

中学体育与健康选用教材

主 编 \ 邓树勋 庄 弼 副主编 \ 饶纪乐

羽毛球

本册主编 \ 黄美好

 广东高等教育出版社
GuangDong Higher Education Press



中学体育与健康选用教材

Y U M A O Q I U

羽毛球

本册主编：黄美好

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

中学体育与健康选用教材 / 邓树勋, 庄弼主编. —广州:
广东高等教育出版社, 2006.10

ISBN 7-5361-3354-5

I. 中... II. ①邓... ②庄... III. ①体育课-中学-教材
②健康教育-中学-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第057277号

中学体育与健康选用教材

广东高等教育出版社出版发行
佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开本 45.5印张 1120千字
2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷
定价:39.34元(共14分册)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

编写说明

健康身体的基础在于掌握科学的锻炼方法。随着体育与健康课程在中学的贯彻实施，健康第一的指导思想越来越得到广大老师和学生的认同，他们的实践热情高涨。为了使广大学生在接受体育教育的过程中，能够熟练地掌握科学的健身方法，为终身体育打下良好的基础，教育部于2004年又进一步提出：学生应在九年义务教育阶段掌握两项体育运动技能和一项艺术特长，为其全面发展奠定良好的基础。这就是在推行课程改革的同时，启动的“2+1”工程。

为了帮助学校和学生更好地达成国家体育与健康课程标准和实现“2+1”工程的计划，我们根据课程标准和南方地区的体育传统特色，编写了一套适合中学生特点的《中学体育与健康选用教材》。这套教材一共有14个项目分册，分别为《篮球》、《足球》、《排球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《体操》、《韵律活动》、《游泳》、《太极拳》、《南拳》、《散打》、《跆拳道》、《网球》和《轮滑》。在每一个项目分册中，我们通过介绍精彩纷呈的赛事、最耀眼的运动明星、丰富多样的技术动作、实用可行的学练方法等知识，设置开拓思维的“思考·探究”、发展自我的“尝试·评价”、拓展视野的“Do You Know”、发展能力的“探究·活动”等栏目，使学生能够了解各项体育运动的风云人物，了解、学会各项体育运动的基本技术，掌握科学的自我锻炼方法，提高合作学习、探究学习的能力，提高参与和组织 ze 育活动的能 力，培养自尊和自信心；使学生在丰富体育运动的知识之余，体验和享受体育运动带来的快乐！

这套选用教材可与高中《体育与健康》教科书配套使用，学生们可以根据自身条件和兴趣爱好在学校确定的范围内进行选修；初级中学教师和学生在教学和开展“2+1”工程的活动中也可选用此套教材。

《中学体育与健康选用教材》由邓树勋、庄弼任主编，饶纪乐任副主编。

各分册主编为：钟卫东（《篮球》、《足球》），杨锡齐（《排球》），何镜芳（《体操》），朱征宇（《网球》），李朝旭（《南拳》、《散打》），李广泉（《乒乓球》），黄美好（《羽毛球》），李志辉（《跆拳道》、《太极拳》），曲明（《游泳》），许爱梅（《韵律活动》），万浩（《轮滑》）。

在此书的出版过程中，高坚拍摄了部分照片，华南师范大学附中、广州体育学院师生给予了配合和支持，在此表示衷心感谢！

编写《中学体育与健康选用教材》是一种新的尝试，我们热切期待得到广大教师和学生的支持和帮助，我们将在实践中不断地提高该套教材的质量！

编写者

2006年4月

目录

编写说明

第一章 羽毛球·社会·人生 / 2

一、洁白羽毛·风靡世界 / 2

二、羽毛球·价值·追求 / 4

第二章 技能·信心·合作 / 9

一、发球·主动·自信 / 10

二、接发球·走向胜利第一步 / 14

三、击球技高·出奇制胜 / 16

四、左右开攻·位移击球·全面提高 / 23

第三章 战术配合·随机应变 / 27

一、知己知彼 / 28

二、以我为主 / 28

三、随机应变 / 28

第四章 规则·裁判·观赏 / 35

一、羽毛球竞赛规则 / 36

二、违例与罚则 / 38

三、如何观赏羽毛球比赛 / 39

第五章 研究·发展·提高 / 40

一、组织·参与·展示 / 40

二、探究·活动 / 42

三、阅读·评论 / 44

羽毛球

Badminton

特别关注

- 1. 运用科学的方法参加羽毛球运动。
- 2. 获得和运用羽毛球的基本知识,掌握和运用羽毛球技能,达到增强技战术的运用能力。
- 3. 提高发展速度、灵敏、协调、柔韧、爆发力等素质。
- 4. 锻炼和提高调控情绪的能力,形成顽强的意志。
- 5. 培养和谐的人际关系,增强社会人际交往的活动能力,适应现代社会的合作与竞争。

羽毛球是一项非常受欢迎的体育娱乐运动,打羽毛球不仅可以强身健体,锻炼人的思维反应能力,灵活大脑,并且能获得现代社会具有挑战性的运动乐趣。中国羽坛的世界威望高,直接影响了我国社会地位的提升。可见,广泛开展体育运动并在世界大赛中能取得好成绩,是提高我国社会地位的巨大杠杆。就个人而言,如果把握了这支“杠杆”,同样会从中建立起相互间和谐的人际关系,激发个人的潜能,培养自己克服困难的坚强意志和品质,为人生道路打下坚实的基础。



中国男子羽毛球队连续三次获男子团体(“汤姆斯杯”)冠军

羽毛球·社会·人生

关注

1. 了解羽毛球运动的发展状况。
2. 增强民族自豪感。
3. 认识羽毛球运动在社会中的价值。

一、洁白羽毛·风靡世界

(一) 初期欧美国家的垄断

在1934—1947年，丹麦、美国、英国、加拿大等欧美选手称雄于国际羽坛。美国、英国、加拿大有相当的实力，水平也很高，在已经举办的88届全英羽毛球锦标赛中，前39届的冠军全部为欧美选手，其中大部分是英国人。世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”赛于1956年开始举行，前3届冠军均被美国人夺得，而丹麦、瑞典、加拿大在第36届后才有一定地位。

(二) 马来西亚的崛起

在1948—1949年举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”赛中，马来西亚队荣获冠军，从而开辟了亚洲人称雄国际羽坛的时代。在1948—1979年间的11届“汤姆斯杯”赛中，马来西亚队共夺得4次冠军。这些证明了亚洲人可以打破欧美对羽毛球的垄断，后来的发展也证实了这一点。

(三) 亚洲人称雄羽坛

马来西亚的崛起拉开了亚洲人在世界羽坛称雄的序幕。1958年，在第四届“汤姆斯杯”赛中印度尼西亚第一次夺冠。“汤姆斯杯”从1948年开始，至今印度尼西亚夺得11次冠军，“汤姆斯杯”一直在亚洲人手中流动。1956年，日本人从美国人手中夺得女子团体赛冠军的“尤伯杯”，从此以后，“尤伯杯”也落到了亚洲人的手里。从20世纪60年代后期起，优势转移到了亚洲，日本和印尼队包揽了历届比赛的冠亚军。70年代后期，日本、韩国、巴基斯坦、泰国、马来西亚等国家和地区的羽毛球技术也有了长足的进步，在国际比赛中取得了较好的成绩。“汤姆斯杯”和“尤伯杯”反映的虽然是一个国家的整体实力，但也体现在单项比赛中。

我国于1957年成立中国羽毛球协会。20世纪60年代前期，中国羽坛后来居上，1963年、1964年打败世界冠军印尼队，1965年又击败北欧诸强，被誉为“无冕之王”（因当时我国未加入国际

Do You Know

羽毛球运动的起源和演变（上）

羽毛球运动起源于英国，最早叫作“羽球”。

起源和演变

羽毛球运动起源于英国，最早叫作“羽球”。19世纪中叶，英国人发明了一种用羽毛制成的球拍，并用羽毛制成的球拍击打羽毛制成的球。这种球拍和球的制作方法，后来传到其他国家。19世纪末，英国人发明了用羽毛制成的球拍，并用羽毛制成的球拍击打羽毛制成的球。这种球拍和球的制作方法，后来传到其他国家。

20世纪40年代

20世纪40年代，羽毛球运动在亚洲国家兴起。1948年，在马来西亚举行的首届世界男子羽毛球团体锦标赛中，马来西亚队荣获冠军。1958年，在印度尼西亚举行的第四届汤姆斯杯中，印度尼西亚队首次夺冠。1956年，在日本举行的第三届尤伯杯中，日本队首次夺冠。这些成就标志着羽毛球运动在亚洲国家的兴起。

羽联，不能参加世界性锦标赛)。

20世纪70年代以来，男子羽毛球技术处于领先地位的是印尼队和中国队。1982年中国队首次参加“汤姆斯杯”赛就荣获冠军。中国队的技术受到了世界羽坛的普遍赞扬。女子方面，可以说是中国、印尼、日本三强鼎立。1982年中国队首次参加全英羽毛球锦标赛，就获得了女子单打冠亚军和双打冠军。到了80年代后期，马来西亚队、韩国队有了长足的进步，多次获得国际羽毛球大赛的男子团体冠军、双打冠军，至今中国女队、印尼女队继续保持领先地位，韩国女队正努力追赶，是迄今为止中国队、印尼队的主要对手。

中国羽坛，称雄世界(看中国羽毛球选手参加世锦赛冠军一览表)。在1986年、1988年、1990年，中国男子羽毛球队连续三次获男子团体“汤姆斯杯”冠军。中国女子羽毛球队蝉联五届女子团体“尤伯杯”冠军。

中国羽毛球选手参加世锦赛冠军一览表

届数	年份	地点	项目	姓名	项目	姓名
第一届	1978年	泰国曼谷	男子单打	康耀宗	男子双打	康耀宗/侯加昌
			女子单打	张爱玲	女子双打	张爱玲/李方
第二届	1979年	中国杭州	男子单打	韩健	男子双打	孙志安/姚喜明
			女子单打	韩爱平	混合双打	吴俊盛/陈念慈(香港)
注：以上两届为世界羽毛球联合会举办						
第一届	1977年	瑞典马尔默	注：这两届为国际羽毛球联合会举办，1981年世界羽联与国际羽联合并，中国首次参加世锦赛			
第二届	1980年	印尼雅加达				
第三届	1983年	丹麦哥本哈根	女子单打	李玲蔚	女子双打	林瑛/吴迪西
第四届	1985年	加拿大卡尔加里	男子单打	韩健	女子双打	韩爱平/李玲蔚
			女子单打	韩爱平		
第五届	1987年	中国北京	男子单打	杨阳	男子双打	李永波/田秉毅
			女子单打	李玲蔚	女子双打	林瑛/关渭贞
					混合双打	王朋仁/史方静
第六届	1989年	印尼雅加达	男子单打	杨阳	男子双打	李永波/田秉毅
			女子单打	李玲蔚	女子双打	林瑛/关渭贞
第七届	1991年	丹麦哥本哈根	男子单打	赵剑华	女子双打	农群华/关渭贞
			女子单打	唐九红		
第八届	1993年	英国伯明翰			女子双打	农群华/周蕾
第九届	1995年	瑞士洛桑	女子单打	叶剑翘		
第十届	1997年	英国格拉斯哥	女子单打	叶剑翘	女子双打	葛菲/顾俊
					混合双打	张军/葛菲
第十一届	1999年	丹麦哥本哈根	男子单打	孙俊	女子双打	葛菲/顾俊
第十二届	2001年	西班牙塞维利亚	女子单打	龚睿娜	女子双打	高崂/黄穗
					混合双打	张军/高崂
第十三届	2003年	英国伯明翰	男子单打	夏煊泽	女子单打	张宁
					女子双打	高崂/黄穗



Do You Know

羽毛球运动的起源和演变(下)

来源:百度百科

现代羽毛球运动起源于英国。起源于18世纪,最初是宫廷内侍,他们的运动场所和现代羽毛球场地非常相似。1870年,出现了羽毛球,球拍留地球和现代球拍类似。1873年,英国公爵詹姆斯·克拉克爵士在苏格兰爱丁堡建造了第一座羽毛球俱乐部。从此,羽毛球运动便逐渐开展起来。“羽毛球”即英文羽毛球拍名称,英文缩写为“Badminton”。而国际羽毛球联合会官方称,羽毛球为羽毛球。直到1901年才改作羽毛球。

1875年,世界上第一部羽毛球比赛规则出现在英国的首都。三年后,英国又制定了更趋完善和统一的规定,当时被出动的不少仍在当年的九大上的成员。

1893年,世界上最早的羽毛球协会——美国羽毛球协会成立,举办了第一届全美羽毛球锦标赛。1934年成立了国际羽毛球联合会,总部设在伦敦。1939年国际足联通过《羽毛球竞赛规则》。1992年第二十五届奥运会羽毛球被列为正式比赛项目。

现代羽毛球运动始于1904—1910年传入中国,自20世纪20年代逐渐在全国流行。1953年成立中国羽毛球单项队。

(四)羽毛球世界性比赛

1978年2月,世界羽毛球联合会于香港成立。1981年5月,国际羽毛球联合会和世界羽毛球联合会正式合并。

目前,国际羽联已拥有一百多个会员国。国际羽联管辖的世界性比赛有:

- “汤姆斯杯”赛(世界男子团体锦标赛):从1948年开始,每三年举办一次(1984年起改为每两年举行一次)。

- “尤伯杯”赛(世界女子团体锦标赛):从1956年开始,每三年举办一次(1984年起改为每两年举办一次)。

- 世界锦标赛(单项比赛):从1977年开始全英锦标赛(非正式传统单项比赛),早在1899年开始每年举办一次。

- “苏迪曼杯”赛(男女混合团体赛):从1989年开始举行,每两年举行一届,与世界羽毛球锦标赛同年同时举行。

- 国际羽毛球系列大奖赛:从1983年起组织举办的,它把全年的比赛分成若干赛区,由许多比赛组成系列。根据运动员在各次比赛的积分进行排名,积分前16名运动员进入最后的总决赛。

- 世界杯羽毛球赛(属邀请赛):创办于1981年,由国际羽毛球联合会邀请当年成绩最好的运动员参加。国际羽毛球联合会在1997年决定第十七届世界杯羽毛球赛为最后一届,从1998年以后改为由世界顶尖选手参加的明星赛,奖金丰厚,也称大满贯赛。

- 奥运会羽毛球赛:是在羽毛球界的共同努力下,于1992年正式把羽毛球列为奥运会比赛项目。

二、羽毛球·价值·追求

(一)羽毛球——中国人的骄傲

羽毛球比赛项目是我国体育运动的优秀项目之一。中华人民共和国成立以来,我国羽毛球健儿在第一届至第十三届世锦赛中,共获37块金牌,占世锦赛冠军总数的56.9%。1996年亚特兰大奥运会男单金牌得主拉尔森(丹麦人)认为:“中国羽毛球世界第一,水平高,后备人才多。”一位世界冠军也对中国羽毛球运动有那么高的评价,作为中国人,是多么自豪和骄傲!

1. 中国羽毛球队收获颇丰。

中国羽毛球队在英国伯明翰举行的第十三届世界羽毛球锦标赛上获得男单、女单和女双3项世界冠军。这一成绩表明,中国羽毛球依然走在世界羽坛的前列。在这样的大环境下,中国羽毛球队是否能够重温甚至超越第十三届世锦赛的三项冠军,成为最大赢家呢?

备战第二十八届奥运会,积分第一阶段盘点,中国羽毛球队

收获颇丰。2003年9月11日国际羽联公布的世界排名榜中，中国队不仅拥有了4项第一，而且所有排名均在快速攀升，领先优势愈发明显，看近期势头正猛的中国羽毛球队收获颇丰，各单项主力的排名均较为理想，为赢得后面奥运会的积分奠定了良好的基础。中国队的队单张宁、龚睿娜、周蜜、谢杏芳4名主力占据了前6名中的4席。男单陈宏、夏煊泽分别排名第一、第四。女双魏轶力/赵婷婷、高崑/黄穗、杨维/张洁雯三对分别列前三，确保了后面的比赛无论怎样分组，中国队女双都会在通向冠军的道路上设下至少两道坚强的屏障。混双张军/高崑仍列第一。男双小将付海峰/蔡赟排名上升速度最快，升至第四，照目前势头，短期内他们的排名还有较大的上升空间。随着比赛的连续展开，世界排名榜将会不断发生变化，而中国队也不会放过任何一次赢得积分、提升排名的机会。从2003年9月11日国际羽联公布的世界排名榜中看，中国羽毛球女队，在世界羽坛上拿冠军占绝对优势，男队的男单拿冠军有实力，男双拿冠军也有很大潜力。

2. 世界羽坛名人堂，李永波获“特殊贡献奖”。

2002年5月19日，国际羽联宣布陈玉娘、汤仙虎、侯加昌等6位羽坛名宿入选世界羽坛名人堂，中国羽毛球队总教练李永波等4人则获得“特殊贡献奖”。国际羽坛夺金牌最多的是中国运动员李玲蔚、韩爱平、葛菲。这批羽坛元老的辉煌成绩为中国羽坛写下了中国羽坛成为世界强国的历史篇章。他们是世界羽坛当之无愧的功臣，他们除了技艺过人，体能超群外，还有铁一般的意志和集体观念。一直以来，中国羽毛球队总教练李永波教导队员树立一种理念，就是强调集体观念，要求每一个队员明白自己是一个整体而非个人，首先战胜自己，才能战胜对方。任何成功者的背后，奇迹的背后，都有一种高尚的品格和职业精神。

3. 夏煊泽拼劲十足，意志坚强过人。

在第十三届世锦赛的四分之一决赛中，夏煊泽与丹麦头号球手乔纳森的对垒用了95分钟才战胜对方，夏煊泽的教练李志峰在总结时说，这场球不是夏煊泽技术的胜利，而是拼劲的胜利。夏煊泽对黄综翰的冠军决赛中，他克敌制胜的法宝也是拼劲十足，意志坚强过人，从而夺得第十三届世锦赛男子单打冠军。在羽毛球运动中，特别是在比赛中，在双方势均力敌的情况下，对于运动员来说正是大量消耗体力的过程，也是培养意志品质的过程。在这关键时刻，谁的意志坚强，谁就能获得最后胜利。这种顽强意志的培养，有助于人们提高战胜困难的勇气。

Do You Know

强队之王

羽毛球运动起源于19世纪中叶，最初是作为一种休闲运动，后来发展成为一项竞技运动。羽毛球运动起源于英国，最初是作为一种休闲运动，后来发展成为一项竞技运动。羽毛球运动起源于英国，最初是作为一种休闲运动，后来发展成为一项竞技运动。羽毛球运动起源于英国，最初是作为一种休闲运动，后来发展成为一项竞技运动。



李玲蔚是获得世界冠军总数最多的女运动员



夏煊泽——男子单打冠军



个人档案

姓名:夏焯泽
 性别:男 出生年月:1979.1.5
 出生地:浙江省温州市瑞安
 身高:174cm
 体重:70kg

1989年11月入选浙江队,1996年2月
 入选国家队。

技术特点:
 右手握拍,进攻型。

个人档案

姓名:张军
 性别:男
 出生年月:1977.11.26
 身高:175cm 体重:73kg
 国籍:中国 籍贯:江苏
 项目:羽毛球

1986年进入苏州少年体校;1989年进
 入江苏少年体校;1991年到江苏省队;
 1996年进入国家羽毛球队。

技术特点:
 后场进攻凶、速度快,劈杀力量过人。
 主要成绩:

1997年中国公开赛男双亚军(与杨明)。
 1998年瑞士公开赛男双冠军(与张尉);亚
 洲羽毛球锦标赛男双第2名(与张尉);第十三
 届亚运会男团亚军主力成员。
 1999年第六届“苏迪曼杯”冠军主力成员。
 2000年悉尼奥运会羽毛球混双金牌(与高峻)。
 2001年国际羽毛球超级大奖赛男双冠军(与张
 尉);世界羽毛球大奖赛总决赛男双第三名(与
 张尉)、混双第三名(与高峻);世界羽毛球棉
 标赛混双冠军(与高峻)。
 2002年亚锦赛混双冠军(与高峻);全英公开赛
 混双第三名(与高峻);中国公开赛混双冠军
 (与高峻)。
 2003年日本公开赛混双冠军(与高峻);英国公
 开赛混双冠军(与高峻)。
 2004年“汤姆斯杯”团体赛冠军成员。



张军/高峻混合双打冠军

个人档案

姓名:高峻
 性别:女
 出生年月:1979.3.14
 身高:169cm 体重:63kg
 国籍:中国 籍贯:湖北
 项目:羽毛球

1986年进入武汉市体育队;1989年进
 入湖北省体校;1992年进入湖北省队;
 1997年进入国家队。

技术特点:
 善于在网前为同伴创造好球,斗志顽强。
 主要成绩:

2003年日本公开赛女双冠军;全英公开
 赛女双冠军。
 2004年“尤伯杯”团体赛冠军成员。

(二)寻找乐趣

28岁的张宁夺得羽毛球女单世界冠军，这在历史上是罕见的最老夺冠年龄。2003年8月3日，辽宁姑娘张宁在英国伯明翰第十三届世锦赛中写下了这个不平凡的历史。2004年她以29岁的年龄登上雅典奥运之巅峰，成为羽坛的一个奇迹。

张宁在中国队是名副其实的老大姐，与她同时代的叶钊颖、韩晶娜等早已挂拍，比她年轻的龚智超、戴焜都已离去，只有她仍在国家队的训练馆里苦苦坚持，与周蜜、龚睿娜以及更年轻的谢杏芳等队友一样奔波在各个赛场，承受着训练的艰苦，伤病的折磨以及成功与失败的大喜大悲。

随着年龄的增长，张宁被问得最多的问题是：“你为什么能坚持到现在？”她的回答是：“因为我已把打球当成最大的乐趣，一到训练场，我就感觉很快快乐，只要我还打得动，我就会一直打下去。”

为了寻找乐趣，有一对不惑“老人”要圆奥运梦：谁都知道打羽毛球是年轻人的活，更甭说打世锦赛了，可是有一对美国不惑“老人”却偏偏不信这个邪。他们首轮爆冷把一对不满20岁的威尔士组合挑落出局，第二轮输给一对俄罗斯种子球手，止步于男双16强大门外，但全场观众却给这对美国“老人”送去了比胜利者还热烈的掌声。

这对美国“老人”就是第十三届世锦赛年龄最大的球手，年近47岁的佛加蒂和斯乔普。体育用品商人斯乔普介绍说：“我们打球的目的有三：一是不要受伤。二是在比赛中寻找乐趣。三是尽可能拿好成绩。”心理医生佛加蒂说：“我们首次打世锦赛还惊动了92岁的老奶奶，她告诫我们一定要稳字当头，争取佳绩。现在我们已实现了打世锦赛的目标，我们下一个目标是进军奥运会。”

由于年龄偏大，美国羽协不同意他们代表美国参加国际比赛。为此，他们与美国羽协闹翻，称这是政治迫害。于是他们自费打各类小型国际比赛。功夫不负有心人，近一年来，他们两人已打了10站比赛，其中在3项A级国际赛事中获得第三名，世界排名也一下子挤到第50位，从而获得世锦赛参赛资格。世锦赛过后，他们的世界排名又上升了3位，居所有美国组合的第二位。

为了追求人生的“乐趣”付出心血，尝试成功与失败的大喜大悲。在这个过程中，提高抗挫折能力，培养斗勇、斗智、顽强的意志和合作、竞争精神，增强自尊、自信，形成积极向上、乐

观开朗的人生态度，学会掌握人际交往技巧，学会生存，学会做人，获取自娱自乐的目的，这都是羽毛球运动的魅力所在。在羽毛球比赛中，通过紧张激烈的竞争，使人的思维敏捷，提高进取精神和心理承受能力，这些都能为高中生走向社会奠定坚实的基础。

个人档案

姓名：张宁

性别：女 出生年月：1975.5.19

身高：175cm 体重：60kg

国籍：中国 籍贯：辽宁 项目：羽毛球

1985年进入辽宁锦州市体校，教练是杜志新；1989年进入辽宁省体校，同年进入辽宁省专业队，教练是白丽华；1990年进入国家少年队，教练是方凯祥；1991年进入国家队，教练是陈玉娘。

主要成绩：

1994年法国公开赛女单冠军；“尤伯杯”赛团体亚军。

1995年第三届城运会女单、混双(与于洋)亚军。

1996年瑞典公开赛、亚洲杯赛、世界杯赛女单冠军；“尤伯杯”赛团体亚军。

1998年马来西亚公开赛、丹麦精英赛、大奖赛总决赛女单冠军；曼谷亚运会女团冠军。

2001年新加坡公开赛、亚洲锦标赛女单冠军。

2002年韩国公开赛女单冠军。

2003年瑞士公开赛、新加坡公开赛、德国公开赛、香港公开赛女单冠军；世界锦标赛女单冠军。

2004年韩国公开赛女单冠军；雅典奥运会女单冠军。



【思考·探究】

1. 了解一些你喜爱的羽毛球运动员的成长历程，从他们的成长历程中你学到了什么？得到什么启示？

2. 你看过的羽毛球运动员取得那么多金牌，这些辉煌成绩对社会发展有何影响？



【尝试·评价】

调查一些经常从事羽毛球运动的人群，分析羽毛球锻炼对他们的心肺功能和身体素质（速度、力量、灵敏、反应、柔韧等）有哪些良好的影响。

技能·信心·合作

关注

掌握羽毛球技术动作,在不断巩固和提高羽毛球技术、技能的过程中展示力与美,达到自娱自乐,培养自尊、自信、合作精神,提高你的社会交往能力,获得成功感。

中国羽坛高手林立,中国依然走在世界羽坛的最前列,因技巧高超而辉煌。紧张激烈的对抗和竞争,能让你思维敏捷、增强自尊、提高进取精神和心理素质;体验羽毛球进攻与防守、控制与反控制,这对你的心理素质也是一种锤炼和考验,尤其通过紧张激烈的比赛,能充分发挥你的技术水平,使你机智、灵敏,体现斗勇、斗智的精神,加强思维活动能力,揣摩对方的战术意图,选择适宜的策略,抓住战机,一决胜负。在羽毛球运动中,挥拍击球,击过一定高度的球网,多回合、多落点的击球,其力度、速度的控制,充分展示击球者的灵活、机智、潇洒的气质,能加强你的思维活动能力。还有猛虎下山似的扑杀,蛟龙出水一样的起跳,鲤鱼跃龙门似的扑球,闪电般的跨步救险等技术动作,人们用种种美妙的身体语言,尽情地挥洒,表现自我,获取自娱自乐。

人们打球时,前、后场的快速移动,中场的起跳扑杀,跨步救球,网前的轻吊,双打时的配合换位,都需要击球者有较好的力量、速度、灵敏、柔韧等素质。掌握和熟悉种种技术的过程,就是提高身体素质的过程,使各个部位的肌肉、关节的活动能力得到提高,神经系统得到调节,呼吸系统和循环系统的功能得到改善,有氧代谢和无氧代谢的功能得到提高,从而达到全面增强体质目的。

在羽毛球运动中,特别是在比赛中,在双方势均力敌的情况下,对于运动员来说正是大量消耗体力的过程,也是培养意志品质的过程。有时双方都有可能出现“极点”现象,即出现“喘不过气,身体无力,眼睛发黑”等现象。在这关键时刻,谁的意志坚强,谁就能获得最后胜利。双方在羽毛球运动中所表现的坚强斗志、潇洒作风和优美的造型,极具观赏的作用。特别在比赛中,凌厉的攻势,严密的防守,高潮迭起,扣人心弦,

获得阵阵掌声，使观众赞叹不已。至于身如满弓般的扣杀，犀牛望月似的海底捞月，无一不是在展示力与美。人们像在吟诵一首动人的诗，浏览一幅悦目的画，不禁令人心旷神怡，流连忘返。就一般羽毛球爱好者来说，运动量可适当控制，量力而行。这种运动有助于顽强意志的培养，有助于人们提高战胜困难的勇气。为达到此目的，可根据你的实际，选择适合的学习内容，并制定学习目标，相信同样能获得成功。

一、发球·主动·自信

高质量的发球，会给对方接发球造成困难，迫使对方只能作防守性的回击，甚至会造成对方接发球失误，使你的发球得分，获得自信。你的偶像是夏煊泽、乔纳森、黄综翰、张军、高峻，还是张宁、孙俊、龚睿娜、黄穗……？

【经典时刻】

2003年，在第十三届世界羽毛球锦标赛的男子单打四分之一决赛中，首局丹麦的乔纳森10比4时，观众普遍对夏煊泽扳回不抱太大希望。但这时，善打落后球的夏煊泽开始了大反击，一次发球权连得4分，这时夏煊泽信心百倍，接着又把比分追至11平。但乔纳森又将比分带到14比12，关键时刻夏煊泽顶住对手4次局点，又是扑球又是跳杀，竟一口气拿下5分，反败为胜。

你会发各种飞行弧线球吗？其特点是什么？

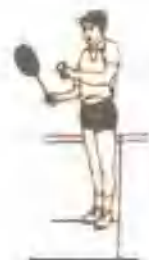
发球是羽毛球基本的重要的技术之一。羽毛球发球虽不能像乒乓球发球那样使球产生各种旋转，但它可以通过不同的发球手法，发出不同弧度、不同落点的球来控制对方，为本方创造进攻得分的机会。

发球可分为正手发球和反手发球。一般来说，发网前球、平快球、平高球均可以用正手发球或反手发球的技术来完成，而发高远球，则须采用正手发球。

正手发球动作发出四种不同弧线的球的技术动作，可分为发后场高远球，发平高球，发平快球和发网前球。



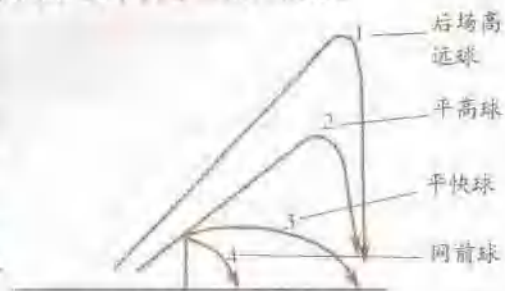
2003年8月3日下午，获得世界羽毛球锦标赛冠军的中国选手夏煊泽决赛胜利后举拍庆贺。夏煊泽2比1战胜马来西亚选手黄综翰，获得男单冠军。



正手发球准备动作



反手发球



根据球在空中飞行的弧线

(一)发后场高远球

高远球的运行轨迹又高又远(弧线高,飞行时间长)、下落时与地面垂直,落点在对方场区底线附近的球叫高远球。单打比赛时,常采用这种发球迫使对方退到最远的底线去接发球。如果发出的高远球质量好,就可在一定程度上限制对方一些进攻技术的发挥,使对方在接高远球时不容易马上组织进攻。在对方体力不支时,发高远球也可以使对方消耗更多的体力,后场进攻技术差的对手较难组织进攻。把球发到对方左、右发球区的底线外角处,能调动对方至底线边角,便于下一拍打对方对角网前,拉开对方的站位。特别是左场区的底线外角位是对方反手区,更是主要攻击的目标。但发右场区的底线外角时要提防对方以直线平高球攻击自己的后场反手区。如把球发到对方接发球区底线的左、右半区的内角位,能避免对方以快速的直线攻击自己的两边。

【易犯错误】

1. 击球点靠近身体或离得太远。
2. 挥拍路线不是自右后,经右前下方,再向左上方的画弧,而是横扫,致使出球弧线太低。
3. 击球后,球拍未顺势向左上方挥动缓冲,而是挥向了右上方,造成动作不协调,发力不充分;挥拍时,手臂僵直。
4. 不是以肩为轴,由上肩带动前臂,前臂带动手腕作协调的挥拍击球。
5. 放球与挥拍配合不好,造成击球不准;如不注意后脚移动违例。

【练习手段】

当球落到右手臂向前下方伸直能触到球的一刹那,握紧球拍,控制好拍面的角度,由原来的伸腕经前臂内旋至屈腕击球应有强劲的、向前上方的爆发力击球。击球之后,球拍顺势向左上方挥动缓冲。

(二)发平高球

这是一种比高远球低、速度较高远球快、具有一定攻击性的球。球的飞行弧线较低,但对方仍然必须退到后场才能还击。由于球的飞行速度快,对方没有充裕的时间考虑对策,回球质量会受到一定的影响。对于球飞行弧线的控制,应看对方站位的前后和人的高矮及弹跳能力而定,以恰好不给对方半途拦截机会为宜。落点的选择基本与发高远球相同。平高球往往可迫使对方匆忙向后移动接球,从而限制对方大力扣杀或其他进攻性的回击。

Do You Know

高质量发球的特征

何谓好的发球?一是高质量到位(如发网前球要贴网而过,落点靠近前发球线;发高远球落点要在后发球线附近等);二是变幻莫测(做到各个击球用翻拍动作的一致性,符合战术变化的要求);三是符合规则要求(不违例)。

【易犯错误】

击球力量不适当，力量太小球不到位，易被对方扣死，力量过大易出界。

【练习手段】

在击球的一刹那，小臂加速带动手腕向前上方挥动，拍面要向前上方倾斜，掌握击球时球拍的仰度，以免出球太高缺乏攻击力，出球太低遭受拦截，以向前用力为主。发平高球时要注意发出球的弧线以对方接球时伸拍打不着球的高度为宜，并应发到对方场区底线。

(三)发平快球

这种球比平高球的弧线还要低、速度还要快。当对方是反应较慢、站位较前、动作幅度较大的对手或是初学者时，效果往往很好。平快球属于进攻发球，球速很快，被称为发球抢攻的战术。发平快球的球速很快，作为突袭手段，如运用得当，往往能取得主动。但当接球方有所准备时，也能半途拦截，以快制快，发球方反而处于被动。发平快球时球的落点一般应在对方反手区，或直接对准接发球的身体，使对手措手不及。

【易犯错误】

发平快球时，如不注意容易出现过手、过腰违例。

【练习手段】

发平快球出手的动作要小而快，但前期动作应和发高远球一致，不使对方预见发球意图。充分利用前臂带动手腕爆发力向前方用力，球直接从对方的肩稍上高度越过，直攻对方后场。站位比发平高球稍后些（防对方很快击回到本方后场）。

反手发平快球时，发力要突然，击球时拍面要有“反压”动作。

(四)发网前球

发网前球是在双打中主要采用的发球技术。单打比赛时，如发高球，怕遭到对方球速较快的直接攻击时；或为了主动改变发球方式借以调动对方时采用。发网前球能减少对方把球往下压的机会，发球后立即进入互相抢攻的时刻。把球发到前发球内角，球飞行的路线较短，容易封住对方攻击自己后场的角度。发球到前发球线外角位能起到使对方调离中心位置的作用。特别是在右场区发前发球线外角位，能使对方反手区出现大片空档。但对方也能以直线推平球攻击发球者的后场反手区。如果预先提防，可用头顶球还击。发网前球也可以发对方的追身球，造成对方被动。发网前球时最好配合发底线球才能有较好的效果。