



圖解

羽毛球全攻略

張曦 牛雪彤 編著

目錄



第 1 章 羽毛球運動的基礎知識

適合羽毛球運動的人	10
羽毛球運動靈活方便	11
羽毛球的技術術語解析	12
羽毛球比賽規則	14

第 2 章 羽毛球運動前的準備知識

01 個人裝備

羽毛球	20
球拍	22
服裝	24
鞋	26

02 場地

28

03 運動前的熱身運動

頭部運動	30
膝關節運動	32
壓腿運動	33
腳踝運動	34
手臂運動	35
肩關節運動	36
腰部胯部運動	38

04 你問我答

40

第 3 章 羽毛球運動的技巧講解

01 握拍姿勢

正手握拍（基礎握拍法）	44
反手握拍（拇指握拍法）	45
鉗式握拍法	46
握拍常見錯誤	47

02 揮拍技巧

前臂內旋	48
前臂外旋	49



03 發球技巧

發球技巧講解

發球的角度	50
發高球	52
正手發短球	54
正手發後場平射球	56
反手發短球	58
反手發長球	60
雙打網前發短球	62
雙打網前發長球	64

04 擊球技巧

前場擊球技巧講解

正手放網前球	66
反手放網前球	68
正手網前勾球	70
反手網前勾球	72
正手搓球①	74
正手搓球②	76
反手搓球①	78
反手搓球②	80
正手撲球	82
反手撲球	84
正手挑球	86
反手挑球	88
正手推球	90
反手推球	92

後場擊球技巧講解

右側正手高遠球	94
右側正手吊球	96
右側正手殺球	98
左側頭頂高遠球	100
左側頭頂吊球	102
左側頭頂殺球	104
點殺	106
中場抽球	108
反手高遠球	110
反手吊球	112



目錄



正手被動高遠球擊球動作	114
正手被動吊球擊球動作	116

05 接發球技巧

單打接發後場球	118
單打接發網前球	120
雙打接發後場球	122
雙打接發網前球	124

06 步法講解

基本步法

網前交叉步法——前交叉	126
網前交叉步法——後交叉	128
網前墊步步法	130
後場並步步法	132
兩邊接殺球步法——正手	134
兩邊接殺球步法——反手	136
被動底線過渡步法	138

前場移動步法

正手蹬跨步上網步法	140
正手交叉上網步法	142
正手三步交叉上網步法	144
反手蹬跨上網步法	146
反手交叉上網步法	148
反手三步交叉上網步法	150

中場移動步法

正手蹬跨步接殺步法	152
正手墊跨步接殺步法	154
反手蹬跨步接殺步法	156
反手墊跨步接殺步法	158

後場移動步法

正手兩步後退步法	160
正手三步後退步法	162
頭頂兩步後退步法	164
反手三步後退步法	166





頭頂後場反手兩步後退步法	168
頭頂後場三步後退步法	170

07 你問我答	172
---------	-----

第 4 章 羽毛球運動的運動損傷與防治

01 初學者的注意事項	176
-------------	-----

02 運動損傷的種類

什麼是運動損傷	178
處理方法	179

03 羽毛球保護性力量訓練

曲臂	180
平舉	181
頸後舉	182
頭上舉	184
腕力	186
仰臥起坐	187
掌上壓	188
側撐	190
靜蹲	191
平板支撐	192



第 5 章 運動後的放鬆拉伸

01 肩部拉伸	196
---------	-----

02 腿部拉伸	198
---------	-----

03 腰部拉伸	200
---------	-----

教練介紹	205
------	-----



1

羽 毛 球 運 動 的 基 礎 知 識



01
適合羽毛球
運動的人



02
羽毛球運動
靈活方便



03
羽毛球的
技術術語解析



04
羽毛球比賽
規則



適合羽毛球運動的人

羽毛球運動適合於男女老幼，不同年齡、不同性別以及不同體質的人都能在羽毛球運動中找到樂趣。

◀ 青少年 ▶

- 促進眼睛發育，防止近視
- 增強身體質素、心理質素
- 提高學習專注力
- 加快大腦反應
- 促進骨骼生長，增加身高
- 增強心肺功能和身體協調能力
- 磨練心智，增加抗壓能力
- 有利親子互動，增進親情

◀ 中老年人 ▶

- 鍛煉眼力
- 舒筋活血
- 治頸椎、肩周炎
- 全身鍛煉
- 增強友誼
- 提高技能
- 健腦增智

◀ 年輕人 ▶

- 在樹立自信心的同時，培養團隊精神、協作能力
- 增強人際溝通和交往能力
- 掌握正確的運動技術
- 培養遵紀守法精神
- 可以減肥、精神愉悅
- 培養光明正大的作風
- 體會成功與失敗的感覺





羽毛球運動靈活方便

◀ 不受場地限制 ▶

羽毛球的基本設備要求比較簡單，球拍兩支、羽毛球一個、繩子一條就足夠。正規比賽場地面積僅 65 至 80 平方米，長 13.4 米，寬 6 米（雙打）或 5.18 米（單打）。平時打羽毛球，只要地面基本平整，沒有障礙物就可以了。在不受風力影響的情況下，更可以到戶外，把球網架起來，在一定長度和寬度的空地上畫上幾條線，雙方對練。在戶外運動時，更可呼吸新鮮的空氣，享受陽光的沐浴，促進人體的血液循環和新陳代謝。

◀ 不受人數限制 ▶

羽毛球運動既可以單對單練習，又可集體會戰（雙打練習或三人對三人對練）。單人對練時，練習者可以隨心所欲地打出任何弧線、任何力量、任何落點的球；集體會戰則有助養成協調配合的習慣，培養團體精神。

◀ 不受年齡性別限制 ▶

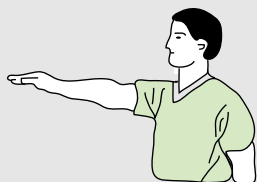
羽毛球運動娛樂性比較強，運動量可按照個人體質情況而決定。年輕人身強力壯，可以把球打得又高又遠，拚盡全力撲救任何來球，盡情散發自己的青春氣息；年老體弱的則可根據自己的要求來變換擊球節奏，可以把球輕輕地擊來打去，從而達到鍛煉身體、延年益壽的功效，既活動了身體，又娛樂了心情。



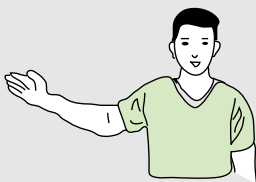
羽毛球的技術術語解析

◀ 裁判員的具體手勢及術語 ▶

停止練習



換發球（指向發球方）



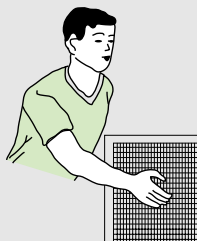
第二發球、連擊



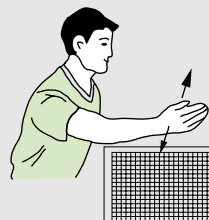
持球、拖帶



觸網



過網擊球



暫停



方位錯誤

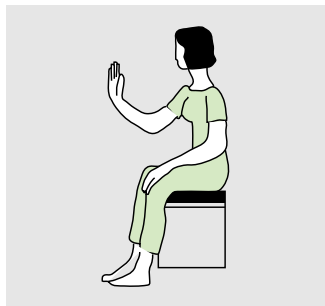


得分

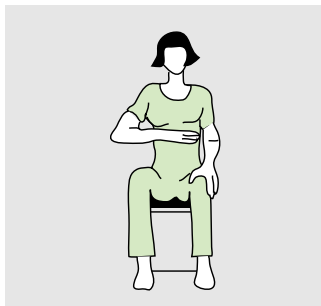




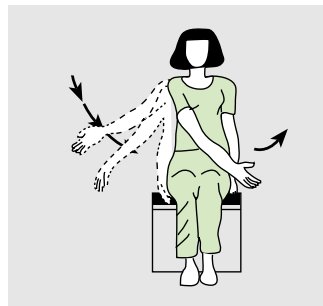
◀ 發球裁判的手勢要求 ▶



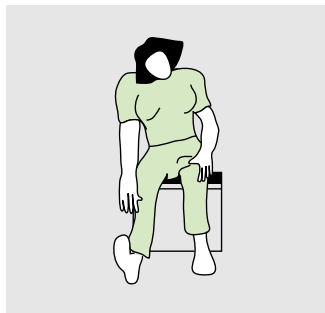
擊球瞬間，球拍杆未指向下方，整個拍頭明顯低於發球的整個握拍手部



擊球瞬間，球的整體未低於發球員的腰部



不正當延誤發球出擊



發球擊出前，腳不在發球區內、觸線或移動



最初的擊球點不在球托上

◀ 司線員的手勢 ▶



羽毛球比賽規則

計分制度

- 採用 21 分制，即雙方分數先達 21 分者勝，3 局 2 勝。每局雙方打到 20 平後，一方領先 2 分即算該局獲勝；若雙方打成 29 平後，一方領先 1 分，即算該局取勝。
- 新制度中每球得分，除特殊情況（比如地板濕了、球打壞了），球員不可再提出中斷比賽的要求。但是，每局一方以 11 分領先時，比賽進行 1 分鐘的技術暫停，讓雙方可擦汗、喝水等。
- 得分者方有發球權，如果本方得單數分，從左邊發球；得雙數分，從右邊發球。在第三局或只進行一局的比賽中，當一方分數首先到達 11 分時，雙方交換場區。

雙打

- 一局比賽開始，應從右發球區開始發球。
- 只有接發球員才能接發球；如果其同伴去接球或被球觸及，發球方得 1 分。
 - i. 在發球方得分為 0 或雙數時，應該由發球方的站在右側的運動員發球，接發球方站在右側的運動員接發球；發球方得分為單數時，則應

站在左發球區的運動員發球或接發球。

- ii. 每局開始首先接發球的運動員，在該局本方得分為 0 或雙數時，都必須在右發球區接發球或發球；得分為單數時，則應在左發球區接發球或發球。
 - iii. 上述兩條相反形式的站位也適用於其同伴。
- 任何一局的本方發球員失去發球權後，同時對手獲得 1 分，接著由其對手之一發球，如此傳遞發球權，注意，此時雙方 4 位運動員都不需要變換站位。
 - 運動員不得有發球錯誤和接發球的錯誤，或在同一局比賽中有兩次發球。
 - 一局勝方的任一運動員可在下一局先發球，負方中任一運動員可先接發球。
 - 球發出後就不再受發球區的限制了。運動員可在本方場區自由站位和將球擊到對方場區的任何位置。

單打

- 發球員的分數為 0 或雙數時，雙方運動員均應在各自的右發球區發球或接發球。
- 發球員的分數為單數時，雙方運動員均應在各自的左發球區發球或接發球。



- 球發出後，雙方運動員就不再受發球區的限制而自由擊到對方場區的任何位置，運動員的站位也可以在自己這方場區的界內或界外。



場區規則

- 以下情況運動員應交換場區：
 - i. 第一局結束
 - ii. 第三局開始
 - iii. 第三局中或只進行一局的比賽進行至一方達到 11 分時
- 運動員未按以上規則交換場區，一經發現立即交換，已得分數有效。



合法發球

- 發球時任何一方都不允許非法延誤發球。
- 發球員和接發球員都必須站在斜對角線發球區內發球和接發球，腳不能觸及發球區的界限；兩腳必須都有一部分與地面接觸，不得移動，直至將球發出。
- 發球員的球拍必須先擊中球托，與此同時整個球必須低於發球員的腰部。
- 擊球瞬間球杆應指向下方，從而使整個球框明顯低於發球員的整個握拍手部。
- 發球開始後，發球員的球拍必須連續向前揮動，直至將球發出。
- 發出的球必須向上飛行過網，如果不受攔截，應落入接發球員的發球區。



重發球

- 以下情況應重發球：
 - i. 遇到不能預見或意外的情況。
 - ii. 除發球外，球過網後，球掛在網上或停在網頂。
 - iii. 發球時，發球員和接發球員同時違例。
 - iv. 發球員在接發球員未做好準備時發球。
 - v. 比賽進行中，球托與球的其他部分完全分離。
 - vi. 司線員未看清球的落點，裁判員也不能做出決定時。
- 「重發球」時，最後一次發球無效，原發球員重發球。



羽毛球的違例

- 發球不違例，或接發球者提前移動。
注：發球時，球拍拍框高於握拍手的手腕（過手）或者拍框過腰（過腰）也都屬犯規。
- 發球員發球時未擊中球。
- 發球時，球過網後掛在網上或停在網頂。
- 比賽時，
 - i. 球落在球場邊線外；
 - ii. 球從網孔或從網下穿過；
 - iii. 球不過網；
 - iv. 球碰屋頂、天花板或四周牆壁；
 - v. 球碰到運動員的身體或衣服；



vi. 球碰到場地外其他人或物體（由於建築物的結構問題，必要時地方羽毛球組織可以制定羽毛球觸及建築物的臨時規定，但其他組織有否決權）。

• 比賽時，球拍或球的最初接觸點不在擊球者網的這一方（擊球者擊球後，球拍可以隨球過網）。

• 比賽進行中，

i. 運動員球拍、身體或衣服觸及網或網的支持物；

ii. 運動員的球拍或身體，以任何程度侵入對方場區；

iii. 妨礙對手，如阻擋對方緊靠球網的合法擊球。

• 比賽時，運動員故意分散對方注意力的任何舉動，如喊叫、故作姿態等。

• 比賽時，

i. 擊球時，球夾在或停滯在拍上緊接著又被拖帶；

ii. 同一運動員兩次揮拍連續擊中球兩次；

iii. 同一方兩名運動員連續各擊中球一次；

iv. 球碰球拍繼續向後場飛行。

• 運動員違反比賽連續性的規定。

• 運動員行為不端。



死球

• 球撞網並掛在網上，或停在網頂上。

• 球撞網或網柱後開始在擊球這一方落向地面。

• 球觸及地面。

• 「違例」或「重發球」。



發球區錯誤

• 發球順序錯誤。

• 從錯誤的發球區發球。

• 在錯誤的發球區準備接發球，且對方球已發出。



發球區錯誤的裁判方法

• 如果錯誤在下一次發球擊出前發現，應重發球；只有一方錯誤並輸了這一回合，則錯誤不予糾正。

• 如果錯誤在下一次發球擊出前未被發現，則錯誤不予糾正。

• 如果因發球區錯誤而「重發球」，則該回合無效，糾正錯誤重發球。

• 如果發球區錯誤未被糾正，比賽也應繼續進行，並且不改變運動員的新發球區和新發球順序。



比賽中的出界

• 單打的邊線：邊界的裡面一條

• 雙打的邊線：最外面一條

• 單打的前發球線：最前面的一條

• 雙打的前發球線：和單打一樣，都是最前面一條

• 後發球線：底線前的那一條線。發球在





這兩條線之間才有效。



裁判職責和受理申訴

- 裁判長對比賽全面負責。
- 臨場裁判員主持比賽並管理該球場及其周圍。裁判員應向裁判長負責。
- 發球裁判員應負責宣判發球員的發球違例。
- 司線裁判對球在其分管線的落點宣判「界內」或「界外」。
- 臨場裁判員對其所分管職責內的事實的宣判是最後的裁決。
- 裁判員應做到：
 - i. 維護和執行羽毛球比賽規則，及時地宣報「違例」或「重發球」等
 - ii. 對申訴應在下一次發球前做出裁決
 - iii. 使運動員和觀眾能隨時瞭解比賽的進程
 - iv. 與裁判長磋商後撤換司線或發球裁判員
 - v. 在缺少臨場裁判員時，對無人執行的職責做出安排
 - vi. 在臨場裁判員未能看清時，執行該職責或判「重發球」
- 將所有與規則有關的爭議提交裁判長（類似的申訴，運動員必須在下一次發球擊出前提出；如在一局比賽結尾，則應在離開賽場前提出）。



羽毛球比賽規則之比賽連續性、行為不端及處罰

- 比賽從第一次發球起至比賽結束應是連續的。
- 下列比賽中，每場比賽的第二局第三局之間應允許有不超過 5 分鐘的間歇：
 - i. 國際比賽項目
 - ii. 國際羽聯批准的比賽
 - iii. 在所有其他的比賽中（除非該國家組織預先公佈不允許這一間歇）
- 遇到不是運動員所能控制的情況，裁判員可根據需要暫停比賽。如果比賽暫停，已得分數有效，續賽時由該分數算起。
- 不允許運動員為恢復體力或喘息，或接受場外指導而中斷比賽。
- 比賽時不允許運動員接受指導。
- 在一場比賽中，運動員未經裁判員同意，不得離開場地。
- 只有裁判員能暫停比賽。
- 運動員不得有下列行為：
 - i. 故意引起比賽中斷
 - ii. 故意改變球的速度
 - iii. 舉止無禮
 - iv. 規則未述的其他不端行為
- 對嚴重違反或屢犯者判違例並立即向裁判長報告，裁判長有權取消其比賽資格。
- 未設裁判長時，競賽負責人有權取消違反者的比賽資格。



2

羽 毛 球 運 動 前 的 準 備 知 識



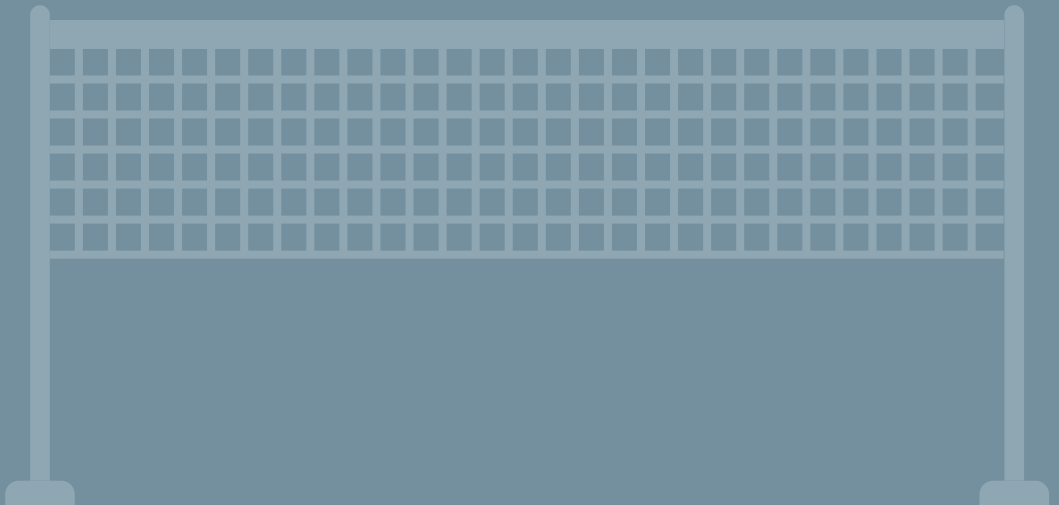
01
個人裝備



02
場地



03
運動前的
熱身運動



羽毛球

◀ 羽毛球構造 ▶



◀ 羽毛球的種類 ▶



鵝毛材質

鵝毛在中國有三大產區：

四川毛：每年 4 月至 7 月

華東毛：安徽、江蘇、浙江，每年 7 月至 10 月

東北毛：東北三省，每年 10 月至 12 月

四川毛製造出來的球好打、適重，而東北毛製造出來的球耐用、漂亮。



羽毛裁製率

一隻鴨子有兩隻翅膀，平均每隻翅膀的裁製率約 16 根羽毛。一隻鵝有兩隻翅膀，平均每隻翅膀的裁製率約 20 根羽毛。

比賽 A 級別以上的球，兩隻翅膀，鴨約 3 至 4 根，鵝約 5 至 6 根。標準 B 級別，兩隻翅膀，鴨約 4 根，鵝約 4 根。標準 C 級別，兩隻翅膀，鴨約 4 根，鵝約 4 根。

想做出頂級羽毛球，就必需用 16 根角度相同外加順滑、潔白排列而成的羽毛。



◀ 羽毛球頭的種類 ▶

常見的材料分成三種：軟木、發泡膠和硬膠。一般用於娛樂的羽毛球成本較低、性能較差，屬低檔的。而軟木大多數用於高檔的羽毛球。

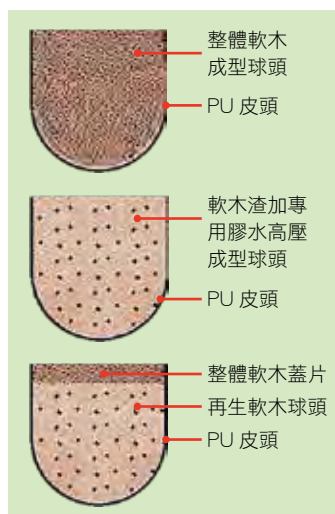
目前球頭有兩種：一種是全軟木球頭，低品質的軟木材料比較容易開裂；一種是台纖板球頭軟木複合（人造材料），這種球頭的強度比較好。

台纖板的球頭的結構

球頭上層為約 13 毫米的人造纖維，下層為軟木。下層的軟木有三種：

- 小顆粒碎軟木，硬度在邵氏 60 以下
- 大顆粒碎軟木，硬度在邵氏 60 以上
- 13 毫米整體軟木，硬度邵氏 60 以上

從使用情況來看，全軟木的耐打度遠遠低於以上這三種羽毛球的球頭。其主要的原因之一是台纖板的球頭基本沒有出現開裂情況，而軟木的球頭平面會開裂。上述的後兩種的拍感還是比較不錯的，不黏拍而且打起來聲音清脆。小顆粒軟木球頭沒有這兩種好。



◀ 羽毛球的選擇技巧 ▶

質量好、速度合適的羽毛球對整個比賽的順利進行至關重要。羽毛球質量如何，可以從以下幾個方面判別。

- 羽毛球的外型要整齊，質地為軟木上包裹一層薄皮，羽毛要潔白順滑而且插片的角度要一致。
- 羽毛杆略粗且直，膠水均勻，用手握上去要有硬度，彈性要好，不能變形。
- 在試打羽毛球時，其飛行的穩定性要好，旋轉向前不搖晃，不飄移，在同一筒內的羽毛球速度的快慢不應該有明顯的差別。

羽毛球的速度（重量）有自己的一套標準，一般在球筒的頂蓋上會標注：76、77、78、79 或 1、2、3、4。其標號數值越小則球速越慢，標號值越大則球速越快。



球拍

球拍構造



球拍種類

- 拍頭有圓形拍頭和方形拍頭之分，方形拍頭的有效區域較大。
- 球拍重量分為：U、2U、3U、4U。鋁框球拍較重，多為U（95至99克）以上。全碳球拍輕，2U（90至94克）至4U（80至84克）都有。
- 全碳羽毛球拍從外觀上看都是一體的，看不出接頭。其實絕大多數都是採用了內置接頭，只有極其個別的球拍採用無接頭工藝。無接頭的缺點是球拍的扭力較差。外置接頭在強度、扭力方面都不錯。



穿好線的球拍



◀ 線的種類 ▶

- 羽毛球線在反彈性能、耐用性能、控球性能、吸震性能、擊球手感方面都有不同的級別組合和特殊的生產工藝，以滿足不同類型選手、不同球拍和不同打法的組合需要。
- 推薦的橫、豎線分開，四點打結的專業拉線法來拉羽線，一般為：
 - 雙打：橫 24 磅、豎 22 磅
 - 單打：橫 22 磅、豎 20 磅（女子可減 1 至 2 磅）

◀ 球拍選擇技巧 ▶

初學羽毛球，選擇合適自己的羽毛球拍是很重要的。但是，球拍的種類很多，拍頭的形狀不同，重量不同，拍上的球線也千差萬別，更不要說價格的懸殊了。怎樣挑選到合適，稱手的羽毛球拍呢？我們從以下幾點來分析研究。

- 球拍上手，最直接留意到的就是拍頭形狀，相對來說方形球拍比圓形球拍的有效區域要大。
- 球拍的重量也很重要，並不是越輕的球拍越好，雖然球拍輕動作靈活，但是在扣球的時候卻影響擊球的力度。一般來說全碳羽拍的重量最輕。價格也比較貴。
- 球拍上手之後，檢查一下拍杆的彈性，揮動一下，感覺震不震手，也測試到拍頭和拍柄連接處的彈性。
- 檢查一下羽毛球線的情況，用肉眼觀察橫豎線是否均勻，有沒有大小不一，隨便拉起一條，檢查一下是否緊繃。
- 握柄根據不同的手掌的大小有不同的型號。挑選合適自己手型的拍柄。
- 價錢也是運動愛好者很關心的部分。球拍並不是越貴越好。貴的球拍各方面性能都很優秀，但是作為初學者，根本體會不到球拍的優越性。開始學習，適當挑選即可。



有效區域（甜區）



服裝

◀ 服裝的選擇技巧 ▶

選擇球衣是有原則的，並不是任何運動衫都可以用於羽毛球運動，但選擇羽毛球服裝並不難。要選擇輕的服裝；純棉的衣服不要選，因為純棉的衣服吸汗的能力有限，也不容易把汗水蒸發，衣服會吸收越來越多的汗水，增加了衣服的重量，貼在身上就非常不舒服了；不要選擇過於貼身的衣服，過於貼身的衣服會限制球員的運動範圍。

◀ 服裝的種類 ▶

裙褲



比賽服

衣服特點：立體縫製、吸汗速乾、防靜電。

推薦理由：選用最新科技布料，穿上之後柔軟舒適；採用特殊降溫技術、聚酯纖維布料，彈性超強，不易褶皺，排汗速乾，耐熱性好，方便清洗。

褲子特點：立體縫製、舒適、防靜電。

推薦理由：選用最新科技布料，穿上之後柔軟舒適；採用特殊快乾布料、聚酯纖維布料，質輕，透氣，不易起毛球，方便清洗，貼身穿著更舒服。



女裝



正

背

正

背

男裝



正

背

正

背



鞋

◀ 鞋的種類 ▶

羽毛球鞋的鞋底大都由生膠或人工橡膠合成。羽毛球場地絕大多數是木地板，而生膠的鞋底因抓地力強，所以適合於木板場地。

人工橡膠的鞋底分硬底和軟底，硬底如網球鞋，適合水泥或磨石子地，軟底則被設計用於塑膠場地。不論穿著的鞋子為何，最重要是要有個觀念，就是在室內打球時才穿。這樣，一來可以避免鞋子弄髒，二來可避免鞋底沾滿灰塵而變滑。



透氣鞋面：大面積透氣網眼面為腳步塑造出前所未有的輕盈。

Y形防護：輕鬆步伐，增強防護，防止扭傷。

凹形護踝：貼合腳型，能很好地保護腳踝，防止腳部在運動中扭傷。

橡膠大底：一流抓地力與耐磨性，輕鬆駕馭一切場地。





◀ 鞋的選擇技巧 ▶

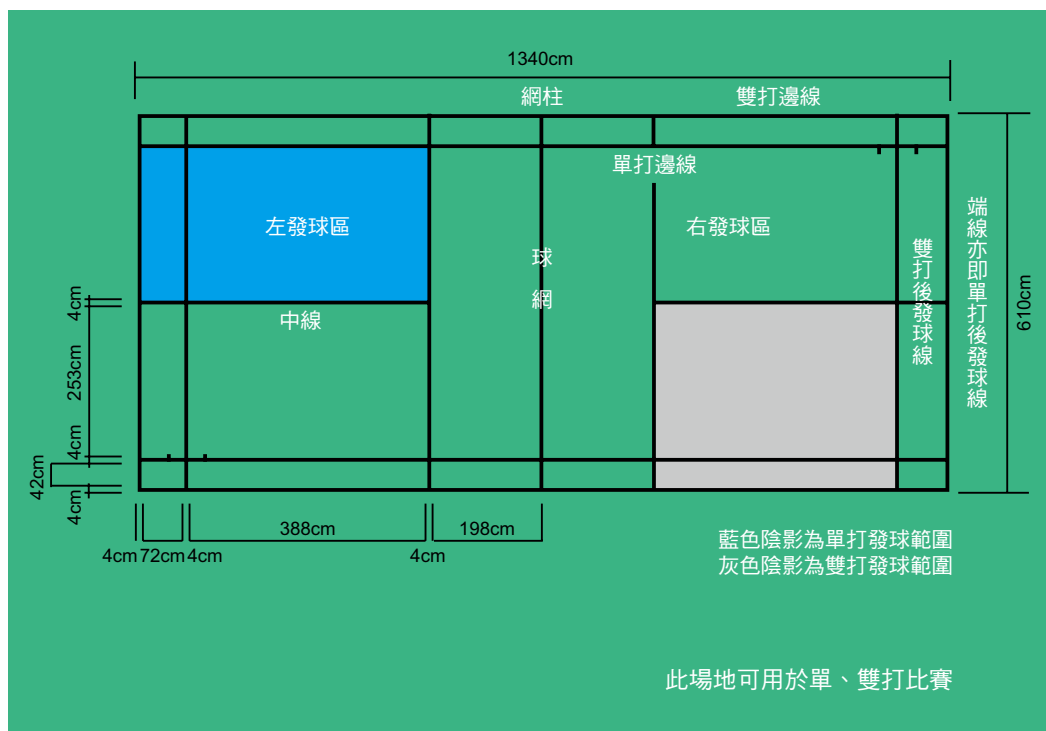
- 選擇羽毛球專用鞋的效果最好；如果沒有，就選擇輕盈舒適的鞋。
- 好的羽毛球鞋可以使你健步如飛，選擇時注意鞋底最好採用牛筋底，這樣韌性會比較好，適合在室內運動。如在室外，可選擇高級的合成橡膠鞋底，效果也不錯。
- 羽毛球鞋穿上時要合腳，不能太大也不能太小。
- 高檔的羽毛球鞋多數採用複合生膠材料，前後腳掌接觸地面的部分採用生膠，增強鞋子的抓地性能。
- 外韌內軟的鞋底有助提高起動速度和緩衝性能，在腳部落地的時候有效吸收震動，並將震動轉化為力量。鞋底的厚薄影響遠大於鞋子的重量，儘量不要選用鞋底太厚的球鞋。

◀ 羽毛球襪 ▶

- 羽毛球襪的材質主要是棉的。棉襪的優點是柔軟、摩擦力大、吸汗。柔軟能對腳趾起到良好的保護作用；摩擦力大則不會因為襪子滑而導致腳在鞋子裡面滑動，進而損傷腳趾；吸汗可以減少腳的汗臭，延長球鞋的使用壽命。
- 羽毛球襪的襪底是加厚的。羽毛球選手在場上的移動非常多，來回頻繁地做起動、制動、蹬地等動作，襪子與鞋的摩擦非常多，所以必須要加厚的襪底才能延長球襪的使用壽命，而且加厚的襪底對於腳也起到減震和保護的作用。
- 羽毛球襪通常都是一體成型，沒有突出的縫線，普通的棉襪有很多都是在襪子的前端縫合，這條縫線既降低了襪子的強度，又經常會使腳趾產生不舒服的感覺。羽毛球襪整體成型，保證了襪子的形狀跟腳型的貼合，同時減低襪子對腳產生傷害的可能性。



◀ 比賽場示意圖 ▶



- 場地為長方形，中央被球網（兩邊柱子高 1.55 米，中間網高 1.524 米）平均分開；高 9 米，場地周圍 2 米內不得有障礙物。
- 羽毛球場地橫向被中線平分為左右兩個半區；縱向被分為前場、中場、後場。
 - i. 前場：從前發球線到球網之間的一片場地
 - ii. 後場：從端線到雙打後發球線之間的一片場地
 - iii. 中場：前發球線與雙打後發球線之間的一片場地





◀ 場地的選擇 ▶

- 用木板拼接而成的場地是比較理想的羽毛球場。材料要選擇相對有彈性的，這樣才比較符合羽毛球場的條件。因為球員們在進行比賽的時候，需要不停地奔跑跳躍，有的時候還會摔倒。如果場地比較硬，會容易受傷。
- 不論是使用木板地面還是合成材料地面，都必須保證運動員在比賽中不感到太滑或太黏，並且地面要有一定的彈性。
 - i. 球場應是一個長方形，用寬 40 毫米的線畫出。羽毛球場地標準尺寸為長 13.40 米，單打場地寬 5.18 米，雙打場地寬 6.10 米。
 - ii. 場地線的顏色最好是白色、黃色或其他容易辨別的顏色。
 - iii. 如面積不夠畫出雙打球場，可畫一單打球場，端線亦為後發球線，網柱或代表網柱的條狀物應放置在邊線上。





圖解羽毛球全攻略

作者

張曦、牛雪彤

編輯

Sherry Chan

美術設計

Nora Chung

攝影

牛雪彤

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零一八年二月第一次印刷

鳴謝

李寧（中國）體育用品有限公司、羽曦同行羽毛球俱樂部、80s 攝影團隊

版權所有・不准翻印

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6637-2

本書原名《看圖學打羽毛球》，本中文繁體字版本經原出版者人民郵電出版社授權在香港出版並在香港、澳門及台灣地區發行。