

羽毛球打法

林榮良編著



上海勤奮書局出版

羽 毛 球 打 法

內 容 提 要

本書首述羽毛球運動的優越條件：設備簡單，不限季節和年齡，能使四肢全面發展，訓練反應力，培養機動性和敏捷性。並詳細說明羽毛球、球拍、球場等設備，怎樣握球和發球，擊球的方法和手法，及雙單打的各種正確方法，練習規則及比賽制度。使讀者對羽毛球運動更增加興趣，並能正確地掌握各種姿勢和打法。

聯系性的練習「籃球運動」書

勤奮書局出版
上海馬當路三二八弄一號

籃球基本動作

蘇聯波、莫、切特林著
方瑣譯
四千二百元

本書由蘇聯波、莫、切特林所著，是他最新約籃球著作。內容分傳球、投籃、接球、擊球、擲球、運球、轉身、假動作、移步、十個基本動作。每區基本動作，都分別按序詳述各種正確姿勢和方法，並說明其利弊和採用條件。全書用二百餘幅動作照片作示範表演，利便體操生動。使讀者明確認識，容易學習。

籃球策略

蘇聯波、莫、切特林著
方瑣譯
三千二百元

本書與「籃球基本動作」一書有聯系性，是同一聯系者所著。內容是專講籃球策略，詳述各種最新聯系切實的攻守方法。能指導讀者提高一步。各種策略方法，都用圖解說明。以上兩種籃球書，是蘇聯最新的籃球訓練法。

籃球裁判法

吳邦偉編著
每冊三千一百元

本書是華東體育學院教授吳邦偉所編著。詳述籃球裁判員本身應備的條件及工作要領。分雙裁判和單裁判兩種。對各種違犯規章事項，該判什麼員判，要判什麼，有詳細的說明。並附有圖解，來說明裁判員判罰的標準。並有詳盡的判罰方法，得到優異的成績。

六人排球

蘇聯A.A.巴塔斯尼克著
方瑣、韓道綸譯
五千八百元

本書為蘇聯文譯本，文圖並茂。內有排球在蘇聯發展史、比賽制度、技術、打球的策略、運動場設備等。並詳述及檢查體、比賽中的制、裁判、運動、故要讀本書後，不僅僅得體、六人排球訓練及裁判經驗，且能了解蘇聯體育制度。到六人排球的訓練及裁判經驗，且能了解蘇聯體育制度。

六人排球裁判法

蘇聯A.A.巴塔斯尼克著
胡拱三金譯
四千八百元

這書與六人排球的規則有聯系性，是同一聯系者所著。詳述蘇聯修改排球的規則，並指出各種歷史。解釋規則，開始裁判。說明關於裁判員的各種準備，並指出蘇聯排球的裁判員，開始裁判。說明關於裁判員的各種準備，並指出蘇聯排球的裁判員，開始裁判。

排球裁判法

吳邦偉編著
三千五百元

本書由華東體育學院教授吳邦偉所著。敘述排球比賽各項職員應有之學識及準備外，特別注重各種犯規之解釋、及觀察判別之方法。本書述及規則，係九人制。

新書

- 一、蘇聯運動員的生活和衛生 蘇聯雅科甫萊夫教授著 二千五百元
- 二、為祖國爭光——怎樣創造體育新紀錄 蘇聯功勳女運動員杜姆巴節著 方瑣、韓道綸譯 三千四百元
- 三、羽毛球打法 林榮其編著 二千九百元

勤奮書局體育書簡明目錄

店址：上海馬當路三二八弄一號
電話：八五二四七號

名 編著者 定價

【體育衛生急救】

蘇聯運動員的生活和衛生
蘇聯雅科夫萊甫教授著
恩東譯 二千五百元
阮蔚村 四千元

【集體運動】

集體運動
競爭遊戲教材
俞子箴 三千二百元
集體運動
追逐遊戲教材
俞子箴 二千七百元
集體運動
競賽方法與教材
俞竹銘 三千五百元

【體操】

中學體巧運動
蘇羅漢教材
阮蔚村 五千元
早操與課間操
陳奎生 三千五百元
新體操教材
張覺非 四千五百元

【舞蹈】

舞蹈入門
沈明珍 四千七百元

世界士風舞

【田徑】

田徑新術
爲祖國爭光
怎樣創造體育新紀錄
沈明珍 九千元
董承新 五千七百元
蘇聯杜姆巴節著
方瑛譯 三千四百元

【籃球】

籃球基本動作
方瑛譯 四千二百元
籃球策略
蘇聯波、莫、切特林著
方瑛譯 三千二百元
籃球裁判法
吳邦偉 三千一百元
籃球記分簿
吳邦偉 四千元

【排球】

蘇聯A A巴塔斯尼克
六人排球 五千八百元
六人排球裁判法
韓道綸譯 四千八百元
蘇聯A A巴塔斯尼克
排球裁判法 四千八百元
六人排球記分簿
吳邦偉 三千五百元
六人排球記分簿 四千元

【跳繩、球類遊戲】

跳繩遊戲百種
阮蔚村 四千五百元

羽毛球打法

康樂球遊戲與比賽方法

足球訓練法

【足球】

吳邦偉 七千元

【游泳】

游泳成功術
游泳訓練法(修正中)

吳福同譯 三千五百元

【網球】

網球訓練法
棒球訓練法

(編輯中)
(編輯中)

請各地讀者注意！

一、各地讀者欲購我店的書，而不能向當地書店購到，請來函購，我店辦理儘力迅速。
二、讀者函購，平件寄費免收，凡欲求穩妥起見而欲掛號者，每件加收人民幣一千二百元。

羽 毛 球 打 法

林 榮 良 編 著

上 海 勤 奮 書 局 出 版

羽 毛 球 打 法

定 價 ¥2,900 ★ 字 數 26,000 字

版 權 所 有 ★ 不 准 翻 印

編 著 者 林 榮 良

出 版 者 勤 奮 書 局

上海馬當路 323 弄 1 號

(電 話 8 5 2 4 7)

印 刷 者 中 和 印 刷 廠

1953 年 10 月初版 0001—3600

32 開 29 頁

1954 年 4 月二版 3001—5000

羽毛球打法目錄

一、羽毛球運動的優越條件·····	五
二、比賽的制度·····	七
三、球和球拍·····	八
四、比賽的場地·····	九
五、比賽是怎樣分勝負的·····	一二
六、怎樣握拍·····	一五
七、怎樣發球·····	一七
甲、雙打的發球·····	一九
乙、單打的發球·····	二一
八、擊球的基本方式·····	二四

平球、高遠球、平遠球、壓球、墜球、近網球·····	二四
九、擊球的手法·····	二九
甲、正手擊球·····	二九
乙、反手擊球·····	三三
丙、高球——正手高壓、墜球、過頭反手高壓、反手高壓、高遠球、平球·····	三六
丁、近網球——衝網壓球、直線短球、對角短球·····	四二
十、怎樣打雙打·····	四六
甲、四種合作方式·····	四六
乙、戰術的運用·····	五〇
十一、單打的打法·····	五五

羽毛球打法

一、羽毛球運動的優越條件

羽毛球運動是容易實行和容易提倡的體育活動，因為，它包含了下列的幾個優點：

一、設備簡單 球拍、球網、及羽毛球費用都不大，在目前的經濟條件下是人人均可辦到的。球場所佔的面積不大。羽毛球最好是在室內進行。但是，在無風的室外，也可以照常的比賽。

二、不受季節的限制 在各季，固然是羽毛球最適宜的季節，在夏季，也可以作為一種良好的戶外活動。羽毛球運動是四季咸宜的。

三、不受年齡、性別、體力的限制 羽毛球運動的運動量是可大可小的。一場激烈的比賽，可以使體力發揮到很高度，但是平常的練習，則一般健康狀態的人即使是年老

力弱的都可以應付。這是一種男女老小均可參加的體育活動。

四、易學易會 羽毛球是並不難學的體育運動，規則易懂，初學的人祇要經過很短時間的訓練，就可以掌握羽毛球的最基本擊法，也容易引起興趣。而且羽毛球祇要有兩個人，兩只拍和一只球就可以練習，不像足球籃球要集中許多人才才能練習。

羽毛球運動對身體的好處有如下各項：

一、可以使四肢全面發展 羽毛球揮拍時是用手的，但是，在比賽時要在場子作快速的奔跑，這樣可以使全身平均發展，促使心肺健全。

二、機動性與敏捷性的培養 羽毛球是一種快速的運動，在練習及比賽時，經常要養成快速奔跑、急速轉身、和突然的跳躍動作，這要手、腳、腦與全身肌肉的協調。經常練習羽毛球的人，一定身體靈活，與轉身敏捷，培養了人們的機動性和敏捷性。

三、反應力的訓練 在比賽羽毛球時，反應力的快慢是具有決定性的一件事；對於每一下球飛來的角度、落點，都要培養出馬上加以判斷，甚至在一下球尚沒有擊出的時

候就要有下一記擊球的預感。在迅速的變幻的形勢下，要掌握當時變化的形勢，這就訓練了思想與行動結合的一致性。這種反應力的訓練，對於一般腦力比較遲鈍的人，有着很大的功效。

羽毛球是一種有益而簡單易行的體育活動，在發展多樣性的體育活動的目標下，羽毛球運動，無疑地是最值得提倡的一項體育運動。

二、比賽的制度

羽毛球是由兩個人（單打）或四個人（雙打）共同比賽的體育運動，兩個人（每方一人）共同比賽的時候，叫單打。單打有男子單打及女子單打。四個人比賽（每方二人）的時候，叫雙打。雙打有男子雙打，女子雙打及混合（每方一男一女）雙打等共五種。

三、球和球拍

羽毛球球，是用十四根至十六根長六至七公分的羽毛，插在半球狀的軟木托上。木托的直徑是二·五公分，托外包上一層薄皮；羽毛上口圍成圓形，上口的直徑是五至六公分，在托上二·五公分處用綫將羽毛編結堅固。

球拍是橢圓形木框，一般的重量以一一三、四克至一四一、五克為標準。木框內用羊腸綫穿織而成。（圖一）

拍長二十三至二十四公分，寬十八·五至十九公分，拍的一端裝木柄，柄長四十三至四十五公分，柄約握手直徑最多不得超過二·八公分。（圖一）



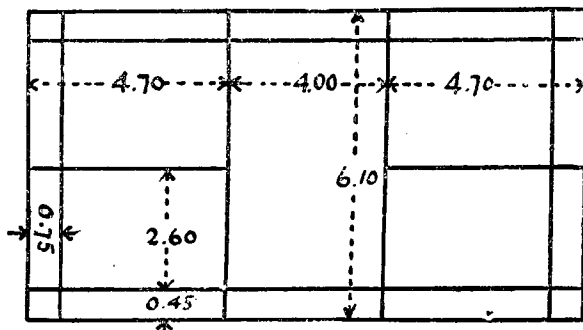
（圖一）

羽毛球的場地，分單打和雙打兩種。單打的場地較小，長十三公尺，寬四十公分，寬五公尺二十公分。雙打場地長十三公尺，寬四十公分，寬

四、比賽的場地

羽毛球雙打場地圖

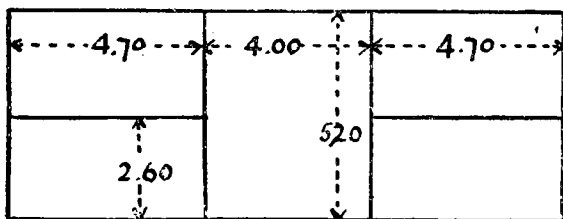
(單位公尺)



(圖二甲)

羽毛球單打場地圖

(單位公尺)



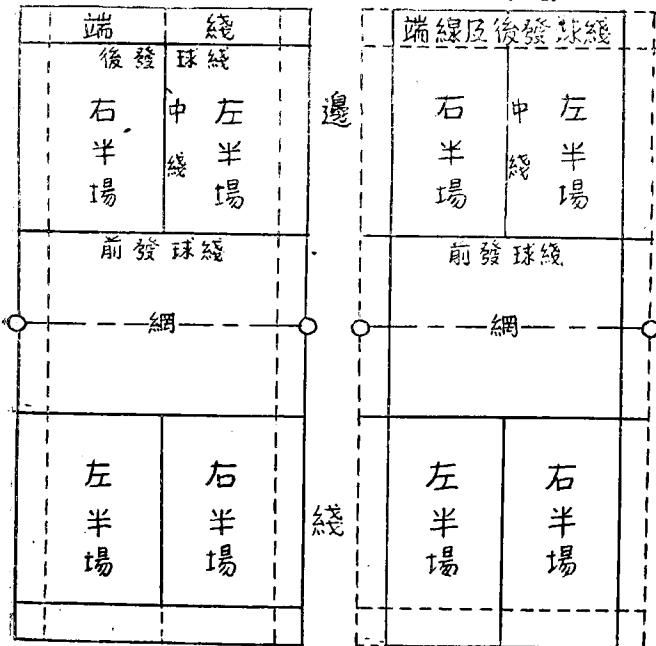
(圖二乙)

六公尺十公分。當中設球網，球網應該比場地較闊，長六公尺十公分到七公分三十公分。網的上下寬度是七十六公分，網的中心離地面高一公尺五十二公分。旁邊兩根撐着網的柱子，是一公尺五十五公分。因此，網的兩

羽毛球場地圖

雙打球場

單打球場



(圖二丙)

旁邊高度也是一公尺五十五公分。

在場子兩邊離開球網兩公尺處劃一根和球網平行的綫，這叫做前發球綫，由前發球綫再向後退三公尺九五，劃一根與底綫平行的綫，這根綫叫後發球綫。在前發球綫以後的場地中，當中劃一根和邊綫平行的綫，叫做中綫。前發球綫與後發球綫之間是雙打的發球區域，發球的人要在這區域內發球，而且要斜角的發到對方這個區域內。

在單打比賽時，前發球綫保留，取消了後發球綫，即以底綫作為後發球綫。（單打和雙打球場及場區名稱和界綫，詳見圖二甲、乙、丙）

比賽不論在室內或室外都可以舉行的，不過，因為羽毛球很輕，而且是帶着羽毛的，有風就會影響了球的進行路綫，所以最好是在無風的地方舉行。

五、比賽是怎樣分勝負的

比賽是以「局」來計算的，男女雙打及男子單打，十五分或二十一分一局，這可以在比賽之前自由決定。那一邊先得十五分或二十一分就獲一局。

採用十五分一局時，遇到各獲十三分時，就宣告平手，首先獲得十三分的一邊，就有選擇「再賽五分」的決賽辦法；那一邊在「決賽」時先獲五分，就獲得勝利。如雙方各得十四分時，首先獲得十四分的一邊，有選擇「再賽三分」的決賽辦法，那一隊先獲三分，就可獲勝。如果是比賽二十一分一局，在雙方獲得十九分或各獲二十分時，也可以和上述一樣，選擇決勝方法。

這種辦法是：先得到優勢的一邊，就有選擇乾脆十五分作為一局，或者是再加五分（這時一局成為十八分）或再加三分（一局成為十七分）的決賽局勢。

三局中勝兩局，就勝一場。

怎樣才算獲勝一分呢？在自己開球時，將球擊到對方場區，對方還擊不着，球落在對方場區內，這就勝一分。如果對方合法還擊過來，自己接不着，則開球權給對方搶去。這是說：一定要自己開球時才能獲分。

在對方開球過來以後，就要還擊。怎樣才是「合法還擊」呢？一、在對方擊來的球還沒有落地前，將球經球網上還擊到對方場內。二、球觸網，或網柱而落入對方場內。這都算是合法的還擊。

怎樣是「失誤」呢？

對方擊過來的球，落到地上。或者：一、不合法的發球（發球一定要發到對方的接球區域內，而且發球的時候拍子一定要低於腰部，腳不能踏綫或移動。）二、不合法的還擊。三、擊出的球從網孔中穿過或在網下經過。四、一人連擊兩次或同隊隊員連續各擊一次。五、擊球時有推帶動作或球觸及拍框或拍柄。六、比賽進行中球員身體、衣服或球拍觸及球網或球柱。七、對方擊來的球，在未過網前用拍過網擊球。八、有阻撓對