

羽 球

壹、前言

羽球運動已在世界上風行百餘年，以其簡單趣味、容易學習，並且不需太大的場地即可練習，因此廣受男女老少歡迎。也因為羽球運動沒有年齡的限制，加上用具經濟簡便，具有健身效果的特色，在運動項目中歷久不衰。羽球運動的樂趣，來自球碰觸球拍的剎那，變化無窮的球路，充滿未知的驚喜。初學者只要一個球，一組球拍，兩人即可輕鬆成行，沒有場地的限制；而高階的球員則必須有標準的動作及紮實的技巧，才能得心應手，出神入化。即使沒有標準的場地，也可以看到許多人呼朋引伴，於一些空曠的場地，享受羽球世界裡的馳騁快感。

貳、起源與發展

羽毛球起源於亞洲，是種類似毬子的遊戲，相傳十九世紀前後，在印度孟買有一種兩人分別站在網的兩邊，以木拍對擊插有羽毛的絨線團的遊戲，名叫“普那”(Poona)。到了1873年左右，這種遊戲傳入英國，首先在格洛斯特夏鄉(Gloucestershire)畢佛特公爵的伯明頓(Badminton)山莊，定下遊戲規則，所以這種運動便以伯明頓山莊命名，即「Badminton」。不過當時是用香檳酒栓插上羽毛，用網球拍隔著桌子打來打去的運動。

最早的羽球運動每隊隊員最少3人，通常為4人，不同於現在的單打或雙打。經過幾次規則修改後，逐漸減少到只有單打與雙打。而最早的羽球團體則是1875年在英國福克斯東成立的軍人羽球俱樂部。1899年，英國倫敦舉行第一屆全英羽球賽，成為羽球活動最早的正式比賽。自此之後，全球各地相繼掀起了羽球的熱潮。而國際羽

聯 (IBF) 也在 1934 年創立於英國，直到 1948 年才有正式的世界羽球錦標賽。

民國 45 年，台灣成立中華民國羽球委員會，這是最早的羽球正式組織，由彭孟緝和李立柏兩位將軍先後領導。民國 62 年改名中華民國羽球協會，制定會章，成立理監事會，並推彭孟緝為理事長。

叁、國際羽球重要賽事

1. 湯姆斯盃 (Thomas Cup)：世界男子羽毛球團體錦標賽，1934 年國際羽聯成立時，英國人湯姆斯被選為主席。5 年後，湯姆斯在國際羽聯會議上提出，組織世界性男子團體比賽的時機已成熟，並表示將為這一比賽捐贈一個獎杯，稱為“湯姆斯杯”。從 1982 年起，該項團體賽改為每兩年舉辦一屆，而且賽制也從以往兩天 9 場 5 勝 (5 單 4 雙) 改為一天 5 場 3 勝 (3 單 2 雙)。該項杯賽冠軍杯一直在亞洲的印度尼西亞、馬來西亞和中國隊之間流動。

2. 優霸盃 (Uber Cup)：世界女子羽毛球團體錦標賽，1950 年國際羽聯計畫舉辦與湯姆斯杯同類型的國際女子羽毛球團體錦標賽。並由著名混合雙打女運動員優霸夫人 (Mrs. H.S. Uber) 捐贈銀杯。1953 年國際羽聯通過舉辦這項比賽，並於 1956 至 57 年度舉辦第一屆國際女子羽毛球團體賽。

3. 蘇迪曼杯賽 (Sudirman Cup)：世界羽毛球混合團體錦標賽，1986 年國際羽聯開會時，討論計畫舉辦國際羽毛球男女子混合隊際賽。1988 年國際羽聯通過安排這項賽事，於 1989 年與世界羽毛球個人錦標賽在印尼同時進行，以後每兩年舉行一次。國際羽聯並接受由印尼羽毛球總會為紀念 (Dr. Dick Sudirman) 所捐贈的銀杯命名為蘇狄曼杯。

4. 世界羽毛球錦標賽 (Individual World Championships)：競賽項目

二、比賽方式

分男子單打，女子單打，男子雙打，女子雙打及男女子雙打，新賽制為二十一分直接得分制，除特別安排外，每場賽事皆採用三局二勝制。

三、基本規則

比賽前，以擲錢卜勝方式來決定發球權。勝的一方，可在先發球、先接球、選擇半場三項權利中選擇一項，另一方則選擇剩下的一項。發球時，球必須發到斜對角的接球區才算有效。而揮拍落空、出界、犯規者，將失去 1 分。

(一)新規則簡述

- 1.新制採取「落地得分」並由得分那一方獲發球權。
- 2.以賽採取 21 分三戰兩勝制。
- 3.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。
- 4.雙打時取消第二位發球，贏球方獲得發球權。
- 5.於右發球區開球，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。
- 6.當一方在比賽中得分達 11 分後，雙方隊員可休息 1 分鐘。
- 7.1-2 局及 2-3 局間，可休息兩分鐘。(亦即兩局比賽之間的休息時間為 2 分鐘。)
- 8.20 平分時要有一方連得兩分獲勝一局。
- 9.29 平分時由先得到 30 分的一方獲勝一局。
- 10.下一局開始時由上一局的勝方先發球。

(二)單打比賽進程序

- 1.決定發球權。
- 2.發球者在右側發球區發球；接球者亦在右側接球。
- 3.發球員每一回合得分後，要輪流變換左右發球區發球；接球員亦輪流變換其相對位置。

(三)雙打比賽進程序

- 1.比賽開始及發球方得分為零分或偶數時，球員均應自右發球區開始發球。
- 2.當得分為奇數時，發球方的某位球員應自左發球區發球。
3. 球員之搭擋採用相反的法則。
4. 接球方的某位球員站在發球員斜對面發球區即為接球員。
5. 只限接球員接擊發球：假使羽球被接球員的搭擋觸及或拍擊，應視為‘犯規’且發球方得一分。

(四)犯規動作

- 1.越網：越過球網打球。
- 2.連擊：以球拍連續碰球。雙打時，同隊球員亦不得連續碰球。
- 3.觸網：球拍、身體或衣服碰到網。
- 4.發球無效：發球時，打擊點過腰、腳離地、踩線。