：（圖 23-2 A 至 E）

理想的發短球是球貼網而過，落在前球線靠近中線與兩邊線的的兩點處（圖 23-3）。發短球一般在雙打中使用最多，以掌握主動。但是，在單



打中與高發球兼而用之，可使對方難以預測，迫使在被動下把球高打，製造我方攻擊機會。



A 預備動作 B 準備擊球動作 C 擊球點動作 D 跟隨動作 E 完成動作

圖 23-2 正手發短球

(A)動作要領：

- (a)發球者站在靠近中線，離短發球線約 2~3 呎處，雙足前後開立，左足在前。
- (b)以正手握拍，屈肘擺臂向後。
- (c)左手持球在右斜前方。
- (d)左手放開球，重心由後足移向前足，同時緩緩擺動球拍頭向下，並持屈肘手傾斜，令球拍面觸擊球底，輕輕推送羽球貼網而過。
- (e)擊球後，球拍發球向前做動作，預備姿勢，雙足微屈膝，球拍在胸前且拿高。

(B)反手發短球：

- (a)這是反手握拍的發球法。
- (b)反手發球動作與正手發球相異處，在於羽球及球拍均置於腰部的前下

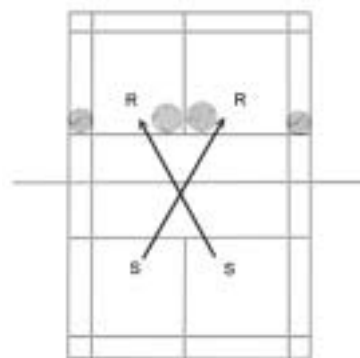


圖 23-3 發短球落點
(R：接球者 S：發球者)



- 方，球拍與球的距離短，易於掌握擊球的準確性。
- (c)反手發短球的效果較佳，故常應用於雙打中。
- (d)反手發球法中，其發高長球的動作，較正手發球困難。
- (e)反手發球的圖解動作要領（圖 23-4 A 至 C）。發球員由預備發球動作循箭頭方向揮拍發球。
- Ⓐ 球放於球拍前方，握拍手由屈肘屈腕，向前直肘伸。（圖 23-4 A）
- Ⓑ 球拍觸及羽球時，腕繼續前伸後順勢停止。（圖 23-4 B）
- Ⓒ 完成後球拍順勢拿高，準備抓網前球（圖 24-3 C）



圖 23-4 反手發球

C 發抽球：

發抽球是一種快速貼網的攻擊式發球法。有正手與反手兩種抽球發球法。一般在雙打中與發短球並而使用，有意想不到的功效。發抽球理想的擊球目標是接球者反拍側的雙打底線。因發抽球球速快，對方還擊也快，發球者需在發球後立刻預迎擊來球。

(A)動作要領

(a)正手發抽球

- Ⓐ 採用與發短球相同的動作。左足在前，右足在後。右手以正手握拍法持拍向後擺，重心在後足。
- Ⓑ 擊球時重心前移，擊球瞬間加快手腕閃動速度。
- Ⓒ 球拍面與地面垂直，使擊出的球拋物線與平面平行。
- Ⓓ 順勢動作後，球拍馬上帶回胸前成預備接球姿勢。

(b)反手發抽球

- Ⓐ 右足在前置重心，左足在後，站於靠近短發球線處。
- Ⓑ 左手斜前下伸，握球於腰際。
- Ⓒ 右手以反拍握拍法握拍，右肘與肩同高，右前臂向左腰際擺動向



後，帶動球拍向拇側屈。

㊸左手把球放開，同時，右前臂前擺，閃動腕關節快速平彈球向前。

㊹一段跟隨順勢動作後，球拍馬上帶回胸前成預備接球姿勢。

(B)接發球設計練習

以多球練習，一人發球，一人接發球。

(a)發長球可回擊長球或扣球或切球。

(b)發短球可回擊挑球或平推球或網前球。

(c)發抽球可回擊抽球或長球或網前短球。

(C)「Z」字步法：

「Z」字步法如圖 23-5 其所顯示的步法為(1)橫的「8」字步法(2)縱的「8」字步法，其與「米」字步法不同的地方，乃是經過原心位置時，並不停留。惟其以原心位置為圖示的必經之處，其步法的本質要求仍然一致。練習「Z」字步法時，乃自 S 出發，經 A、B 至 BC 點擊球。反覆練習使成爲反射動作。

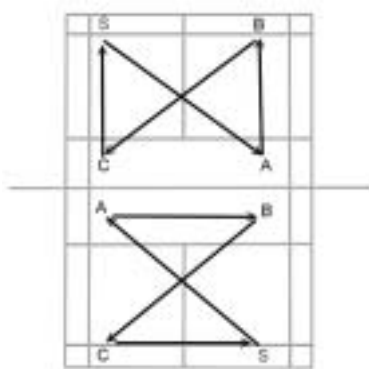


圖 23-5

(二)規則(九)——裁判法之程序

3.1 球賽前，裁判員應：

3.1.1 自裁判長處領取記分表；

3.1.2 確定執法工作中所用的計分設備都可作用；

3.1.3 檢查網柱是否在雙打邊球上（規則 1.5）

3.1.4 檢查網高並確使球末端與網柱之間沒有隙洞；

3.1.5 對於羽球擊中障礙物，確定有無另外的次於規則的條款規定；

3.1.6 確定發球

3.1.7(當有指派發審察員時，在習慣上裁判員可將在 3.1.3, 3.1.4 及 3.1.7 的責任委派給發球審察員)

3.1.8 檢查球員的服裝是否合乎有關顏色，設計，字型，廣告的規定，令其改正。對於違反規定（或近乎違反規定）者馬上報告裁判長或適當職員。假如無法辦到，在賽後馬上報告裁判長或適當職員。



3.1.9 應公平的執行擲硬幣並確使勝方和負方的選擇正確（規則6）。註記選邊。

3.1.10 雙打時先註明在右發球區開始比賽的球員。局開始都要作同樣的註明。

（這可以用在任何時間檢查球員是否在正確的發球區）。

3.2 開始比賽，裁判員用以下的宣告詞來宣佈比賽，並適當的指出右方或左方。

（W、X、Y、Z 代表球員姓名而 A、B、C、D 代表球員的國家名）。

單打

錦標賽

“各位女士、各位先生，在我右邊‘X，A’，在我左邊‘Y，B’，‘X’發球；零比零；比賽開始。”

團隊賽

各位女士、各位先生，在我右邊‘A’的代表‘X’，在我左邊‘B’的代表‘Y’，‘A’發球；零比零；比賽開始。”

雙打

錦標賽

“各位女士、各位先生，在我右邊‘W，A’和‘X，B’，在我左邊‘Y，C’和‘Z，D’，‘X’發給‘Y’；零比零；比賽開始。”雙打的搭檔若代表同一國家，宣佈兩位選手的姓名後再宣佈國家名。例如：‘W 和 X，A’

團隊賽

“各位女士、各位先生，在我右邊‘A’的代表‘W 和‘X’，在我左邊‘B’的代表‘Y’和‘Z’，‘A’發球；‘X’發給‘Y’；零比零；比賽開始。”

當宣告‘比賽開始’則正式開始比賽。

3.3 在比賽中

3.3.1 裁判員應：

3.3.1.1 使用羽球規則附錄 4 中的標準術語；

3.3.1.2 記錄並宣告分數。報分時須先報發球員的得分；

3.3.1.3 在發球時，若有指派發球審察員應特別注意接發球員，但必要時裁判員可判發球犯規。

3.3.1.4 可能時，注意所有計分設備的情形；

3.3.1.5 若需要裁判長協助時，舉起右手在裁判員的頭頂上；

3.3.2 當某方輸了一球所以失去繼續發球的權利時（規則 10.3.2，11.3.2），宣告



“換邊發球”並隨即報出新發球方的分數；若需要時，同時用適當的手指向新發球員及正確發球區。

3.3.3 “比賽開始”只有裁判員才有權利宣告：

3.3.3.1 指出一場比賽，一局的開始或一局的休息時間後或換邊後的繼續：

3.3.3.2 指出比賽在中斷後的繼續：或

3.3.3.3 裁判員指示球員繼續比賽。

3.3.4 “犯規”應在發生“犯規”時裁判馬上宣佈，除非：

3.3.4.1 發球審察員依據規則 13.1 宣告發球員“犯規”（規則 9.1）時，裁判員應宣佈“宣告發球犯規”。裁判員應判接發球員的“犯規”而宣佈“犯規”，接發球員：

3.3.4.2 根據規則 13.3.1 而發生的“犯規”時，司線員已宣判且手勢明確（指引 6.2）；且

3.3.4.3 根據規則 13.2.1，13.2.2，13.3.2，13.3.3 而發生的“犯規”時，爲了清楚的讓球員或觀眾知道時才宣告。

3.3.5 在每局當領先分數到達 11 分時，若適合宣佈“換邊發球”，跟隨著第 11 分結束時這時的分數，再宣佈“休息”，不管觀眾的鼓掌，因爲這是規則 16.2.1 准許任何中場開始休息的要素。在每次休息，若有指派發球審察員，應注意在休息時清理場地。

3.3.6 在領先方到達 11 分時的局間休息時間（規則 16.2.1），過了 40 秒以後，宣告“（第…場地），20 秒”，重複宣告一次

在第一局和第二局及決勝局換邊後的休息時間（規則 16.2.1），每方可有最多兩人進入球場，這些人應在裁判員宣佈“…20 秒”時離開球場。

在休息之後繼續比賽，重覆報分隨著報出“比賽開始”。

假如雙方球員都不需要休息時間（規則 16.2.1），則比賽繼續不休息。

3.3.7 加賽

3.3.7.1 在每局中當某方分數先到達 20 分時，適當的宣佈“最後一分”或“決勝分”。

3.3.7.2 在每局中當某方分數先到達 29 分時，適當的宣佈“最後一分”或“決勝分”。

3.3.7.3 在指引 3.3.7.1 及 3.3.7.2 的宣告應立即在發球方分數之後及接發球方分數之前。



3.3.8 每局結束時不管觀眾的鼓掌，必須立刻宣告“比賽結束”，因為這是規則

16.2.2 准許中場開始休息的要素。

第一局結束後宣佈：

“第一局由……（姓名（們）或隊名（團隊賽））獲勝，…比…（分數）”。

第二局結束後宣佈：

“第二局由……（姓名（們）或隊名（團隊賽））獲勝，…比…（分數）”；一局平。

在每局結束時，若有指派發球審察員，應注意在休息時清理場地同時若有提供休息指示牌則放置在網下中央，如果某局贏了這場比賽，則直接宣佈：

“比賽由……（姓名（們）或隊名（團隊賽））獲勝，…，…（每局分數）”。

3.3.9 在第一和第二局間及第二和第三局間的休息時間(規則 16.2.2)，過了 100 秒以後，宣告

“（第…場地），20 秒”，重複宣告一次

在每局間的休息時間每方可派不超過兩人進入場地。這些人應該在換邊後進入球場，並在裁判員宣告“…20 秒”時離開場地。

3.3.10 第二局比賽開始時宣告：

“第二局，零比零，比賽開始”。

假如有第三局比賽在第三局開始時，宣告：

“決勝局；零比零：比賽開始”。

3.3.11 在第三局或一局決勝負的球賽中，宣告“換邊發球”，若適合，當領先的一方到達 11 分時（規則 8.1.3），報分數再宣告“休息；換邊”。當球員休息過後再重複報分，隨著報“比賽開始”。

3.3.12 球賽結束後立即將填寫完整的記分表送交裁判長。

(三)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)向前跑：繞著球場向前跑二圈。

(2)後退跑：繞著球場後退跑二圈。

(3)向前跑中揮拍聽老師口令，在向前跑中加跨步揮拍的動作。



(4)後退跑中揮拍聽老師口令，在後退中如跨步揮拍的動作。

(5)以球場雙打後發球線單打後發球為步弧做跨步跳二十次（圖 23-6）。

(6)弓箭步（圖 23-7）。

A 雙手插腰右腿在前弓箭步，用力下壓 8 拍。

B 轉身換左腳弓箭步做 8 拍如此反覆做 4×8 拍。



圖 23-6 跨步跳

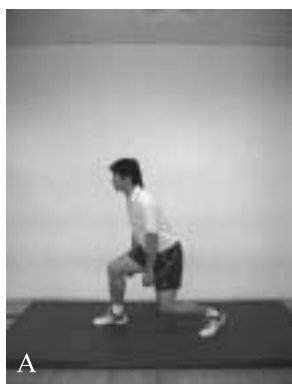


圖 23-7 弓箭步

(7)腰力和腿力的練習（如圖 23-8）

腰力和小腿力的練習。左右腳前後分開，後腳要伸直，盡量把胸部靠近前腳上，這一姿勢對接被動近網前球很有幫助。

(8)用球拍劃 8 字（圖 23-9 A 至 D）

A 右手握球拍，把手臂，向前方伸直。然後，手腕旋轉，用拍頭寫橫的「8」字。

B 橫的 8 字畫 10 次，即換手做同樣的動作。

C 手臂伸直，手腕做好柔軟動作後，做打斜上方的揮拍動作；正手反手交互作用。



圖 23-8 腰力和腿力的鍛鍊

(9)用球拍的前後旋轉（圖 23-10 AB）

A 右手握球拍，伸直手臂，把球拍向前方，及後方，各旋轉 10 次。



B 同樣的動作，換左手做。

C 手臂應充分伸直，尤其球拍在頭頂時，與肩膀應垂直。把球拍儘量，做畫大圓圈的動作。

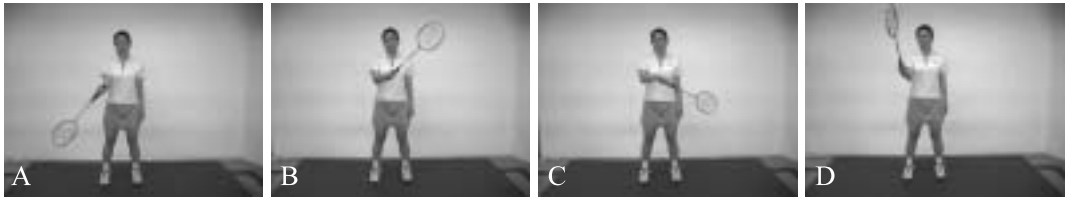


圖 23-9 用球拍劃 8 字

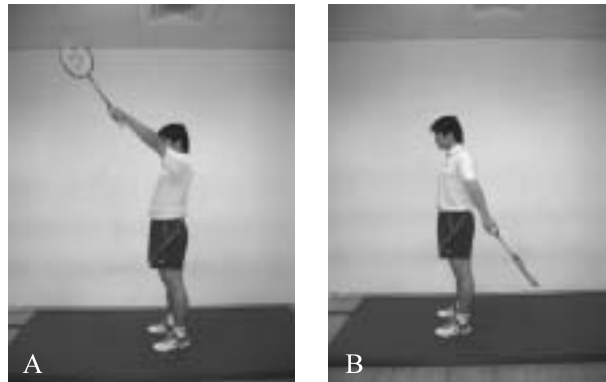


圖 23-10 用球拍前後旋轉

(10) 俯撐蹲伸 (圖 23-11 A 至 E) 動作說明及圖解：

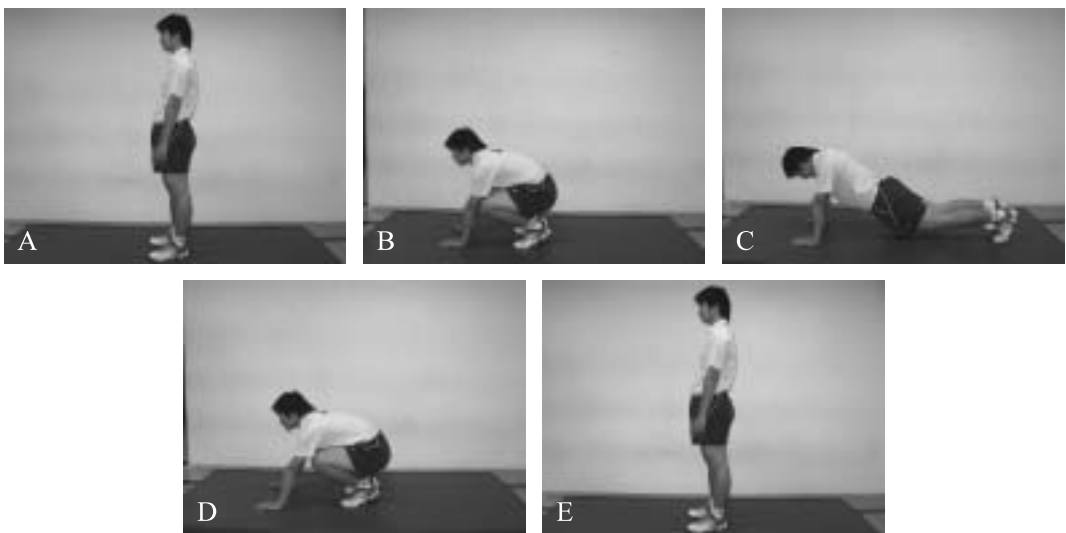


圖 23-11 俯撐蹲伸



A 預備時兩足併立，兩臂自然下垂。

B 動作依四拍行之：A.屈膝全蹲，兩手於體側撐地，B.時兩足向後跳伸成俯撐的姿勢，C.兩足跳回同A.，D.伸膝向上跳起，兩臂同時上伸，隨即還原成預備姿勢，反覆行之。

(11)跳馬——馬下潛回（圖 23-12 A 至 C）動作說明及圖解：

A 動作要領：

跳躍者從馬背跳越後，立刻從馬上潛回，一連串動作必須有節奏。跳越後立刻反轉，從馬上潛回，在一定的時間內重覆操作。操作時，20 秒內做 10 回為一單元，每一單元結束休息 2-3 分，重覆 3 回。每回並詳作紀錄。

B 注意事項：兩人必須同心協力方可達到敏捷訓練之效果。



圖 23-12 馬下潛回

2. 發展活動：

- (1) 示範發球變化及 Z 字步，並令學生練習。
- (2) 複習發球、長球。
- (3) 多球練習法——練習接發球一次可用 50 球為一單位。
 - A 原地接發球練習。
 - B 向前或向後移位接發球練習。

3. 綜合活動：

- (1) 選全班發球變化最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (2) 選全班接發球最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (3) 對全班 Z 字步法最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (4) 對示範動作講評。
- (5) 交代作業：
 - A 發球、接發球各做 50 次。
 - B Z 字步法 10 次。



④教學要點：

1. 強調正確發球變化的動作。
2. 強調正確的 Z 字步法，並注意步法的節奏感及流暢性。
3. 強調接發球要確實，且要有變化。
4. 發球常犯錯誤動作及其糾正方法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 球拍頭高過腰部及握把。	球拍頭向下擺低於腰部及握把。
2. 使用腕部擊球。	以手臂推送球拍擊球過網。
3. 右手執球在身體右側方。	左手執球應伸向右斜前方。
4. 球拍拍面太水平（高而不遠）。	拍面稍向前傾斜。
5. 球拍拍面太垂直（遠而不高）。	拍面仰角稍轉向上。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出發球變化的種類及動作要領。
2. 能說出 Z 字步法的路線及動作要領。
3. 能說出裁判執法的程序。

(二) 技能

1. 主觀評量

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 以發長球的姿勢、動作、力量大、小變為發短球。		
2. 以發短球的姿勢動作力量加大變為發平球。		
3. Z 字步法，最後一步重心是否移出。		
4. Z 字步法第一步是否有迅速彈出動作。		

2. 客觀評量

- (1) 一分鐘 Z 字步法能跑幾個點？
- (2) 發球變化 10 球中，能正確做幾次？

(三) 情意：

1. 學習過程中，表現認真負責的態度。
2. 在學習中，能專心學習，並能與同學合作愉快。



第二十四節 練習比賽

一、教學目標：

- (一)認識羽球比賽。
- (二)參與羽球比賽。
- (三)在比賽過程中，能表現出「勝不驕、敗不餒」的運動精神。

二、教學過程

(一)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)腕部運動及踝部運動（圖 24-1 A 至 C）動作說明及圖解：

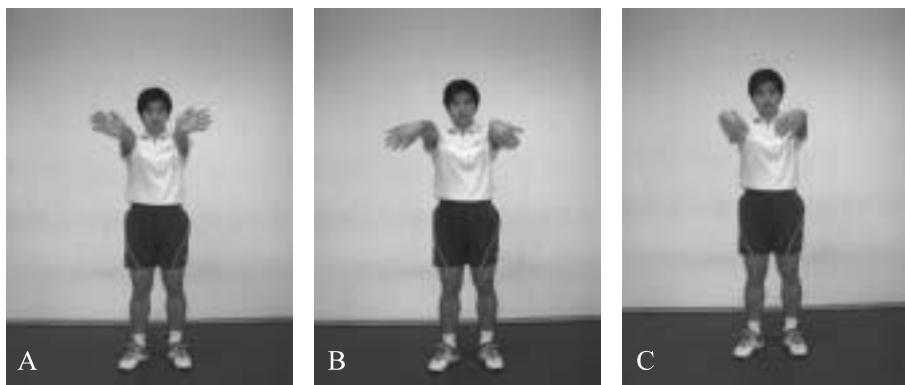


圖 24-1 腕部足踝部運動

A 預備姿勢：直立、兩臂置體側。

B 口令：1.~4.兩手以腕為中心由外向內，左手逆時針方向，右手順時針方向。同時繞左足踝。5.~8.改由內向外，與口令 1.~4.方向相反，同時繞右足踝反覆四次共三十二拍，最後一拍手放下。

C 注意事項：能隨時手腕節儘量放鬆

(2)膝蓋運動（圖 24-2）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：直立、兩臂置體側。

B 口令：1.~4.雙手扶膝向順時針方向繞環，



圖 24-2 膝蓋運動



5.~8.動作同上，向逆時針方向繞環反覆 1~8 拍動作四次共三十二拍。

(3) 髖部運動：（圖 24-3 A 至 D）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：直立、手叉腰，腳與肩同寬。

B 口令：1.雙手叉腰，髖部由前轉至左側。2.至後方、3.到右側方、4.經前方還原 5.~8.同口令 1.~4.動作，改右側方開始，順時針方向轉。反覆 1.~8.動作四次共三十二拍。

C 注意事項：兩膝不要彎曲，上身保正直。

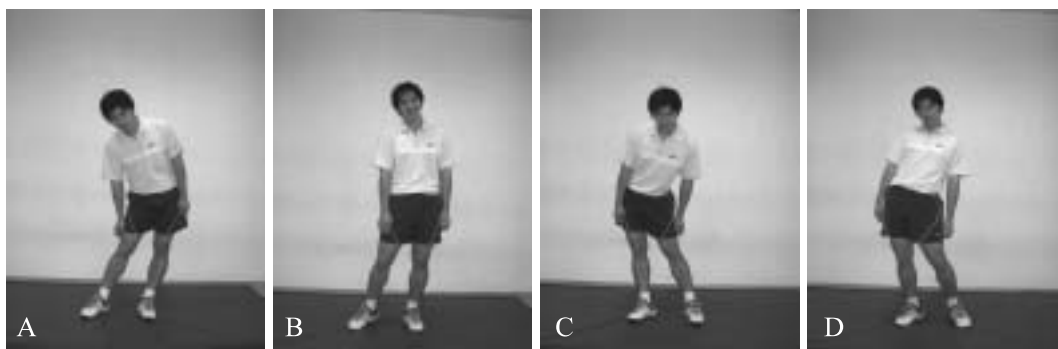


圖 24-3 髖部運動

(4) 肩部運動：（圖 24-4 A 至 C）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：直立、雙手叉腰，腳與肩同寬。

B 口令：1.~4.左足左跨半步，兩臂自然下垂、手肘微屈、肩胛向後向上，前轉動。5.~8.改由前向上，後轉動。反覆 1.~8.拍動作四次共三十二拍。

C 注意事項：以肩胛骨為軸，狀如聳肩。

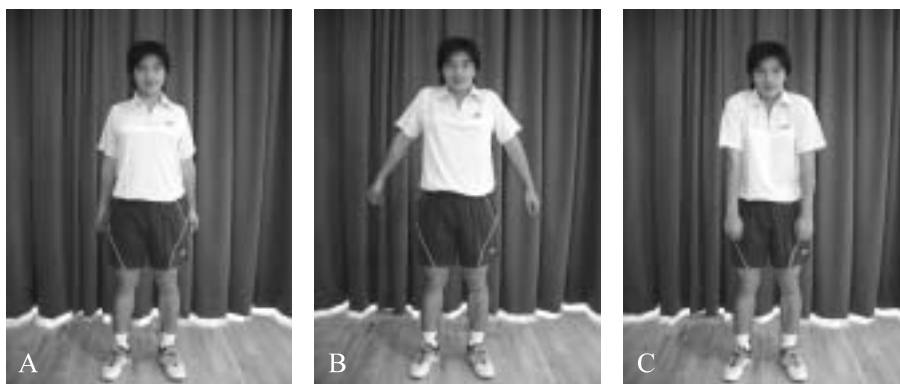


圖 24-4 肩部運動

(5)頸部運動：（圖 24-5 A 至 D）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：直立、雙手叉腰，腳與肩同寬。

B 口令：1.左足左跨半步，兩臂上舉手交叉互握。2.抬頭頭正直面朝前。3.頭後仰、5.頭向左側彎、7.右側彎。4.6.同口令、2.動作。8.還原。反覆四次共三十二拍。

C 注意事項：頸部宜放鬆，不可用力過度。

(6)腹背運動：（圖 24-6 A 至 C）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：直立、雙手叉腰，腳與肩同寬。

B 口令：1.左足左跨半步，兩臂上舉手交叉互握。2.3.上體前彎、掌心朝下手儘量觸地，振動 2 次。4.同口令 1.動作。5.6.上體後仰，頭後看，掌心向後。7.同口令 1.動作、8.還原。反覆四次共三十二拍，最后一拍直立腹前交叉。

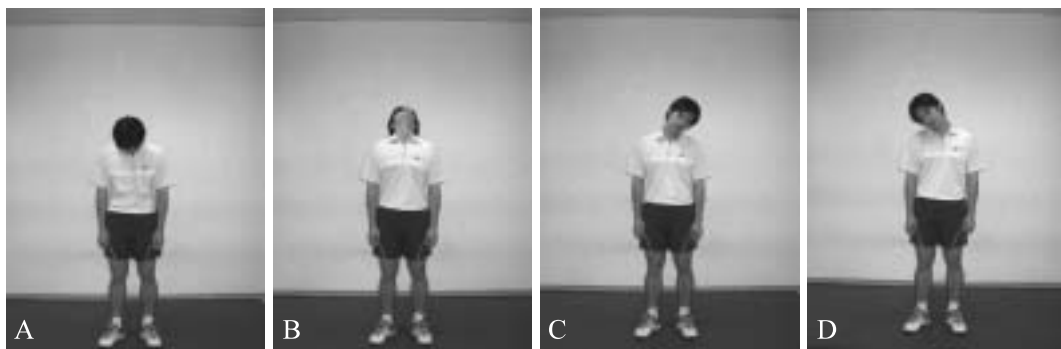


圖 24-5 頸部運動

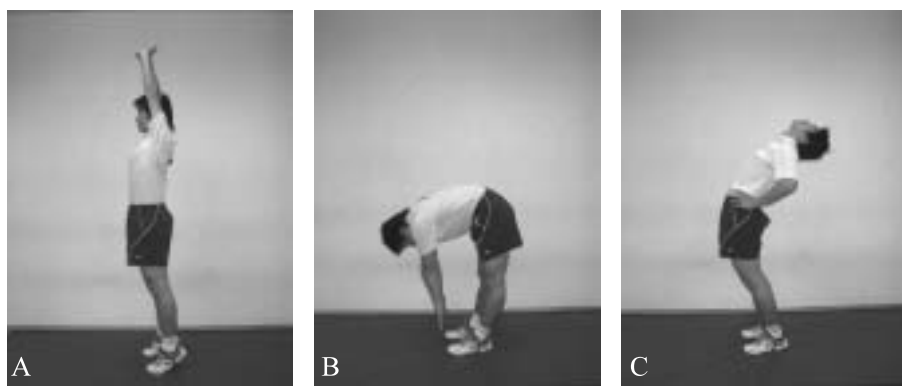


圖 24-6 腹背運動

(7)壓肩運動：（圖 24-7）動作說明及圖解：

A 方法：兩人相對，互相按在對方肩背上，同時用力向下壓，但兩腿要保持

伸直，肩部放鬆，做 15 次。

B 效果：促進腹、腰、背、大腿的肌肉彈性。

(8)體側運動：（圖 24-8 AB）動作說明及圖解：



圖 24-7 壓肩運動



圖 24-8 體側運動

A 方法：兩人側立，內側手互握於體制，外側手上舉過，互握於頭部上方，然後往外側伸展身，同時外內兩手互相牽引，外側腿彎曲舉踵，側腿伸直左右各做 10 次。

B 效果：促進臀、腰、大腿及體側肌肉彈性。

(9)蹲姿腿側伸：（圖 24-9）動作說明及圖解：

A 方法：兩人相對，屈膝，右（左）腿各自側伸，同時兩手互握，上體保持正直，抬頭挺胸，同側做腿部之左（右）側屈伸動作。做 10 次。

B 效果：促進臀部及大腿肌肉彈性，加強腿肌力。



圖 24-9 蹲姿腿側伸

(10)反背伸展：（圖 24-10）動作說明及圖解：

A 方法：兩人背對背，手上舉互握，一人前彎背起另一人，兩人交換各做 10 次。

B 效果：伸展前身，放鬆關節。

(11)上下台階：（圖 24-11）動作說明及圖解：



圖 24-10 反背伸展



上下台階是鍛鍊心肺耐力非常好的運動。每 2 秒上下台階一次，連續上下 5 分鐘，每週鍛鍊兩次，將有助於比賽時技術的發揮。



A 右腳向上 B 左腳再上 C 右腳下階 D 還原

圖 24-11 上下台階

(12)俯背挺腰：(圖 24-12 AB) 動作說明及圖解：

A 兩人一組，一人俯臥地板上，雙手在背部，兩手握住，雙膝伸直，另一人兩手握壓其雙腳。

B 聞口令後，施做者，儘量快速挺胸，然後回復原位，同樣動作連續做 10 次後，換人。

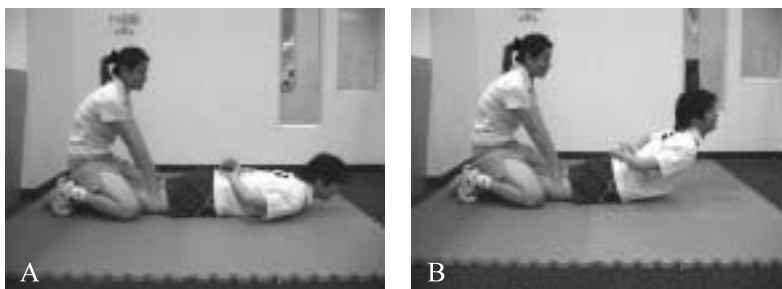


圖 24-12 俯臥挺腰

(13)俯撐蹲伸：(圖 24-13 A 至 E) 動作說明及圖解：

A 預備時兩足併立，兩臂自然下垂。

B 動作依四拍行之：1 時屈膝全蹲，兩手於體側撐地，2 時兩足向後跳伸成俯撐姿勢，3 兩足跳回同 1，4 伸膝向上跳起，兩臂同時上伸，隨即還原成預備姿勢，反覆行之。

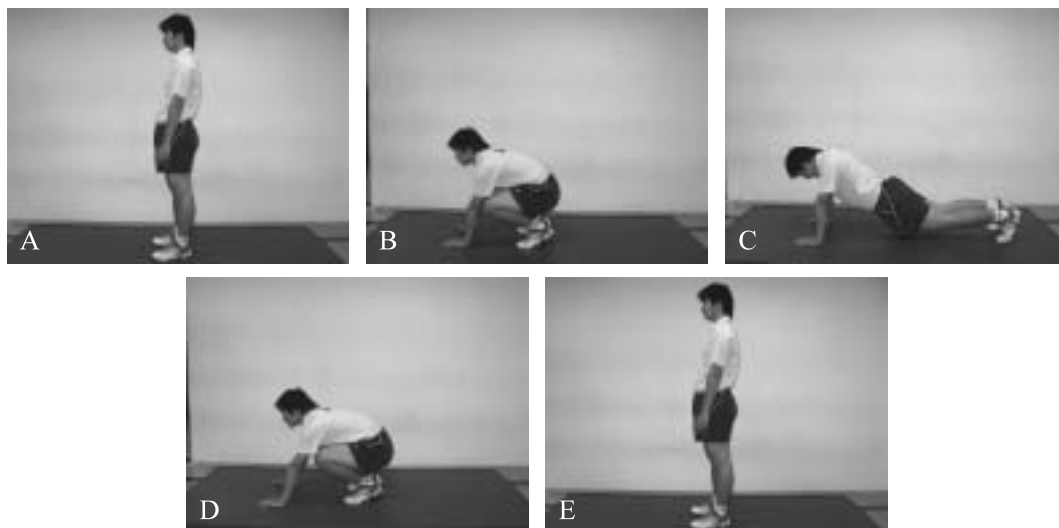


圖 24-13 俯撐蹲伸

(14)跳馬：馬下潛回（圖 24-14 A 至 C）動作說明及圖解：

A 動作要領

(A)跳躍者從馬背跳越後，立刻從馬下潛回，一連串動作必須有節奏。

(B)跳越後立刻反轉，從馬下潛回，在一定的時間內重覆操作。

(C)操作時，20 秒內做 10 回為一單元，每一單元結束休息 2-3 分，重覆 3 個單元。

(D)或兩組同時練習，以比賽方式進行，時間同樣為 20 秒，每回休息 2-3 分，重覆 3 回。每回並詳作記錄。

B 注意事項：兩人必須同心協力方可達到敏捷訓練之效果。



圖 24-14 跳馬—馬下潛回

2. 發展活動：

(1)複習長球、扣球 5 分鐘。

(2)複習切球、挑球 5 分鐘。



(3)複習三人組合動作 5 分鐘。

(4)限制長球比賽：

視場地多寡，全班分成若干組，每人均下場比賽，若人數過多時，可採一局十一分制。在比賽過程中，不能使用長球回擊，如使用則算輸一球。

(5)限制扣球比賽：

視地多寡，全班分成若干組，每人均下場比賽，若人數過多時，可採一局十一分制。在比賽過程中，不能使用扣球回擊，如使用則算輸一球。

3.綜合活動：

(1)選全班長球、扣球比賽最好的二位同學示範一場練習賽，並請一位同學擔任裁判計分工作。

(2)對示範同學做講評。

(3)交代作業：

A 各項基本動作均練習 50 次。

B 利用課餘時間，找同學做限制長球、扣球比賽兩場以上。

(二)認知：國際羽球組織介紹

目前國際羽球競技運動的現況，源由於 1875 年世界上第一部羽球比賽規則出現在印度的普拿，3 年後英國又制定更趨於完善和統一的羽球比賽規則，其中一些內容在現今的羽球規則中仍保留使用。1893 年，英國成立世界最早羽球協會，並於 1893 年舉行了第一次正式比賽。1934 年，國際羽球總會(International Badminton Federation)成立，簡稱 I. B. F，並通過了《羽球規則》(Laws of Badminton)一書，規定所有羽球總會的會員國及地區，一定要照國際羽球總會頒布的《羽球規則》進行比賽。(呂芳陽、陳麒文，2000)。比賽項目有團體賽也有個人賽，團體賽：如湯姆斯盃、優霸盃、蘇迪曼盃等，個人賽：全英公開賽、世界羽球錦標賽等。(楊繼美，2001)。國際羽總在排定賽程時，均依其所制定之單淘汰 128 籤賽制，並依 I.B.F.(International Badminton Federation)的電腦排名(張家昌，1998)，將種子(seed)及輪空(bye)順序列入其賽制中，舉凡 I.B.F.所辦之比賽均以此為準則(楊繼美，2001)。I.B.F.亦有一套抽籤系統，3-5 分鐘全世界均可同步接收比賽訊息。

國際羽球團體賽有三種

1. 湯姆斯盃(Thomas Cup)

1939 年國際羽聯主席的喬治·湯姆斯(George Thomas)決舉行世界男子羽球



團體比賽，並捐贈一隻獎盃，因此將此盃命名為“湯姆斯盃”(Thomas Cup)首屆湯姆斯盃由於第二次世界大戰的原因，延遲至 1948 年才舉行，當時有 10 個國家和地區參加了比賽。每次比賽的冠軍隊“湯盃”帶回本國，保留至下屆湯盃”比賽開始。因此，湯姆斯盃比賽又稱為“國際羽球挑戰盃賽”。

從 1984 年起，此賽事改為每兩年舉行一屆。比賽分為預賽、半決賽和決賽三個階段，6 支出線的隊伍加上直接進入決賽的東道國和上屆冠軍共 8 個隊進入決賽階段的比賽。8 支決賽隊伍分成兩個組循環比賽，所有參加比賽的隊伍需在賽前 14 天選出 4 到 10 名運動員，按照當時的世界排名，列出第一單打、第二單打、第三單打、第一雙打、第二雙打及替補的運動員名單。每名運動員最多只能參加一場單打和一場雙打比賽。

湯姆斯盃比賽過去採用九場五勝制，即五場單打，四場雙打，分兩天進行。1984 年後比賽辦法改為五場三勝制（在一個單打時間內進行），即三場單打，兩場雙打。

2. 優霸盃(Uber Cup)

貝蒂·優霸夫人(Betty Uber)，為推動羽球運動的發展，捐贈優霸盃(Uber Cup)。優霸盃賽又稱為“世界女子羽球團體錦標賽”。優霸盃賽制與湯姆盃賽一樣。在 1982 年以前是每三年舉行一次，比賽採用七場四勝制。自 1984 年開始，改為每兩年舉行一次，採用五場三勝制。

1981 年國際羽聯和世界羽聯合併為現在的國際羽聯時，決定將優霸盃賽與湯姆斯盃賽在同時同地舉行，並改為每兩年舉行一屆。

3. 蘇迪曼盃(Sudirman Cup)

羽球是印度尼西亞的“國球”，印尼羽協為了紀念蘇迪曼，向國際羽球聯合會捐贈的一座獎盃，並將此盃命名為“蘇迪曼盃”(Sudirman Cup)。

1988 年，國際羽聯指定了混合團體賽與單項錦標賽同時舉行的事宜，並決定將蘇迪曼盃作為混合團體賽的冠軍獎盃。1989 年，規定此項比賽每兩年舉行一屆，逢雙數年是湯、優盃賽，單數年為蘇迪曼盃賽。

蘇迪曼盃比賽安排在與世界錦標賽同一時間和地點舉行（先進行雙邊比賽，緊接著進行世界錦標賽）。蘇迪曼盃比賽採用五場三勝制，由男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打和混合雙打五個項目組成。

(三)教學要點

1. 強調限制長球比賽的用意。



2. 強制限制扣球比賽的用意。
3. 常犯錯誤動作及其改正方法。

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 擊後場球身體停在原點。	強調擊球後回原心位置。
2. 扣球後，重心停住。	扣球後重心應跟進。
3. 放網前球身體後退。	身體可稍停滯，判斷對方的回擊。
4. 切球離網太高、太長、不夠準確。	以出拍時的拍面角度方向來調整。

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出限制長球比賽的用意。
2. 能說出限制扣球比賽的用意。
3. 能說出國際羽球組織。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 擊後場球身體的移位。		
2. 擊前場球身體的移位。		
3. 擊網前球後的球拍位置。		

2. 客觀評量.

- (1) 在限制長球比賽，居各組第幾名？
- (2) 在限制扣球比賽，居各組第幾名？

(三) 情意

1. 在練習過程中，能表現認真用心的態度，並接受老師指正。
2. 在比賽中能表現出「勝不驕、敗不餒」的運動精神。



第二十五節 基本動作－網前球(3)、步法(6)應用組合

一、教學目標：

- (一)瞭解網前刷球及髮夾式網前球的動作要領、米字步法及組合動作。
- (二)做出網前刷球、髮夾式網前球、米字步法及組合動作。
- (三)在學習過程中表現合作態度。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 刷球：

(1)使用時機：

刷球是指對方回擊過來的網前球，幾乎接近過網，不能使用撲球擊球法時，可用刷球打球，效果更好，是屬較高技巧的擊球法。

(2)動作方法：

A 當略高於網上的來球時，以正手握拍法（反手握拍亦可），右腳向前跨一步，重心稍向前移。

B 把球拍面平行球網，當來球貼網上方時，迅速揮拍（向右或向左皆可），幾乎沿著球網像刷油漆般的輕輕擦刷來球，使來球擊回對方球場，避免碰觸犯規。

2. 髮夾式網前球：

髮夾式網前球取名於羽球飛行的型式而得來。從網的一邊到另一邊，羽球垂直的上升又垂直的落在對方近網處。在羽球的各種球路中，這種球飛行最短的距離。所以，僅需要用較少力量去打擊。當在網上水平處擊球時，僅需舉拍輕放和阻擋過去，低於網水平時，必須稍加用力使羽球向上和越過網子。一些優秀的球員打擊這種球，是使用斜擊的手法，有切到球的意味，也有使用鏟子炒菜的形勢，使羽球失掉速度和作旋轉，翻轉的動作，使對手在挑球、推球和再放網前球時，更增加困難。

3. 米字步法（圖 25-1）：



米字形步法係由八條路線構成，其路線如中國字的米字，因而命名。米字形步法是以中心位置為起點，以接四角球、中央和邊線來球為主，是羽球賽中理想的落點和球路。

(1) 第一路線

接近右角的近網前球步法。步法如下：

A 三步法：右腳起步，第二步左腳，最後一步右腳（略跨大步）。適合腳程短者使用。（圖 25-2）

B 二步法：左腳起步，右腳加大跨出或滑步到擊球位置。

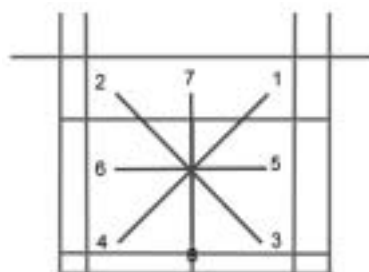


圖 25-1 米字步法



圖 25-2

(2) 第二路線（圖 25-3）

接近左邊近網前球，步法同第一線要領同。

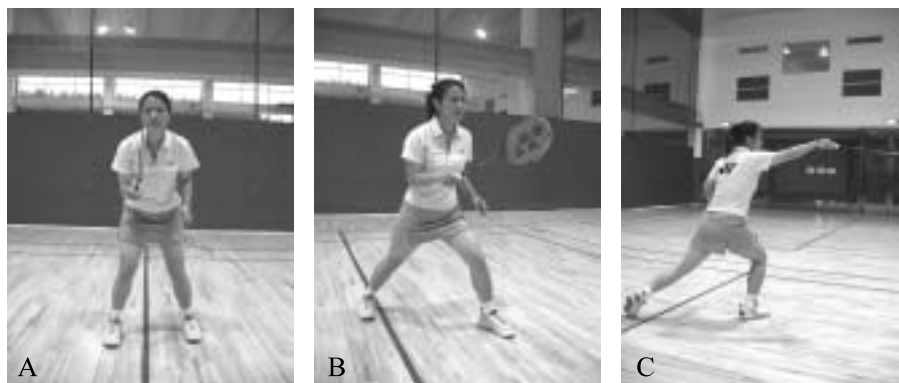


圖 25-3



(3)第三路線 (圖 25-4)

接右邊底線來球，步法是右腳先退一步然後左腳緊跟著後退一步，第三步退右腳至來球位置擊球。



圖 25-4

(4)第四路線 (圖 25-5)

接左邊底線來球，步法是右腳先後移，第二步左腳，第三步右腳移至來球位置擊球。

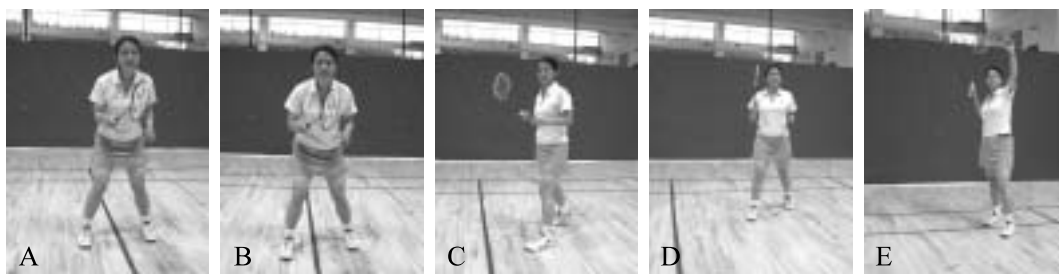


圖 25-5

(5)第五路線 (圖 25-6)

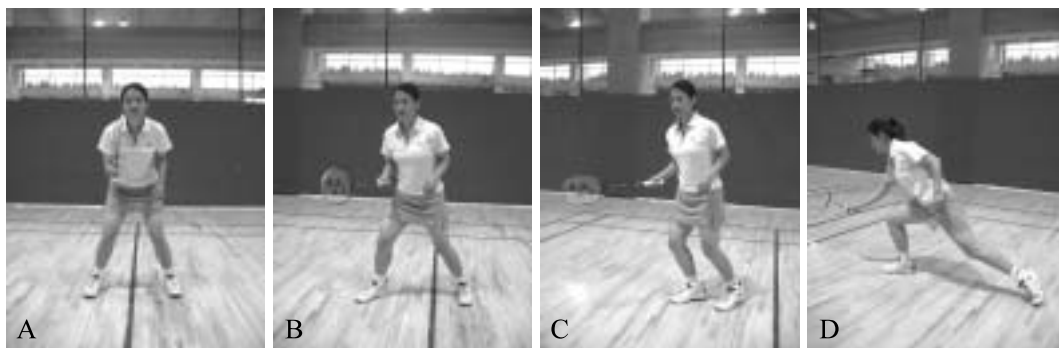


圖 25-6



接擊右邊近邊線來球，步法如下：

A 二步法：左腳右出，右腳跨步擊球。

B 一步法：右腳大步跨出擊球。

(6)第六路線（圖 25-7）

接擊左邊近邊線來球，步法是左腳先左跨半步，扭身，第二步右腳向左邊線移位擊球，如一步可達，即直接扭身，左腳左移擊球。

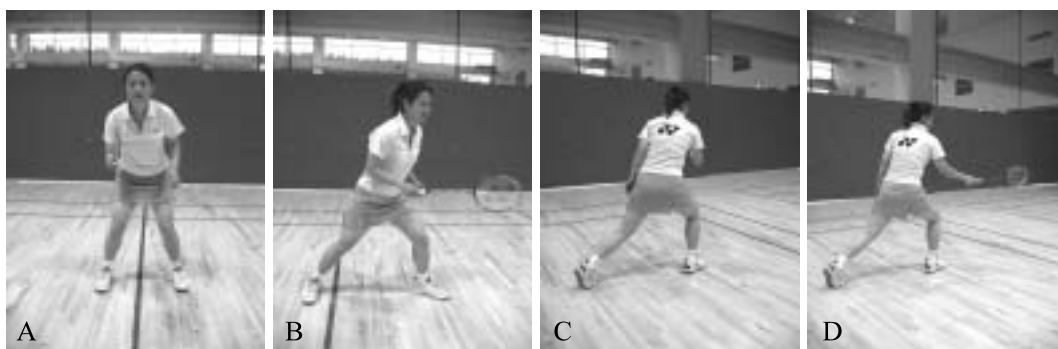


圖 25-7

(7)第七路線

接近中間網前球，步法同第一路線要領同，以二步法即可回擊來球。

(8)第八路線

接中間底線來球，步法和第六路線相同，但此路線是直線，不必跨太大步。

4. 二人組合動作(ㄟ)切->挑(圖 25-8、25-9)

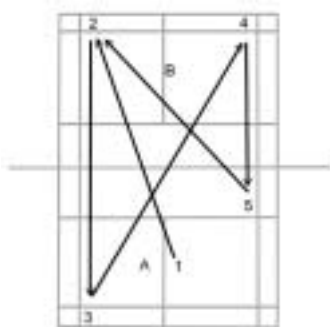


圖 25-8 二人組合動作(ㄟ)

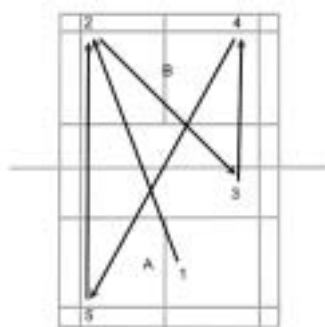


圖 25-9 二人組合動作(ㄟ)

(1) 1、發長球 3、對角長球 5、挑對角…(重複 3、5)

(2) 2、直線長球 4、直線切球…(重複)

二人組合練習一段時間後，交換練習。待全部練過後，休息 5 分鐘再進行圖 25-9 的動作練習。

(3)羽球認知：長球——成效的詮釋

高長球分爲兩種，一種是防守性的高長球。就是把球回擊得又高又遠，以取得時間來作防守的準備；一種是攻擊性的高長球，就是把來球以較低的高度，可以獲得較快速度的把球回擊過去，逼使對方無時間作回擊動作的完整運用。

(4)規則之詢問：詢問前面單元所述及有關發球、訂分法、單雙打規則、犯規、重行發球、裁判術語、裁判執法手勢、裁判執法程序等問題。

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

- (1)腕部：雙手伸直，手腕上下閃動，做 4×8 拍。
- (2)手臂伸展雙手向上伸展，雙手反握，做 4×8 拍。
- (3)壓腿：兩腳張開，一腳膝蓋彎曲，一腳伸直。做 4×8 拍。
- (4)手臂左右大繞環
- (5)仰臥屈體：

A 仰臥平躺於地板上，雙手側上舉，雙膝平貼地板上。

B 聞口令後，上體儘量快速起身屈體，雙手及雙腳儘量向腹部伸展。

C 保持 3 秒鐘後，回復原來姿勢。

- (6)彎腰運動：（圖 25-10 AB）雙腳分開，雙手伸直，從頭頂輪翻觸到左右腳面上。

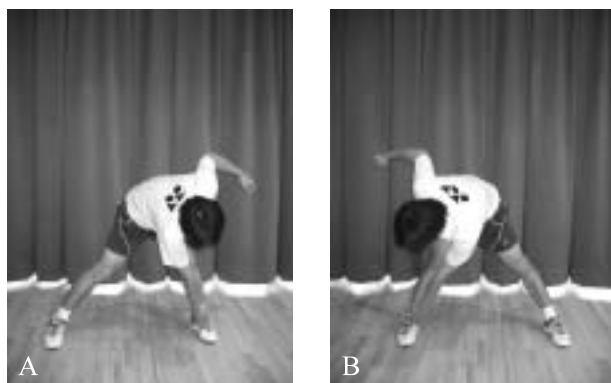


圖 25-10 彎腰運動



(7) 身體大旋轉：（圖 25-11 AB）

雙手拿著球拍，舉起腰部高，雙腳左右，稍展開寬些。球拍向左後方，水平大旋轉，左膝彎曲，右腳踝離地浮上，上體儘量向上左後方轉。

同樣的動作，左、右各做 5 次，計 10 次。

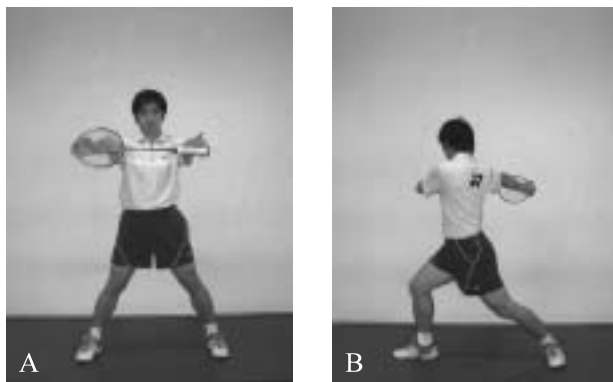


圖 25-11 身體大旋轉

(8) 側身深橫彎（圖 25-12 AB）

雙腳展開，右手握球拍，向上舉起。身體向側深深彎下，連續做 5 次。手臂放在頭後，使拍頭漸漸垂下，最後達到左足側邊的地面，須要深彎到這程度。球拍換左手，做如上述的動作。同樣動作，左右再做一次。

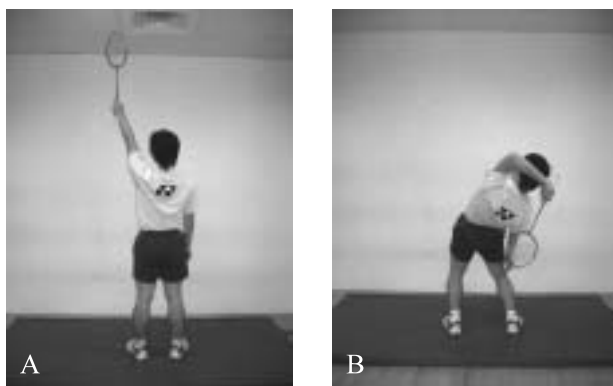


圖 25-12 側身深橫彎

(9) 身體向前彎：（圖 25-13）

A 雙手拿著球拍，向前舉起，雙膝彎曲蹲下。

B 雙膝用彈力，屈伸 2 次。

C 雙膝伸直，用彈力上體向前彎 2 次，第 1 次輕彎，第 2 次深彎，到球拍著



地爲止。

D 照 B、C 各做 5 次計 10 次。

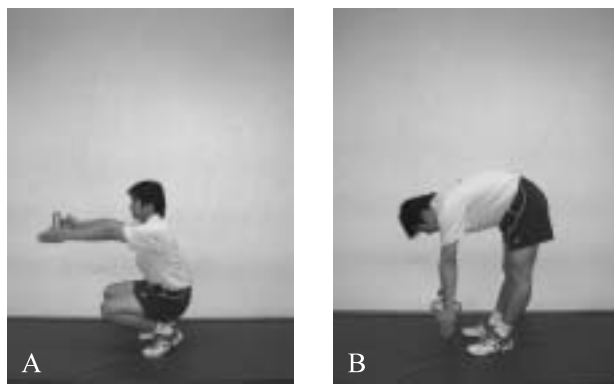


圖 25-13 身體向前彎

(10) 蹲姿腿側伸：(圖 25-14) 動作說明及圖解：

A 方法：兩人相對，屈膝，右（左）腿各自側伸，同時兩手互換，上體保持正直，抬頭挺胸，同側做腿部之左（右）側屈伸動作。做 10 次。

B 效果：促進臀部及大腿肌肉彈性，加強腿肌力。



圖 25-14 蹲腿側伸

(11) 反背伸展：(圖 25-15) 動作說明及圖解：

A 方法：兩人背對背，手上舉互握，一人前彎背起另一人，兩人交換各做 10 次。

B 效果：伸展全身，放鬆關節。



圖 25-15 反背伸展

2. 發展活動：

(1) 示範刷球、髮夾式網前球動作，並令學生揮拍練習，各做 10 次。

(2) 示範米字步法，並令學生做 5 次。

(3) 多球練習法

A 一人丟球，一人刷球。

B 一人丟球，一人做髮夾式網前球。

(4) 練習二人組合動作(七)兩點對兩點（切、挑）約 10 分鐘。



(5)米字步法接力比賽：

全班分爲六～八組，每組人數相等，由中心點開始循序跑完米字八條路線爲一單元，每一單元結束後跑至第二位同學前摸手，第二位同學才可開始，如此反覆至全組做完爲止。全班比賽，看哪一組做得最快。

3.綜合活動：

(1)選全班刷球、髮夾式網前球最好的同學三位，出來示範，並拍掌鼓勵。

(2)選全班米字步法最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(3)選全班二人一組，做二人組合動作(㊸)（切、挑）最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(4)對示範動作講評。

(5)交待作業：

A 刷球及髮夾式網球各做 10 次。

B 米字步法 10 次。

C 試想出二人組合動作(㊸)的路線變化二種以上；並試做 30 次。

(㊸)教學要點

- 1.強調正確刷球、髮夾式網前球的動作，且要注意不可觸網。
- 2.強調正確的米字步法，並注意步法的流暢性及節奏感。
- 3.強調二人組合動作，要兩人搭配得宜，可先用口述、冥想、再身體力行。
- 4.強調二人組合動作的球路變化的練習設計。
- 5.常犯錯誤動作及其改正方法：

	錯 誤 動 作	改 正 要 點
刷球	1.用手臂動作刷球。	擊球前放鬆手腕，輕巧刷球。
	2.球拍面未能平行球網，造成刷球觸網犯規。	將拍平行球網，沿著球網輕輕擦刷來球。
髮夾式網前球	1.手腕未能放鬆擊球。	擊球時手腕盡量放鬆擊球。
	2.擊球時重心在後足。	擊球時重心應放在前足。
二人組合動作	1.組合動作不夠扎實。	抽出單獨基本動作加以更正。
	2.組合動作不夠順暢	注意身體的移位及二人多加搭配。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出網前刷球及髮夾式網前球的動作要領及做法。
2. 能說出米字步法的動作要領及做法。
3. 能說出二人組合動作的要領、路線及做法。
4. 能正確回答規則之詢問。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 網前刷球。		
2. 髮夾式網前球。		
3. 米字步法。		
4. 二人組合動作(ㄊ)(切、挑)。		

2. 客觀評量.

- (1) 網前刷球 10 球中，能正確擊出幾球？
- (2) 髮夾式網前球 10 球中，能正確擊出幾球？
- (3) 二人組合動作(ㄊ)(切、挑)能連續打幾次？
- (4) 卷試羽球規則。

(三)情意

1. 在練習過程中能表現認真、負責的態度，並能接受老師的指導，與同學合作愉快。
2. 能注重球場禮節。



第二十六節 基本動作—切球(3)應用組合

一、教學目標：

- (一)瞭解半切扣球的動作要領及組動作。
- (二)做出半切扣球及組合動作。
- (三)在學習過程中表現合作態度。

二、教學過程

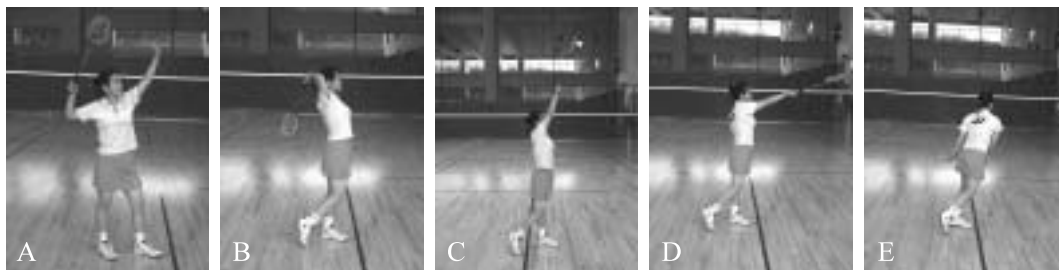
(一)動作要領：

1. 半切扣球：

(1)使用時機：

引對方離開原心位置向前接球或是在對方失去重心時使用快速的半切扣球。

(2)動作方法：（圖 26-1 A 至 E）



A 準備動作 B 預備動作 C 擊點動作 D 跟隨動作 E 完成動作

圖 26-1 半切扣球動作

A 使用與正手或反手頂高遠球相同的握拍法、步法、身體姿勢與後擺動作（圖 26-1 A）。

B 擊球時，旋轉肩膀向正前方，維持球在身體前上方，盡量提高擊球點（圖 26-1B）。

C 擊球瞬間，以腕部帶動球拍，使球拍面與球以斜擦方式或正面壓下做削切或壓的動作（圖 26-1C）。

D 用較多控制動作輕巧擊球，球拍面朝下，使球依球拍面角度的不同而以不

同的角度飛向不同的方向，貼網下落（圖 26-1D）。

E 擊球後手臂緊接腕部下扣動作向下做短暫的跟隨動作，隨之收回胸前做預備攻擊姿勢（圖 26-1E）。

F 半切扣球手腕的閃動應更加快速、輕巧。

2. 二人組合動作(∧)扣->挑(圖 26-2、26-3)

(1) 1、發長球 3、挑對角 5、挑對角…(重複)

(2) 2、切直線 4、切直線 6、切直線…(重複)

二人組合練習一段時間後，交換練習。待全部練過後，休息 5 分鐘再進行圖 26-4 的動作練習。

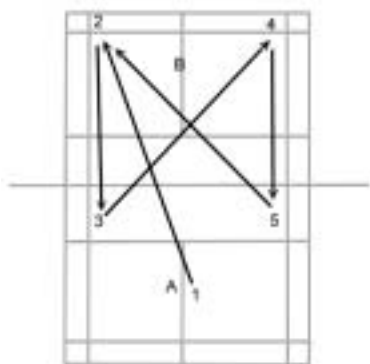


圖 26-2 二人組合動作(∧)

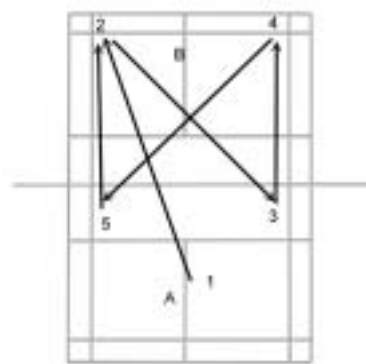


圖 26-3 二人組合動作(∧)



(二)羽球認知：挑球——成效的詮釋

挑球的使用和防守性長球一樣，是以高度去獲取防守的時間，使自己恢復到原心位置，和迫使對手到後場擊球。挑對角線高遠球，不要給對手在中場攔住。以挑球手法也可以擊出直線或對角線近網前球的欺敵動作，以增加挑球擊球法的攻擊性。

(三)教學步驟：

1. 準備活動：

(1) 用球拍劃 8 字：（圖 26-4 A 至 D）

A 右手握球拍，把手臂，向前方伸直。然後，手腕旋轉，用拍頭寫橫「8」字。

B 橫的 8 字畫 10 次，即換手做同樣的動作。

C 手臂伸直，手腕做好柔軟動作後，做打斜上方的揮拍動作，正手反手交互使用。

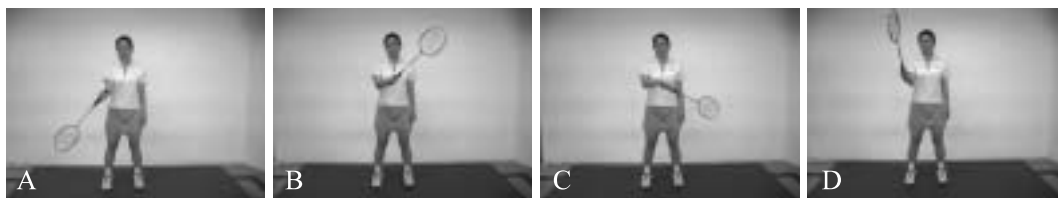


圖 26-4 用球拍劃 8 字

(2)用球拍的前後旋轉：（圖 26-5 AB）

A 右手握球拍，伸直手臂，把球拍向前及後方，各旋轉 10 次。

B 同樣的動作，換左手做。

C 手臂應充分伸直，尤其球拍在頭頂時，與肩膀應垂直。把球拍儘量，做畫大圓圈的動作。

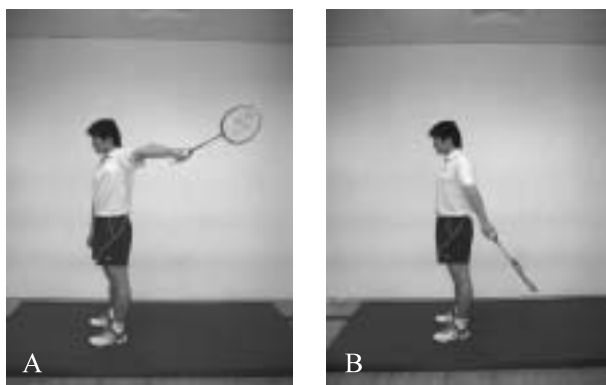


圖 26-5 用球拍前後旋轉

(3)上下台階：（圖 26-6 A 至 D）動作說明及圖解：



A 右腳向上 B 左腳再上 C 右腳下階 D 還原

圖 26-6 上下台階



上下台階是鍛鍊心肺耐力非常好的運動。每二秒上下台階一次，連續上下五分鐘，每週鍛鍊兩次，將有助於比賽時技術的發揮。

(4) 仰臥挺腰：動作說明

A 兩人一組，一人仰臥地板上，雙手在背部，兩手握住，雙膝伸直，另一人兩手握壓其雙腳。

B 聞口令後，施做者，儘量快速挺胸，然後回復原位，同樣動作連續做十次後，換人。

(5) 彈跳運動：（圖 26-7）

在原地作踏步練習，左右腳輪踏跳換步，左右手伸前作上下相應動作。腳部跳得越高越好，要盡量使用腳尖。這一動作主要練習耐久力和彈力。

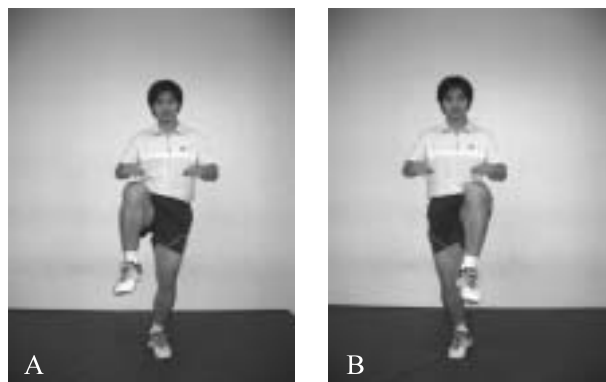


圖 26-7 彈跳運動

(6) 身體後仰

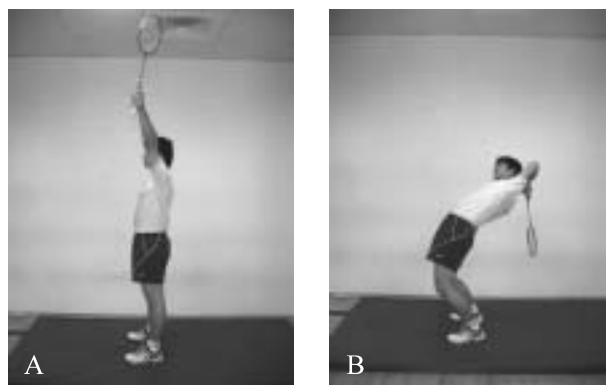


圖 25-8 身體後仰

A 雙手拿著球拍，在身體前垂下，雙腳靠攏站立。



B 雙方由前向後振舉，雙膝伸直同左腳向後振舉，而把身體後仰。

(7) 用球拍的大繞環：（如圖 26-9 A 至 D）

A 雙手拿著球拍，舉起腰部高，雙腳稍展開寬些。

B 雙手臂輕輕伸出，把球拍由前方，向左橫→後方→右橫→身體前方的順序，儘量水平畫一個大圓圈，旋轉一次。

C 同樣的要領，向相反的方向，旋轉一次。

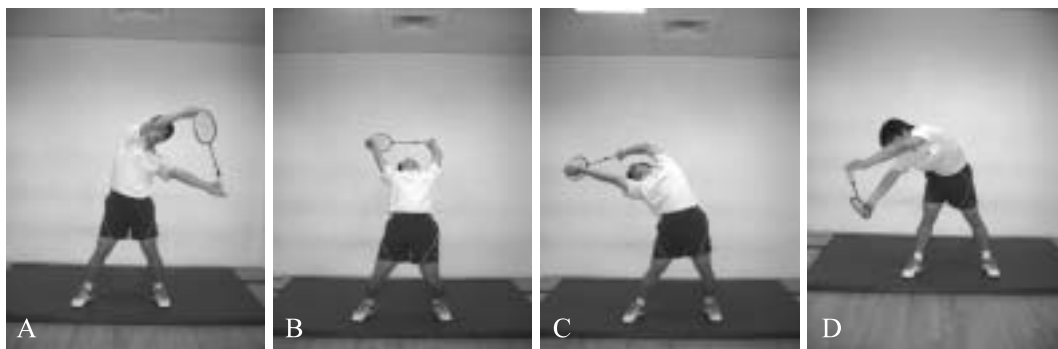


圖 26-9 大繞環

(8) 左右交互各做 5 次，計 10 次。

A 右手握著球拍，向上舉起。兩腳左右展開，間隔稍站寬些。

B 身體向後彎 5 次，最後，拍頭要在左腳踝邊著地。

C 球拍換左手，做上述同樣的動作，把身體向後彎。

D 同樣的動作，右手左手再各做一次。

E 身體彎曲時，應由上身做起，依順序到下身。即：肩→胸→背膝的順序，向後方彎曲。

(9) 二人一組上下傳球拍（圖 26-10 AB）

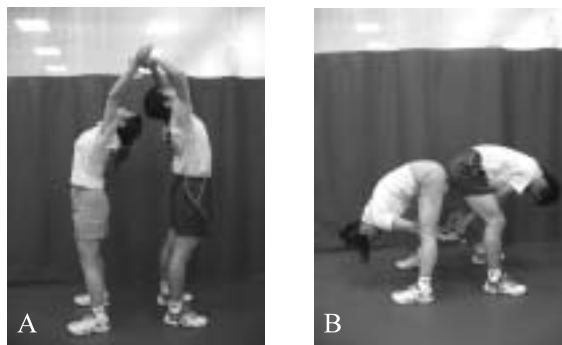


圖 26-10 上下傳球拍

A 球拍橫拿、不可掉落。

B 每次傳接的速度愈快愈好。

(10) 二人一組左右擊掌：(圖 26-11)

A 目的：訓練球員上身柔軟及腰力、轉體之速度。

B 方法：兩人一組背向而立相距一大步，兩腳與肩同寬。球員運用腰力後轉，兩腳不與另一人互擊掌，15~25 秒為一循環，做 10 次，三循環。一循環，做 10 次，三循環。

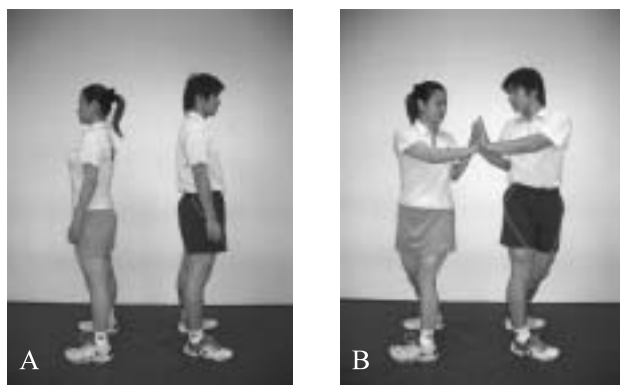


圖 26-11 左右擊掌

(11) 注意事項：

A 雙掌確實擊中，不可隨便。

B 擊掌速度愈快愈好。

2. 發展活動：

(1) 示範半切扣球動作，並令學生揮拍練習 20 次。

(2) 複習扣球、挑球。

(3) 練習二人組合動作(∧) (扣、挑) 約 5 分鐘。

(4) 多球練習法：一次可用 50 球為一單位

A 原地半切扣球練習。

B 移位半切扣球練習。

3. 綜合活動：

(1) 選全班半切扣球最好的同學出來示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 選全班二人一組，做二人組合動作(∧) (扣、挑) 最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。



(3)對示範動作講評。

(4)交待作業：

A 半切扣球做 50 次。

B 二點對二點，扣→挑→扣→挑，做 50 次。

(四)教學要點

1. 強調正確半切扣球的動作，且手腕閃動要快。
2. 強調二人組合動作，必須做好個人的基本動作及要有準確的落點。
3. 強調二人組合動作，必須兩人搭配得宜，可先用口述，再身體力行。
4. 常犯錯誤動作及其改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 半切扣球時手腕閃動不夠快。	手腕閃動應加快。
2. 二人組合動作(∧)挑球不夠遠。	拍面角度不要太仰上。
3. 扣球落點不夠準確。	以出拍時的拍面角度、方向來調整。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出半切扣球的動作要領及做法。
2. 能說出二人組合動作的要領、路線及做法。
3. 能說出挑球的成效。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 切球前手腕應放鬆。		
2. 組合動作，挑球後應回原心位置。		

2. 客觀評量.

- (1)半切扣球 10 球中，能正確擊出幾球？
- (2)二人組合動作(∧)（扣、挑）能連續打幾次？

(三)情意

1. 在練習過程中能表現認真負責的態度，並與同學合作愉快。
2. 能注重球場禮節。



第二十七節 練習比賽

一、教學目標：

- (一)認識羽球單打比賽。
- (二)參與羽球單打比賽。
- (三)在比賽中能服從遊戲規則進行並能表現「勝不驕、敗不餒」的運動精神。

二、教學過程

(一)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)腕部運動及踝部運動：（圖 27-1 A 至 C）動作說明及圖解：

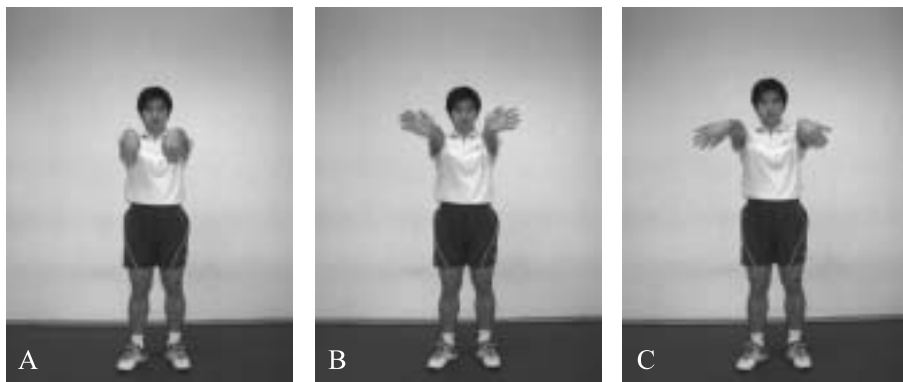


圖 27-1 腕部及踝部運動

A 預備姿勢：直立、兩臂置體側

B 口令：1.~4.兩手以腕為中心由外向內繞環，左手逆時針方向，右手順時針方向。5.~8.改由向外繞環，與口令 1.~4.方向相反，同樣繞足踝，反覆四次共三十二拍，最後一拍手放下。

C 注意事項：持手腕關節盡量放鬆。

(2)膝蓋運動：（圖 27-2）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：直立、兩臂置體側



圖 27-2 膝蓋運動



B 口令：1.~4.，雙手扶膝向順時針方向繞環 5.~8.動作同上，向逆時針方向繞環反覆 1~8 拍動作四次共三十二拍。

(3) 髖部運動：（圖 27-3）動作說明及圖解：

A 髖部運動：（圖 27-3）動作說明及圖解：

B 口令：1.左足左跨半步，雙手叉腰，髖部由前轉至左側。2.至後方、3.到右側方、4.經前方還原 5.~8.同口令 1.~4.動作，改右側方開始，順時針方向轉。反覆 1.~8.動作四次共三十二拍。

C 注意事項：兩膝不要彎曲，上身保持正直。

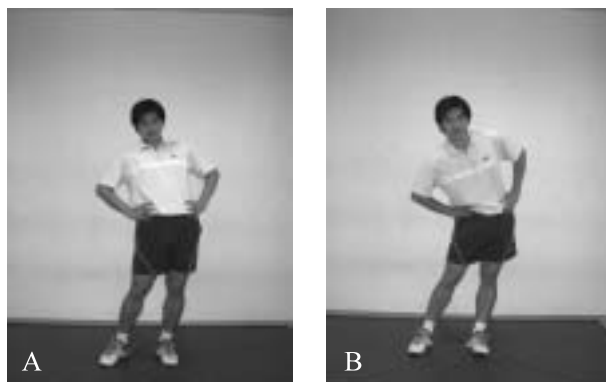


圖 27-3 髖部運動

(4) 肩部運動：（圖 27-4 A 至 C）動作說明及圖解：

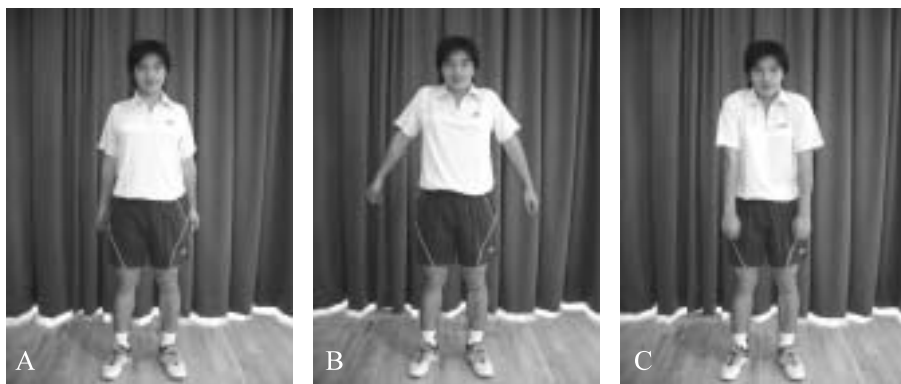


圖 27-4 肩部運動

A 預備姿勢：直立，雙手叉腰，腳與肩同寬

B 口令：1.~4.左足左跨半步，兩臂自然下垂、手肘微屈、肩胛由後向上，前轉動。5.~8.改由前向上，後轉動。反覆 1~8 拍動作四次共三十二拍。

C 注意事項：以肩胛骨為軸，狀如聳肩。

(5) 頸部運動：（圖 27-5 A 至 D）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：同前節

B 口令：1.左足向左跨半步，雙手叉腰，頭向前點。2.抬頭頸正直面朝前。
3.頭後仰、5.頭向左側彎、7.右側彎。4.6.同口令 2.動作。8.還原。反覆四次共三十二拍。

C 注意事項：頸部宜放鬆，不可用力。

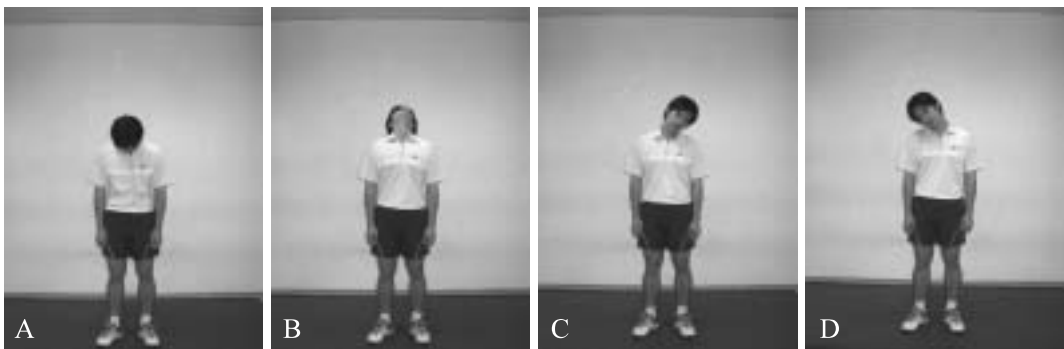


圖 27-5 頸部運動

(6) 腹背運動：（圖 27-6 A 至 C）動作說明及圖解：

A 預備姿勢：同前節

B 口令：1.左足左跨半步，兩臂上舉手交叉互換。2.3.上體前彎，掌心朝下手儘量觸地，振動二次。4.同口令 1.動作。5.6.上體後仰，頭後看，掌心向後。7.同口令 1.動作 8.還原。反覆四次共三十二拍，最後一拍直立腹前交叉。

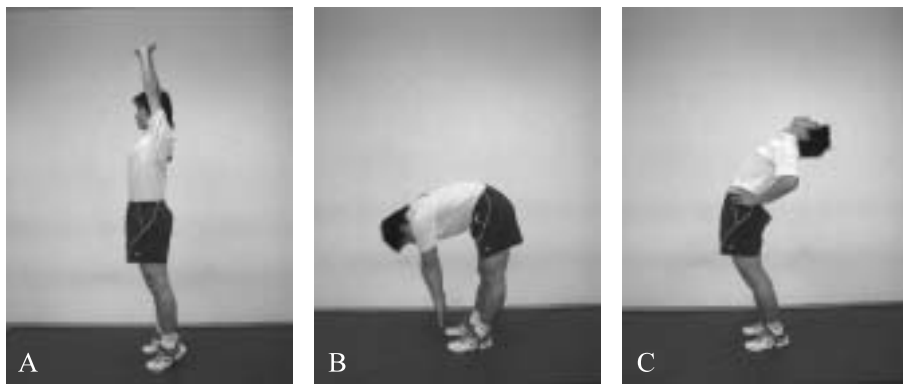


圖 27-6 腹背運動



(7) 壓肩運動：（圖 27-7）動作說明及圖解：

A 方法：兩人相對，互相按在對方肩背上，同時用力向下壓，但兩腿要保持伸直，肩部放鬆。做 15 次。

B 效果：促進腹、腰、背、大腿的肌肉彈性。

(8) 體側運動：（圖 27-8）動作說明及圖解：

A 方法：兩人側立，內側手互握於體側，外側手上舉過頭，互握於頭部上方然後往外側伸展身體，同時外側互相牽引，外側腿彎曲舉踵，側腿伸直左右各做 10 次。

B 效果：促進臂、腰、大腿及體側肌肉彈性。



圖 27-7 壓肩運動

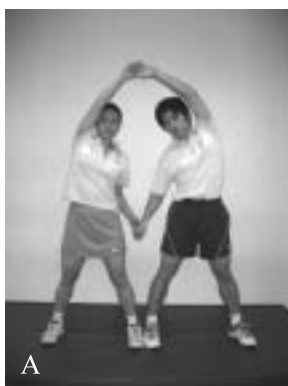


圖 27-8 體側運動

(9) 蹲姿腿側伸：（圖 27-9）動作說明及圖解：

A 方法：兩人相對，屈膝，右（左）腿各自側伸，同時兩手互握，上體保持正直，抬頭挺胸，同側做腿部之左（右）側屈伸動作。做 10 次。

B 效果：促進臀部及大腿肌肉彈性，加強腿肌力。



圖 27-9 蹲姿腿側伸



⑩反背伸展：（圖 27-10）動作說明及圖解：

A 方法：兩人背對背，手上舉互握。一人前彎背起另一人，兩人交換各做 10 次。

B 效果：伸展全身，放鬆關節。



圖 27-10 反背伸展

⑪二人一組舉腿側擺：（圖 27-11）

A 方法：仰臥手抱頭，另一人在上壓肘，抬腿至直角做左右側倒之動作，兩人交換各 10 次。

B 效果：增強腰部力量。



圖 27-11 舉腿側擺

⑫二人一組開合跳：（圖 27-12）

A 方法：兩人相對，一人坐在地面，兩腿分開，另一人立於兩腿之間，立姿者跳起做分腿跳，當坐姿者兩腿分開時，立姿者做併腿跳，兩人交換各做 20 次。

B 效果：配合節拍，增加樂趣，且能促進小腿肌肉發達。



圖 27-12 開合跳

⑬推車遊戲：（圖 27-13）

全班分成六～八組，每小組二人，一人臥撐，雙臂著地，另一人提其腳



踝，以手撐地，並推其前進。以球場橫面邊線為基準，爬至另一邊線後，換下一組，全班比賽，看那一組獲勝。

2. 發展活動：

- (1) 複習發球、長球 5 分鐘。
- (2) 複習切球、挑球 5 分鐘。
- (3) 複習二人組合動作(→) (切→放→挑) 5 分鐘。
- (4) 單打正式比賽：

視場地多寡，全班分成若干組，每人均下場比

賽單打，若人數過多時，可採一局十一分制，其餘未輪到下場比賽同學則安排主審、發球審察員、司線員，按正式比賽之程序進行。

3. 綜合活動：

- (1) 選全班單打比賽較好的二位同學示範一場正式單打比賽，並請同學擔任各裁判之職務。
- (2) 對示範單打比賽同學做講評。
- (3) 交待作業：
 - A 各基本動作均練 50 次。
 - B 利用課餘時間與同學單打比賽二場以上。

(二) 羽球認知：羽球單打法---單打戰術應用

羽球的單打戰術是指使用幾種球法互相配合運用，以達到連續攻擊或守的目的，如殺球配合網前短球，吊網前球配合撲球或推球等等。戰術的運用是千變萬化，根據各人技術、體型、性格、智力及經驗的不同，採用不同的打法，各人有其獨特的戰術。而同一個人，也會因狀態、環境及情緒的影響，採用不同的戰術。

1. 戰術的運用原則：

- (1) 發揮自己的長處，掩遮自己的短處

在選擇戰術之前，先分析本身擊球技術及體能狀況，而後採用能發揮自己長處，掩遮自己短處的戰術。如我方防守能力弱而攻擊能力強，則多打網前短球或平高球，逼對方挑球或還擊不理想的長球，以發揮攻擊的優點。

- (2) 善於組織有計畫的戰術，能創造機會，把握機會

多觀察或探索找出對方弱點，有計劃的運用戰術尋找攻擊機會，穩定沈



圖 27-13 推車前進



著把握攻擊機會，不冒險進攻，以免帶來體力的消耗及失誤。

(3)利用假動作，促使對方判斷錯誤，處於被動

多利用多變化迅速的擊球動作，還擊成不同方向與落點的球，使對方無法預知，造成混亂，掌握主動權。

2. 單打比賽戰術：

單打比賽戰術首在掌握主動權，使用各種擊球法，如前後戰術、直斜戰術及軟硬戰術，引對方離開原心位置，消耗其體力，擴大其防守範圍，趁虛攻擊。在單打中最常用的擊球法是又高又遠的發球、高遠球、半場殺球、低手挑球、髮夾式網前球等。偶而也用短發球、抽球式發球、抽球、推球或長殺球。其比賽戰術應用要點如下：

(1)發球準確多變化：

A 發球前，心理沈著穩定，仔細觀察對方的位置、意圖及弱點再決定發球類型。

B 經常改變發球路線與發球類型，如忽前、忽後、忽長、忽短、忽左、忽右，製造方預測困難，擾亂對方判斷，爭取主動性。

C 發球落點力求準確，以發左右兩邊前角及後角為宜。發短球則使拋物線一過網即往下落，逼對方處於被動。發高遠球則夠高夠遠，引對方退至底線，製造其還擊困難。

(2)發球還擊：

A 注意觀察對方發球動作，以預測發球類型及落點方向。

B 以高遠球還擊對方快速又長的發球。

C 以切球、殺球、半殺球或平高球還擊不夠遠的發球。

(3)攻擊時：

A 逼使對方退至左後角，使用反拍擊球。

B 以夠長夠遠的球使對方做不理想的長球反擊。

C 往對方右後場擊球，暴露其左手邊，以利攻擊。

D 盡量提早擊球，減少對方準備時間。

E 攻擊時，最好採直線攻擊，令對方措手不及。

F 在本身處於主動時，多使用假動作。

(4)防守時：

A 沈著穩定，全神貫注備戰。



B 採用放網前球與平推底線球配合應用戰術，以剛過網的髮夾式網前球返擊對方殺球或當對方往前場時，使自己有充分時間調整位置。

C 防守者盡量以對角線還擊來球，使自己有充分時間調整位置。

D 隨時依對方的情況、移位的動向，改變防守方式，伺機變被動為主動，轉守為攻。

(二)教學要點：

1. 強調羽球單打規則。
2. 強調羽球單打的戰術。
3. 常犯錯誤動作及其改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 發球不夠高不夠遠。	單打發球應求又高又遠。
2. 切球時不過網或太高。	應注意切球時網高及擊球高度。
3. 切完球重心在後。	切完球身體重心應順勢前移。
4. 放或挑完球身體重心右邊。	放或挑完球身體重心應迅速後退。

三、教學評量：

(一)認知：

1. 說出單打比賽的規則。
2. 說出單打比賽的戰術運用。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 準備動作。		
2. 基本動作。		
3. 跟隨動作。		

2. 客觀評量.

在各組比賽排在第幾名？

(三)情意

1. 能注重球場禮節。
2. 在比賽的過程中能表現「勝不驕、敗不餒」的運動精神。



第二十八節 基本動作—扣球(2)、抽球(3)應用組合

一、教學目標：

- (一)瞭解半扣切球、抽短球的動作要領及組合動作。
- (二)做出半扣切球、抽短球及組合動作。
- (三)在學習過程中表現認真、負責合作的態度。

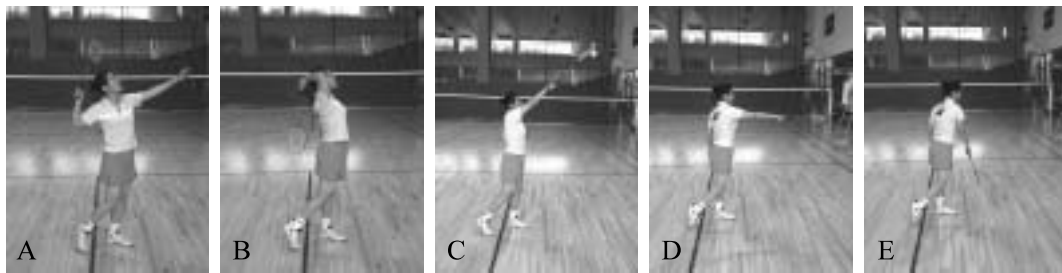
二、教學過程

(一)動作要領：

1. 半扣切球：

殺球是一種從高處快速將球往下壓殺的攻擊性擊球法。爲了製造對方錯誤的預測，達到致勝的目的，殺球的握拍法、步法、身體姿勢、向後擺動動作、擊球點等要盡量與高長球和墜球（切球）相同，使對方無法預測球的走向，產生防守上的困難。

(1)動作要領（圖 28-1 A 至 E）



A 準備動作 B 預備動作 C 殺球點動作 D 跟隨動作 E 完成動作

圖 28-1 殺球動作

A 採用正手握拍法，自原心位置迅速移位至球後方，左足在前，右足在後，重心穩穩地落於後足。（圖 28-1 A）

B 左肩轉向網，右肩在後，右手放鬆提肘舉拍成抓背姿。（圖 28-1 B）拉開腕關節，拇指側指向身體，取得最大工作距離。左手提肘指向球。抬頭注視來球。

C 重心前移，擊球瞬間旋轉軀幹向正前方（圖 28-1 C），在最高點適當時機



擊球。握穩球拍，加速擺臂和腕部動作，拍面正對著球急速將球向下壓殺。
D擊球後，球拍隨之往左下方做跟隨動作（圖 28-1 D），後足隨之跟進跑回原心位置。最後球拍收回胸前成預備姿勢。（圖 28-1 E）

(2) 殺球種類：

A 重力劈殺：

凡是採用最大力量殺球的擊球法叫重心劈殺。此種殺球法殺力強是純進攻戰術，但是容易在殺球後喪失重心，因此，離球距離要遠，事先站穩再劈殺。

B 快速扣殺：

快殺球的目的是爭取時間，盡量在對方尚返回原心位置時，殺球落地，令對方窮於應付。爲了爭取高的擊球點，有時要跳起擊球。快速扣殺多運用手臂與手腕力量，少用身體力量擊球，以保持身體平衡。

C 多變化殺球（半扣切球）

凡是將對用輕扣腕或削殺方式殺至中場兩邊的球叫半殺球。半殺球的特點是球過網快、落點靠邊線，及動作變化快。不同的方向、速度和落點，有聲東擊西的功效。

2. 抽短球：

(1) 使用時機：

抽球是一種當來球已落至腰間，由體側擊球的一種快速反攻擊法線貼網，飛行速度快，是僅次於殺球的一種攻擊利器（圖 28-2）球的理想落點是對場的端線或半邊處，能沿邊線直抽，也能做對角線，迫使對手遠離中心位置，是雙打比賽常用的技術。

(2) 正手抽球動作要領（圖 28-2 A 至 E）

A 雙足開立，持拍於胸前成預備接球姿勢。（圖 28-2 A）

B 採正手握拍法，左足右斜前跨出，轉動身體向右，直到左肩對著網。（圖 28-2 B）

C 右臂屈肘後擺，豎起手腕，重心移右足，右肩向後旋轉，準備向前做一大的揮擺動作。

D 身體重心由右足轉移至左足，同時擺臂揮拍向前。（圖 28-2 C）

E 球拍在右斜前方和羽球平面接觸，擊球瞬間旋轉前臂與手腕向前，向羽球飛行方向急速揮擊，手腕力道控制，使之成爲短球，製造主動機會。（圖



28-2 D)

F 球拍隨之向前做跟隨動作後，收回胸前預備姿勢。(圖 28-2 E)

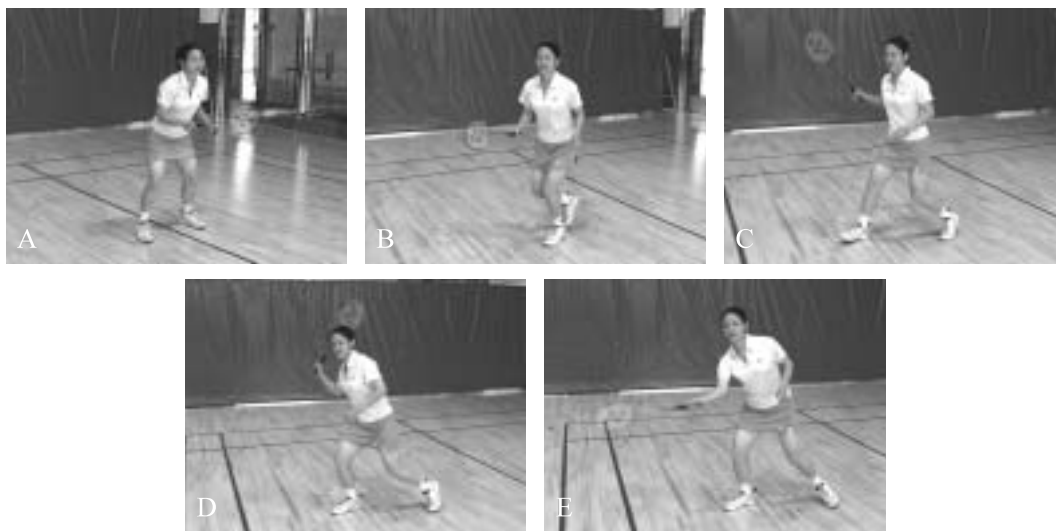


圖 28-2 正手抽球

(3)反手抽球動作要領(圖 28-3)

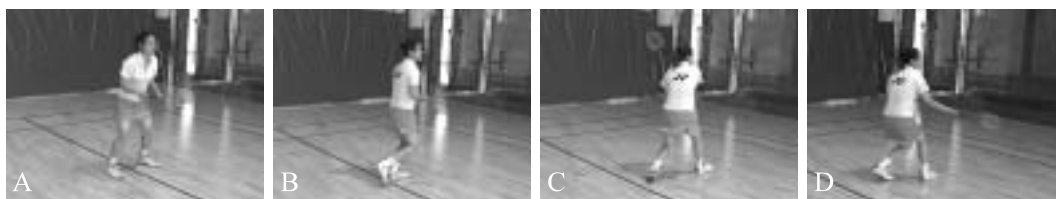


圖 28-3 反手抽球

A 雙足開立，持拍於胸前成預備接球姿勢。

B 採反拍握拍法，拇指平貼於球拍柄上。

C 右足左斜前出，重心在左足，右手屈肘後擺，右手在右肩上，右肘指向來球，手腕向拇側屈。

D 擊球時，重心前移，由手肘前導在身體左斜前方擊球，手腕則在擊球瞬間加以控制，使之成為短球，製造主動機會。

E 球拍隨之向前做跟隨動作後，收回胸前成預備接球姿勢。

3. 二人組合動作(扣->抽->挑->扣(圖 28-4)

(1) 1、發長球 3、挑對角 5、直線長球 7、挑直線長球…(重複)



(2) 2、扣直線 4、直線長球 6、抽對角…(重複)

(二)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)腕部訓練 (圖 28-5)

屈肘，兩手互握，腕關節用力向前壓做擱抗訓練。

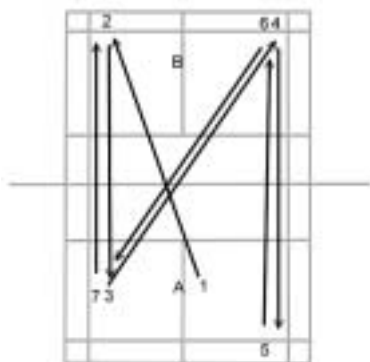


圖 28-4 二人組合動作練習(九)



圖 28-5 腕部訓練

(2)手臂左右大繞環 (圖 28-6)



圖 28-6 手臂大繞環

(3)仰臥屈體 (圖 28-7 AB)

A 仰臥平躺於地板上，雙手側上舉，雙膝平貼地板上。

B 聞口令後，上體儘量快速起身屈體，雙手及雙腳儘量向腹部伸展。

C 保持 3 秒鐘後，回復原來姿勢。



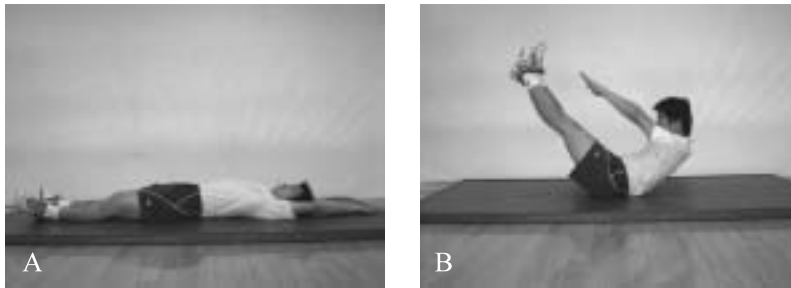


圖 28-7 仰臥屈體

(4)上下台階（圖 28-8 A 至 D）動作說明及圖解：

上下台階是鍛鍊心肺耐力非常好的運動。每 2 秒上下台階一次，連續上下 5 分鐘，每週做兩次，將有助於比賽時技術的發揮。



A 右腳向上 B 左腳再上 C 右腳下階 D 還原

圖 28-8 上下台階

(5)仰臥挺腰（圖 28-9 AB）動作說明及圖解：

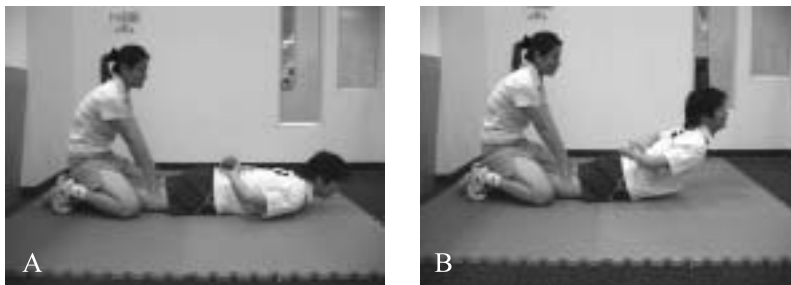


圖 28-9 仰臥挺腰

A 兩人一組，一人俯臥地板上，雙手在背部，兩手握住，雙膝伸直，另一人兩人握壓其雙腳。



B 聞口令後，施做者，儘量快速挺胸，然後回復原位，同樣動作連續做 10 次後，換人。

(6)二人一組推撐運動：(圖 28-10)

A 方法：兩人相對，兩腿前後分開，成左弓右箭姿勢，掌心相對，實施相互推撐動作做 20 次。

B 效果：發達胸部及大臂肌肉。



(7)二人一組蹲姿側伸腿(圖 28-11)

A 方法：兩人相對，屈膝，右(左)腿各自側伸，同時兩手互握，上體保持正直，抬頭挺胸，同側做腿部之左(右)侍屈伸動作。做 10 次。

B 效果：促進臀部及大腿肌肉彈性,加強腿肌力。

(8)二人一組分腿牽引(圖 28-12)

A 方法：兩人面對面分腿坐，足掌相抵，手互相牽引，一人後仰，一人前俯。各做 10 次。

B 效果：訓練柔軟度、增強腹背肌力。



圖 28-11 蹲姿側伸腿



圖 28-12 分腿牽引

(9)二人一組胸部運動(圖 28-13 AB)

A 方法：兩人背對背站立，兩手平握於體側，含胸低頭，然後兩人手臂同時上舉，左腳大步前出，抬頭挺胸。做 20 次。

B 效果：發達胸部及大臂肌肉。

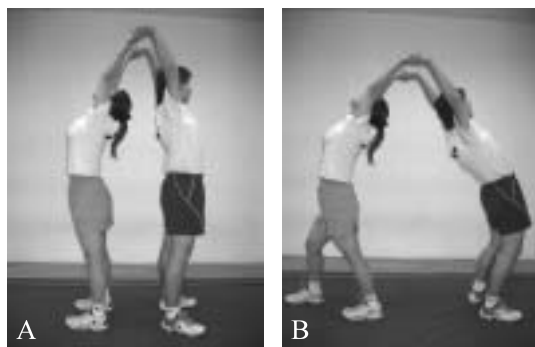


圖 28-13 胸部運動



2. 發展活動：

(1) 示範半扣切球，抽短球運作，並令學生揮拍各 10 次。

(2) 複習扣球、抽球、挑球。

(3) 練習二人組合動作(九)（扣→抽→挑→扣）約 5 分鐘。

(4) 多球練習法：

以 50 球為一單位，一人發球，一人練習半扣切球及抽短球。

3. 綜合練習：

(1) 選出全班半扣切球及抽短球最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(2) 選全班二人一組，做二人組合動作(九)（扣→抽→挑→扣）最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。

(3) 對示範動作講評。

(4) 交代作業：

A 半扣切球及抽短球各做 50 次。


B 試想出二人組合動作(九)的變化二種以上，並試做 30 次。

(三) 教學要點：


1. 強調正確半扣切球及抽短球的動作。

2. 強調二人組合動作，必須做好每個人的基本動作，且兩人搭配得宜，可先用口述，再身體力行。

3. 常犯錯誤動作及其糾正要點：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
<p>1. 殺球擊球點偏後。</p>  <p>圖 28-14 殺球擊球點偏後</p>	<p>殺球擊球點對應與長球切點動作類似，盡量在身體前上方將球擊出。</p>



<p>2. 殺球擊球點偏左。</p> 	<p>殺球時，身體動作與手臂擊球動作方向一致。</p>
<p>圖 28-15 殺球擊球點偏左</p>	
<p>3. 殺球時手臂僵硬，腕臂下扣動作緩慢。</p>	<p>殺球前放鬆手臂，拉開腕關節使拇指指側指向身體，擊球時加速擺臂扣腕速度。</p>
<p>4. 殺球後重心不穩，向後退。</p>	<p>加速移位速度，拉大人與球的距離，擊球後後足跟進。</p>
<p>5 半扣切球時，拍面太正直。</p>	<p>應修正有點帶切球動作。</p>
<p>6. 抽球時機太慢</p>	<p>提早擊球，把擊球點放在身體斜前方。</p>
<p>7. 反手抽球肘關節沒指向球</p>	<p>正手抽球左肩轉向前，右肩向後，左手抽球右肘指向球。</p>
<p>8. 正手抽球左肩沒轉向前擊球瞬間腕關節動作速度慢。</p>	<p>擊球前手臂後擺，正手抽球豎腕，反手抽球則手腕往拇側屈，擊球瞬間加快速腕向前閃動動量。</p>
<p>9. 抽球時重心落在後足。</p>	<p>擊球時重心由後足轉移至前足。</p>
<p>10 抽短球時，力道太大，球往上抽飛</p>	<p>應控制手腕力量，使球一過網即往下掉。</p>

三、教學評量：

(一) 認知：

1. 能說出半扣切球及抽短球的動作要領及做法。
2. 能說出二人組合動作的要領、路線及做法。

(二) 技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.扣球擊球點是否在前。		
2.扣球後是否有跟隨動作。		
3.抽球時，手腕是否僵硬。		

2. 客觀評量.

- (1)半扣切球 10 球中，能正確做出幾球？
- (2)抽短球 10 球中，能正確做出幾球？
- (3)二人組合動作(扣)（扣→抽→挑→扣）能連續打幾次？

(三)情意

1. 在練習過程中能表現認真負責的態度，並與同學合作愉快。
2. 具有專心學習的態度。



第二十九節 基本動作—步法(7)應用組合

一、教學目標：

- (一)瞭解步法之綜合變化及組合動作。
- (二)能做出步法之綜合變化及組合動作。
- (三)在學習過程中表現專心、合作的態度。

二、教學過程

(一)動作要領：

1. 步法之綜合變化

綜合許多步法的組合練習，以適應不同的比賽情況，一般有「米」字步法、「X」字步法、「 \times 」字步法，捕風捉影步法——即球員在球場上，獨自以自己心理揣忖可能擊來的球路，在球場上作「捕風捉影」的空拍擊打步法的練習，另以「聲音」指示的步法練習，是由第二者在場外，以聲音叫出按事先把球場各方位附給編號；球員聽到呼叫編號，即跑該編號的球場方位，去練習步法和反應。

2. 球路練習(圖 29-1、29-2)

(1) 1、發長球 3、放對角小球 5、挑對角長球…(重複)

(2) 2、切直線 4、放直線小球…(重複)

待全部練過後，休息 5 分鐘再進行圖 29-2 的動作練習。

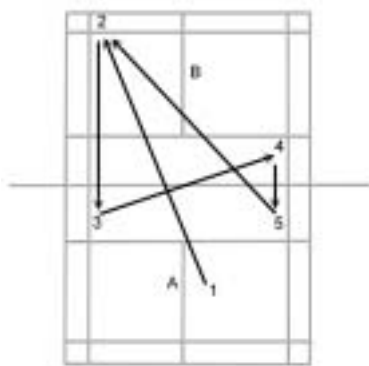


圖 29-1 球路練習

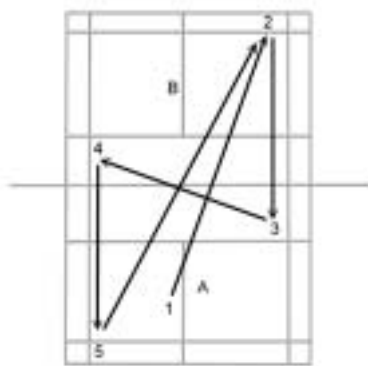


圖 29-2 球路練習



(二)規則(十)——裁判實習

視場地多寡，全班分成若干組，每組 6~8 人，兩人下場模擬比賽，一人擔任主審，一人擔任發球審察員，其餘擔任司線員，輪流擔任各職，務必每人都能實習到各職。同時必須嚴守以下所述：

1. 裁判員一般守則事項如下：

- (1) 了解和精通「羽球規則」。
- (2) 宣判迅速而果斷，但是，如有錯誤，應立即承認道歉並改正之。
- (3) 所有有關成績的通告和宣告，必須分開，同時要響亮而清晰並能為球員及觀眾聽到其報告成績。
- (4) 如果心存疑惑，不能判斷是否違犯規則時，不可宣告「犯規」，應讓比賽繼續進行。
- (5) 絕不可詢問觀眾或受其意見的影響。
- (6) 激發現場裁判工作人員士氣，例如，認同司線員的判斷，同時使他們立起榮譽與共的工作關係。

2. 術語（譯者註：以口令詞表示之）

裁判員應用下列附錄的標準術語，以控制球賽的進行：

3.7 行為不當

3.7.1 任何行為不當的事件和處理方法，即行記錄並報告裁判長(圖 29-3)。

3.7.2 兩局間的行為不當視同比賽時的行為不當。裁判員宣告判決並且開始次局比賽。適當的宣告根據指引 3.3.10 應跟隨在指引 3.7.3 至 3.7.5 之後。所以宣告“換邊發球”，再報分數。

3.7.3 當裁判員發現有違反規則 16.4、16.5 或 16.6 時對違反者予以警告（規則 16.7.1.1），裁判員對著違反球員宣告“到這邊來”對著違反的球員宣佈“…（姓名），行為不當予以警告”在這同時以右手高舉著黃牌在裁判員的頭頂之上。

3.7.4 當裁判員發現有違反規則 16.4、16.5 或 16.6 時對違反者判以犯規，當已有事先的警告（規則 16.7.1.2）裁判員對違反球員宣告“到這邊來”對著違反的球員宣佈“…（姓名），行為不當判以犯規”在這同時以右手高舉著紅牌在裁判員頭頂之上。



圖 29-3



3.7.5 當裁判員發現有不能容忍或持續的違反規則 16.4，16.5 或 16.6 時及違反規則 16.2 對於違反方判以犯規（規則 16.7.2）並且將違反方的行為馬上報告裁判長並給予判失格的觀點，裁判宣佈“到這邊來”且“…（姓名），行為不當判以犯規”同時舉起右手拿著紅牌在裁判員頭頂之上，並呼叫裁判長。

3.7.6 當裁判長決定判某方失格時，它將黑牌交給裁判員，裁判員宣佈：“到這邊來”，對著違反球員宣告“…（某方姓名），行為不當取消資格”同時以右手高舉著黑牌在他／她頭頂之上。

4. 執行裁判時一般守則

本節提供裁判員應遵行的一般守則。

4.1 知道及徹底了解羽球規則。

4.2 宣判迅速而果斷，但是，如有錯誤，應立即承認，道歉並改正之。

4.3 比賽開始的宣告及分數的宣告，要響亮而清晰，並能為球員及觀眾聽到。

4.4 當你對於是否違反規則心存疑惑時，不可宣告“犯規”，應讓比賽繼續進行。

4.5 絕不可詢問觀眾或受其意見的影響。

4.6 激發執法人員士氣，例如，認同司線員的判決，同時與他們建立良好的工作關係。

5. 發球審察員指引

5.1 發球審察員應坐於網柱邊的低椅上，最好能與裁判員相對。

5.2 發球審察員負責判斷發球員的發球動作正確與否（規則 9.1）。如果不對則大聲宣告“犯規”，同時應用規定的手勢指出犯規的動作。

5.3 這些規定的手勢是：

規則 9.1.1

發球時當發球員及接發球員站好位置以後，雙方皆不得以任何理由延誤發球。

規則 9.1.2(圖 29-4)

當球員都已就位時，發球員的球拍頭一經開始向前揮動即為發球的開始，這時其球拍必須繼續向前揮動。

規則 9.1.2 及 9.1.3(圖 29-5)

雙足必須部份與地面接觸，並固定不得移動位

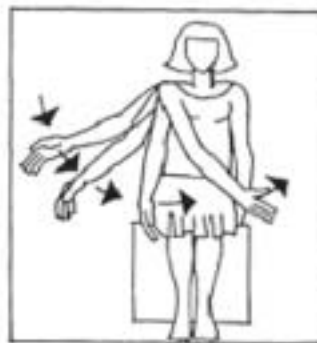


圖 29-4



置，從開始發球直到發球動作完成。

規則 9.1.4(圖 29-6)

最初的擊球點不在羽球的基座。

規則 9.1.5(圖 29-7)

發球時整個羽球不在發球員腰部之下。

規則 9.1.6(圖 29-8)

發球員球拍的拍柄於擊球瞬間，並未朝向下方。



圖 29-5



圖 29-6



圖 29-7



圖 29-8



5.4 裁判員可賦予發球審察員一些特別職責，同時也讓球員知道。

6. 司線員指引

6.1 司線員應坐於球場端線和邊線之延伸線的椅上，同時與裁判員成合適的相對方向。（如圖示）

6.2 一位司線員負責所安排的整（多）條界線。但是，依裁判員所見，司線員做出了一個超乎常理的明顯誤判，則裁判員應更正該司線員的判決。

6.2.1 如果羽球落於界外，不管多遠，迅速以清晰響亮的聲音宣告“出界”，使球員及觀眾都能聽到，同時兩臂水平伸出，使裁判員清楚的看見。

6.2.2 假如羽球落於界內，司線員不需宣告，將右手指向界線即可。

6.3 假如沒看見，立即以雙手遮住雙眼讓裁判員知道。

6.4 羽球尚未落地時，不可宣告或做手勢。

6.5 不論任何情況都要做裁決，且不可預期裁判員會做判決，例如羽球擊中球員。

6.6 這些規定的手勢是：

球落在界外(圖 29-9)

假如羽球落於界外，不管多遠，迅速以清晰響亮的聲音宣告“出界”，使球員及觀眾都能聽到，同時兩臂水平伸出，使裁判員清楚的看見。

球落在界內(圖 29-10)

假如羽球落於界內，不需宣告，將右手指向界線即可。

如未看見(圖 29-11)

如果未能看見，立即以雙手遮住雙眼讓裁判員知道。

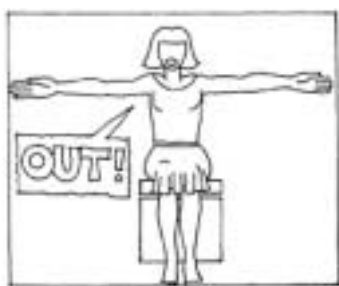


圖 29-9



圖 29-10



圖 29-11

(三)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)二人一組推撐運動：

A 方法：兩人相對，兩腿前後分開，成左弓右箭姿勢，掌心相對，實施相互推撐動作（圖 29-12）做 20 次。

B 效果：發達胸部及大臂肌肉。

(2)二人一組蹲姿側伸腿：（圖 29-13）

A 方法：兩人相對，屈膝，右（左）腿各自側伸，同時兩手互握，上體保持正直，抬頭挺胸，同側做腿部之左（右）側屈伸動作做。做 10 次。

B 效果：促進臀部及大腿肌肉彈性，加強腿肌力。

(3)弓箭步：（圖 29-14）



圖 29-12 推撐運動



圖 29-13 蹲姿側伸腿



A 雙手插腰，右腿在前呈弓箭步，用力下壓 8 拍。

B 轉身換腳弓箭步做 8 拍，如此反覆做 4×8 拍。

(4)腰力和腿力的練習：(圖 29-15)

腰力和小腿力的練習。左右腳前後分開，後腳要伸直，盡量把胸部靠近前腳上，這一姿勢對接被動近網前球很有幫助。



圖 29-14 弓箭步



圖 29-15 腰力和腿力的鍛鍊



(5)俯撐蹲伸：(圖 29-16 A 至 E) 動作說明及圖解：

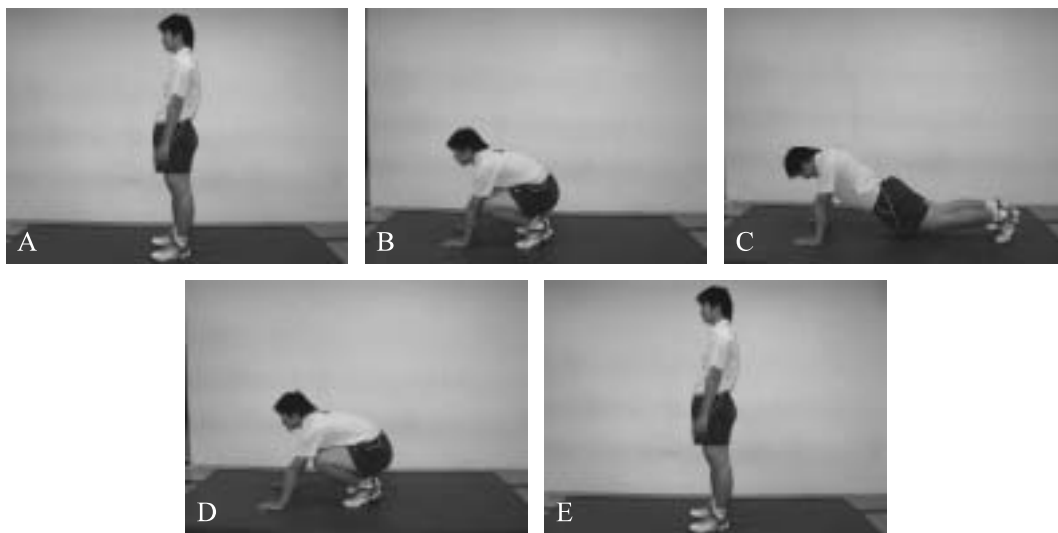


圖 29-16 俯撐蹲伸

A 預備時兩足併立，兩臂自然下垂。

B 動作依四拍行之：A 時屈膝全蹲，兩手於體側撐地，B 時兩足向後跳伸成俯撐姿勢，C 兩足跳回同，D 伸膝向上跳起，兩臂同時上伸，隨即還原

成預備姿勢，反覆行之。

- (6)空手做向右後跨步揮拍的動作 10 次。
- (7)空手做向右斜前方跨步揮拍的動作 10 次。
- (8)空手做向左斜前方跨步揮拍的動作 10 次。
- (9)空手做向右後跨步揮空拍+向右斜前跨步揮空拍的動作 10 次。
- (10)空手做向右後跨步揮空拍+向左斜前跨步揮空拍的動作 10 次。

2. 發展活動：

- (1)示範步法綜合變化之動作，並令學生練習 3 分鐘。
- (2)練習球路 10 分鐘。
- (3)複習扣球、切球、挑球。

3. 綜合活動：

- (1)選全班步法練習最好的同學示範，並拍掌鼓勵之。
- (2)選全班二人一組球路練習最好的同學出來示範，並拍掌鼓勵之。
- (3)對示範動作作講評。
- (4)交代作業：
 - A 練習長球 50 次。
 - B 練習一切一挑 50 次。
 - C 試想出球路練習的球路變化三種以上，並試做 30 次。

(四)教學要點：

1. 強調正確的步法，並注意步法的節奏感及流暢感。
2. 球路練習應注意擊球的準確性及個人基本動作應確實做好。
3. 強調裁判實習時，執法應果斷正確，手勢應明確。
4. 常犯錯誤動作及其糾正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1. 步法不夠順暢且未能回原心位置。	應注意步法要跑至最遠點，且每次均須回到原心位置。
2. 切球離網頂太高。	切角球時拍面角度再多壓些。
3. 挑球不夠遠。	拍面角度不要太仰上。
4. 切、扣球落點不夠準確。	以出拍的拍面角度、方向來調整。



三、教學評量：

(一)認知：

1. 能說出步法綜合變化的動作要領。
2. 能說出球路練習的動作要領、路線變化及做法。
3. 能說出裁判執法的守則及裁判術語、手勢。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1. 步法是否順暢。		
2. 球路練習，動作與動作之聯結是否協調。		

2. 客觀評量：

- (1) 一分鐘，步法練習能跑幾個點？
- (2) 球路練習能連續打幾次？

(三)情意：

1. 在學習過程中，能有專心一致的學習態度。
2. 在練習過程中，能接受老師指導與同學合作愉快。
3. 在執行裁判任務時，能有公平的執法精神。



第三十節 練習比賽

一、教學目標：

- (一)認識羽球雙打比賽。
- (二)參與羽球雙打比賽。
- (三)在比賽過程中，能服從裁判，並能表現出「勝不驕、敗不餒」的運動精神。

二、教學過程

(一)教學步驟：

1. 準備活動：

(1)用球拍劃8字：（圖 30-1 A 至 D）

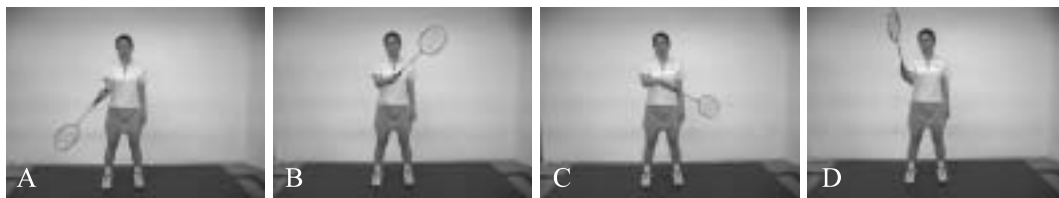


圖 30-1 用球拍劃8字

A 右手握球拍，把手臂，向前方伸直。然後，手腕旋轉，用拍頭寫橫的「8」字。

B 橫的8字畫10次，即換手做同樣的動作。

C 手臂伸直，手腕做好柔軟動作後，做打斜上方的揮拍動作；正手反手交互使用。

(2)用球拍的前後旋轉：（圖 30-2 AB）

A 右手握球拍，伸直手臂，把球拍向前方，及後方，各旋轉10次。

B 同樣的動作，換左手做。

C 手臂應充分伸直，尤其球拍在頭頂時，與肩膀應垂直。

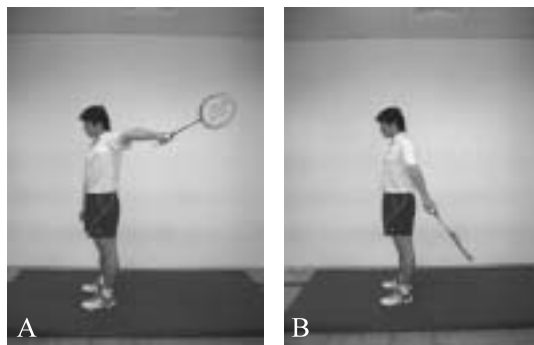


圖 30-2 用球拍前後旋轉



把球拍儘量，做畫大圓圈的動作。

(3) 身體輕旋轉：(圖 30-3 AB)

A 雙手拿球拍，舉起肩膀高度，雙腳左右展開。

B 雙手照伸著姿勢，向左後方帶彈力，水平振 5 次。雙腳踝不離地。

C 同樣的動作，把球拍向右後方，帶彈力，水平振 5 次。

D 左右 5 次，再做一次。

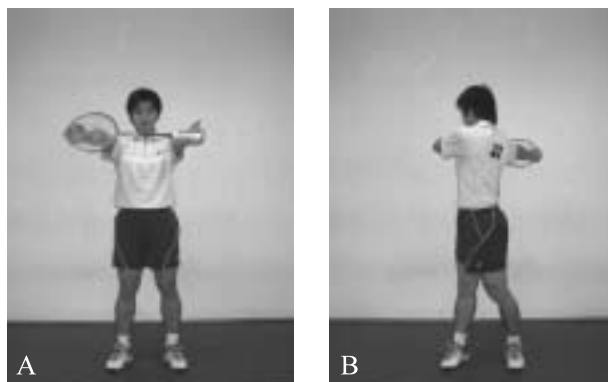


圖 30-3 身體輕旋轉

(4) 側身輕橫彎：(圖 30-4 AB)

A 雙手拿球拍，向上舉起，雙腳展開。

B 把身體向左側身彎曲，利用那反彈力，再彎曲一次。然後起身。

C 同樣動作，右側身也彎曲 2 次。

D 左右交互做 5 次計 10 次。(向同一側身第 1 次輕彎，連續做第 2 次時深彎，；這樣算 1 次)

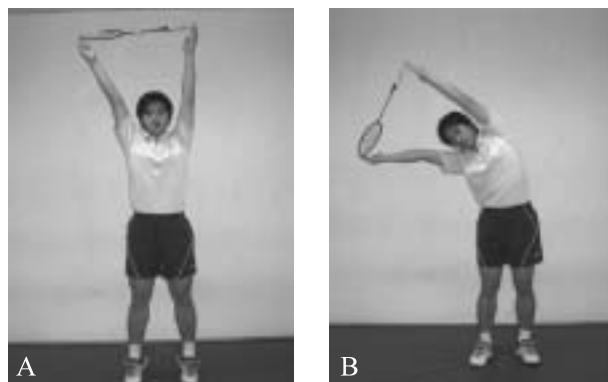


圖 30-4 側身輕橫彎



(5) 身體後仰：（圖 30-5 AB）

A 雙手拿著球拍，在身體前垂下，雙腳靠攏站立。

B 雙手由前向後振舉，雙膝伸直同時左腳向後振舉，而把身體後仰。

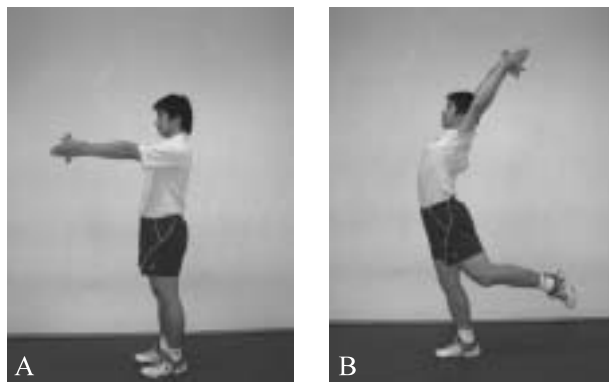


圖 30-5 身體後仰

(6) 身體大旋轉：（圖 30-6 AB）

A 雙手拿著球拍，舉起腰部高，雙腳左右，稍展開寬些。

B 球拍向左後方，水平大旋轉，左膝彎曲，右腳踝離地浮上，上體儘量，向左後方轉。

C 同樣動作，左、右各做 5 次，計 10 次。

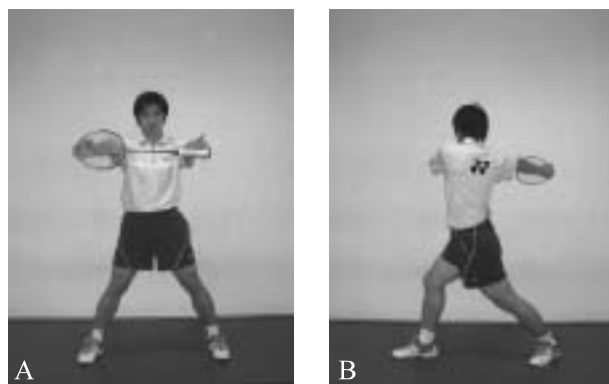


圖 30-6 身體大旋轉

(7) 側身深橫彎：（圖 30-7 AB）

A 雙腳展開，右手握球拍，向上舉起。

B 身體向側深深彎下，連續做 5 次。手臂放在頭後，使拍頭漸漸垂下，最後達到，左足側邊的地面，須要深彎到這程度。



C 球拍換左手，做如上述的動作。同樣動作，左右再做一次。

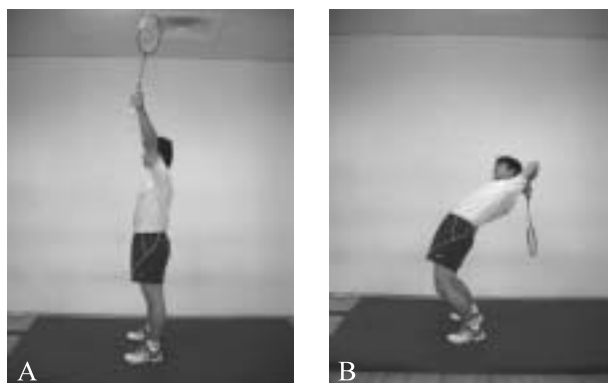


圖 30-7 側身深橫彎

(8) 身體向前彎：(圖 30-8)

A 雙手拿著球拍，向前舉起，雙膝彎曲蹲下。

B 雙膝用彈力，屈伸 2 次。

C 雙膝伸直，用彈力上體向前彎 2 次，第 1 次輕彎，第 2 次深彎，到球拍著地為止。

D 照 3、4 各做 5 次計 10 次。

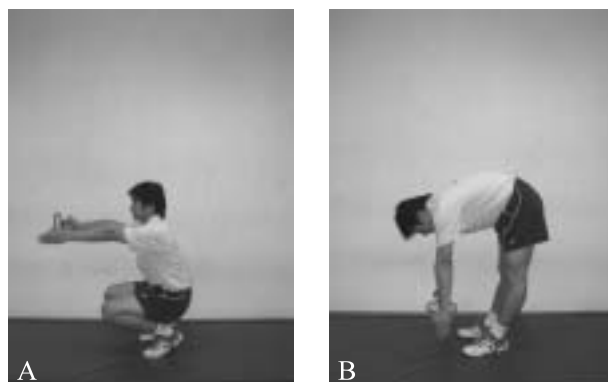


圖 30-8 身體向前彎

(9) 用球拍的大繞環：(圖 30-9 A 至 D)

A 雙手拿著球拍，舉起腰部高，雙腳稍展開寬些。

B 雙手臂輕輕伸出，把球拍由前方，向左橫→後方→右橫→身體前方的順序，儘量水平畫一個大圓圈，旋轉一次。

C 同樣的要領，向相反的方向，旋轉一次。



D 左右交互各做 5 次，計 10 次。

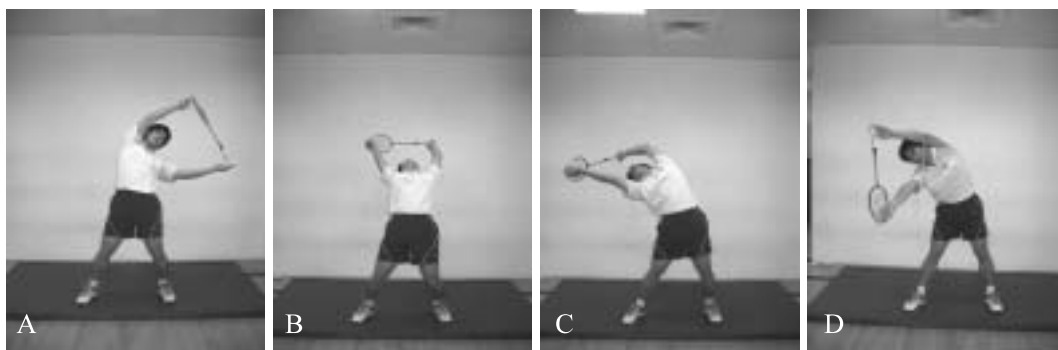


圖 30-9 大繞環

(10) 身體向後彎曲：(圖 30-10 AB)

A 右手握著球拍，向上舉起。兩腳左右展開，間隔稍站寬些。

B 身體向後彎 5 次，最後，拍頭要在左腳踝邊著地。

C 球拍換左手，做上述同樣的動作，把身體向後彎。

D 同樣的動作，右手左手再各做 1 次。

E 身體彎曲時，應由上身做起，依順序到下身。即：脖→胸→背→膝的順序，向後方彎曲。



圖 30-10 身體向後彎曲

(11) 二人一組舉腿側擺：(圖 30-11 A 至 C)

A 方法：兩人相對，一人坐在地面，兩腿分開，另一人立於兩腿之間，立姿者跳起做分腿跳，當坐姿者兩腿分開時，立姿者做併腿跳，兩人交換各做 20 次。



B 效果：配合節拍，增加樂趣，且能促進小腿肌肉發達。



圖 30-11 舉腿側擺

(12) 二人一組開合跳：（圖 30-12 AB）

A 方法：兩人相對，一人坐在地面，兩腿分開，另一人立於兩腿之間，立姿者跳起做分腿跳，當坐姿者兩腿分開時，立姿者做併腿跳，兩人交換各做 20 次。

B 效果：配合節拍，增加樂趣，且能促進小腿肌肉發達。

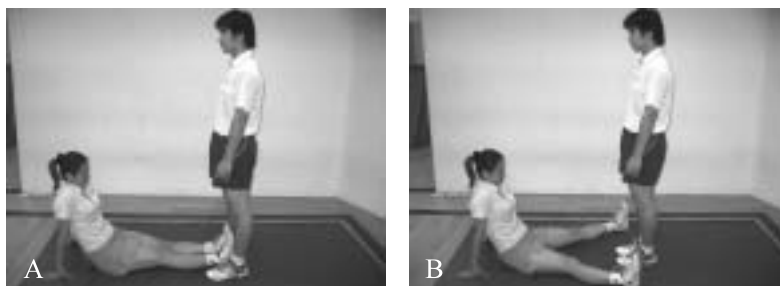


圖 30-12 開合跳

2. 發展活動：

- (1) 複習抽球 5 分鐘。
- (2) 複習扣球 5 分鐘。
- (3) 複習二人組合動作 5 分鐘。
- (4) 雙打比賽：

視場地多寡，全班分成若干組，二人一組舉辦雙打比賽，若人數過多，可採一局十一分制進行比賽。其餘未輪到下場比賽同學，則安排發球審察員、司線員，按正式比賽的程序進行。

3. 綜合活動：

- (1) 選全班雙打較好的二組示範一場雙打比賽，並請同學擔任各裁判職務。



(2)對示範雙打的同學做講評。

(3)交待作業：

A 回去各基本動作練習 50 次。

B 找時間、場地和對手，練習雙打比賽兩場。

(4)羽球認知：羽球雙打守則：

A 雙打發球、發短球才是採取主動的攻擊。

B 對方以前後站立隊形，擊對方場區前後、兩邊六個落點為原則。

C 對方以分邊站立隊形，可以切、抽、扣及長球擊到中線位置。

D 雙打中，應以扣球、抽球、網前球的手法為主要擊球法。

E 採用分邊站立隊形時，對方擊來半場球，應立即變成前後站立隊形。

F 採用前後站立隊形，當對方有扣球機會時，應立即變成為分邊站立隊形以防守對方扣球。

G 雙打中，擊出完美的網前球才能收到效果，及改守為攻的契機。

H 欲把守勢變為攻勢時，應先將對方擊來的球回擊成網前球或抽球。

I 可以用擊長球或短球的手法來突破對方防守隊形。

J 發短球後，發球者就站在前方，成為前後站立隊形；發長球後，發球者就後移一步，成為分邊站立隊形。

K 發短球後跟進上網，若對方放網前球，就能增加撲球的威力。

L 站前排的球員，球拍要舉過網上，隨時逮住機會撲球，迅速給予攻擊。

M 雙打的移位，以站在網前者先移位，後場者加以配合。或以接近來球者去回擊，來作為隊形移位的依據。

N 隊友被逼得移位或匆促回防時，讓隊友防守直線一小部分的區域，其餘都由另一位隊友去防守回擊為原則。

(二)教學要點：

1. 強調羽球雙打規則。

2. 強調羽球雙打守則的應用。

3. 常犯錯誤動作及其改正方法：

錯 誤 動 作	改 正 要 點
1.發球太高、太長。	注意拍面接觸球的角度及使大大小小，並多練習。



2.撲球觸網或出界。	注意球拍接觸球的角度及腕力使用的控制。
3.雙打時陣容輪轉不順。	按雙打守則及二人多加搭配練習。

三、教學評量：

(一)認知：能說出羽球雙打的比賽規及雙打守則。

(二)技能：

1. 主觀評量：

評 量 要 點	成 功 完 成	尚 須 加 強
1.發球。		
2.防守時成左右隊形。		
3.攻擊時成前後隊形。		
4.能根據防守或攻擊時做出正確的輪轉。		

2. 客觀評量

在各組雙打比賽能排在第幾名？

(三)情意

1. 在練習過程中，能表現出認真、負責的態度。
2. 能接受老師的指正，與同學合作愉快。
3. 在比賽的過程中能表現「勝不驕、敗不餒」的運動精神。



參考書目

1. 王宗吉(1989)。伸展操介紹。師大體育(28)。
2. 行政院衛生署印製。健康體能。
3. 呂芳陽，陳麒文(2000)。羽球運動的制度化過程。大專體育，51，135-139。
4. 周宏室(?)。談活動過程分類體系---以羽球教學為例。
5. 姜茂勝(1989)。伸展操---俗稱拉筋。中華體育週刊(10)。
6. 洪偉欽(1988)。羽球步法輔助運動設計。師大體育(28)。
7. 洪聰江(譯)(1987)。羽毛球的基本技巧。大行出版社。(相馬武美)。
8. 高中體育
9. 國小體育
10. 國中體育
11. 張家昌(1998)。國際羽球電腦排名辦法之簡介。淡江體育，創刊號，113-118。
12. 程嘉彥(1970)。羽球教練理論與實際。羽球月刊社。
13. 楊繼美(2001)。國際羽總單淘汰制 128 籤簡介。淡江體育，3，23-29。
14. 楊繼美(2004)。羽球競賽制度之分析與探討。淡江體育，7，153-165。
15. 楊繼美(2006)。我國羽球競技運動的現況與展望。未出版手稿。
16. 樊正治(1974)。羽球指引。國民體育書第三輯。



學校體育教材教法與評量：羽球／國立教育資料館主
編；林靜萍，楊繼美，黃郁琦修訂。--修訂再版。--
臺北市：教育資料館，民96
面；公分

ISBN 978-986-00-9202-8 (平裝)

1. 羽球 - 教學法

528.959033

96005879

學校體育教材教法與評量—羽球

初版發行機關：教育部

初版主編：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心

初版編輯小組：丁益文、王金成、王登方、王富雄、田文政、余美麗、余能信、余榮昇、呂永昌、李正秋、李志文、李金城、杜正大、林清忠、林德隆、林靜萍、林鎮岱、武育勇、侯致遠、施致平、洪柏煌、紀淑娟、胡忠民、徐賢龍、徐耀輝、張中煖、張至滿、張恒南、張惠如、張萬田、莊美鈴、許水野、許志耀、許樹淵、陳乃聰、陳立人、陳良嶋、陳和睦、陳金銘、陳金樹、陳南、陳皇恩、陳泰郎、陳祐正、陳雪麗、陳勝美、陳龍雄、麥秀英、曾明生、程瑞福、程嘉彥、黃玉萍、黃武雄、黃金淵、黃郁琦、黃家耀、黃國義、黃德壽、黃賢堅、楊文苑、楊政世、楊進成、楊繼美、溫良財、廖貴地、廖學溢、熊文宗、劉一民、劉美珠、劉錫銘、蔡丁財、鄭進福、鄧時海、賴冠州、錢紀明、駱木金、謝秀鳳、謝芳怡（依姓氏筆劃排列）

初版編輯委員：許義雄（召集人）

莊美鈴、林竹茂、黃國義、鄧時海、孫宜芬、李坤培、蘇瑞陽、蔡政杰、陳琪芳

再版出版機關：國立教育資料館

發行人：王世英

再版修訂委員：許義雄（召集人）

林靜萍、林淑惠、林正達、施登堯、胡志鋒、曾瑞成、康正男、黃月嬋、黃郁琦、黃俊偉、張川鈴、楊繼美（依姓氏筆劃排列）

本書再版修訂者：林靜萍、楊繼美、黃郁琦

地址：台北市大安區和平東路一段179號8樓

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

電話：(02)23519090

初版日期：中華民國86年6月

再版日期：中華民國96年4月

版次：再版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站，網址為<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：250元

排版印刷者：晉富印刷有限公司

電話：(04)23140788

展售處：五南文化廣場(台中市中山路2號)

電話：(04)22260330；網址：<http://www.wunanbooks.com.tw/>

國家書坊(臺北市八德路三段10號B1)

電話：(02)25781515；網址：www.govbooks.com.tw

法律顧問：王東山律師