

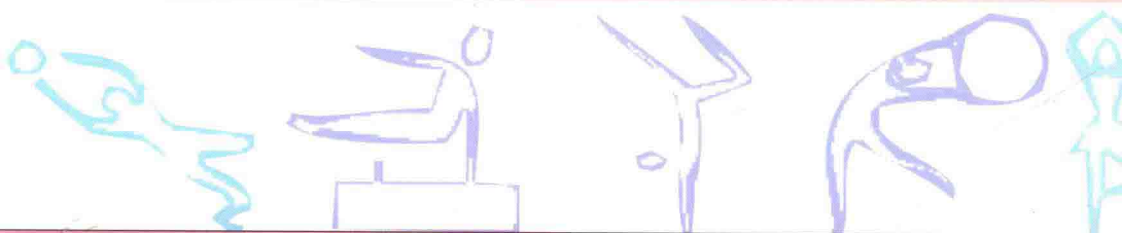


“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育专业统编教材

羽毛球运动教程

(第二版)

主编 张瑞林



SPORTS

高等教育出版社

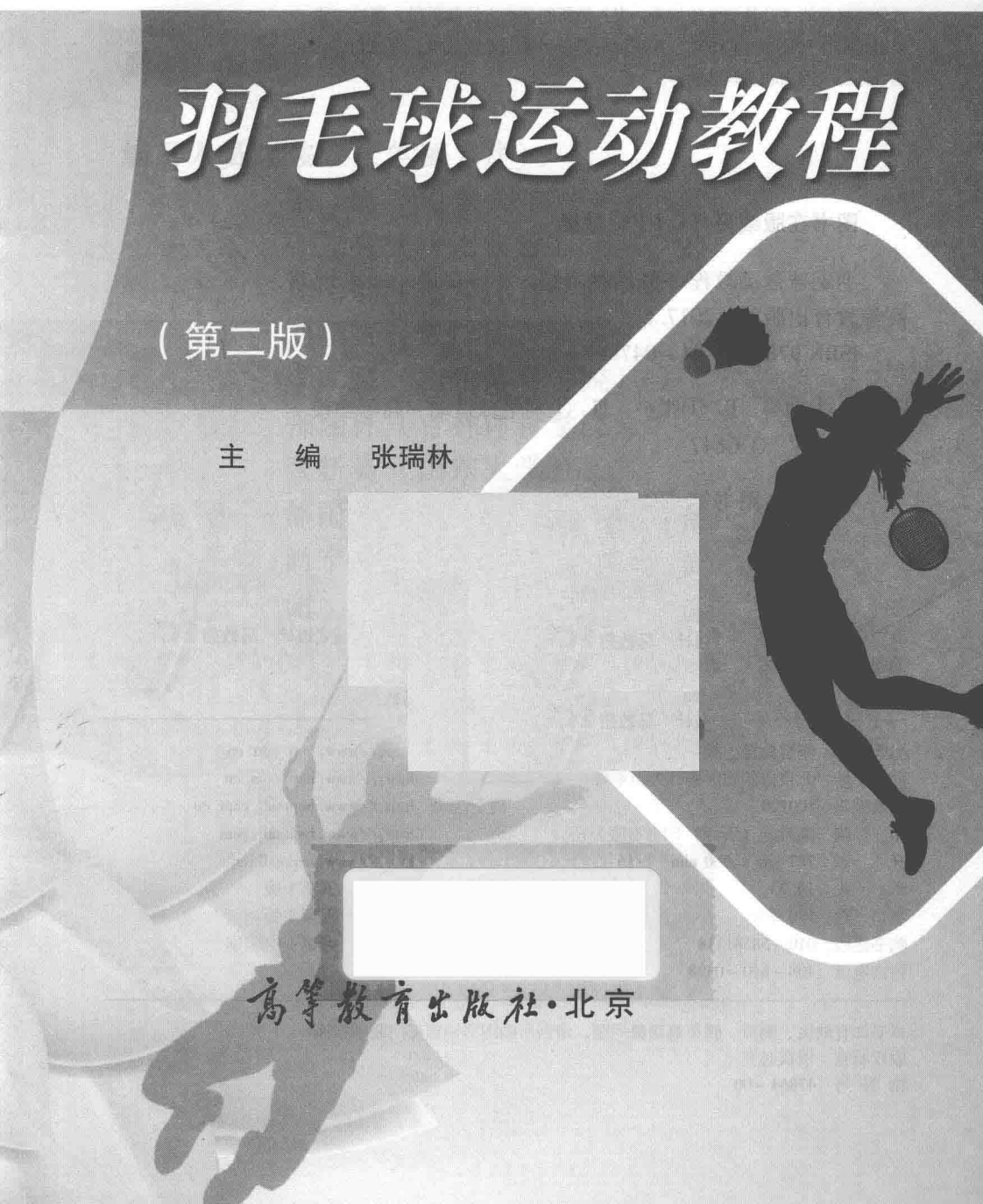
“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育专业统编教材

羽毛球运动教程

(第二版)

主 编 张瑞林

高等教育出版社·北京



内容简介

本教材为“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材。主要内容包括：羽毛球的基本技术及训练，前场、中场和后场的击球技术及训练，基本战术及训练，球路训练和竞赛工作。主要特点在于：突出了羽毛球技术及其训练，构建解剖、生理、心理、营养、康复、损伤、训练周期等多维度阐释技战术及其训练的体系，引入最新的训练方法和手段，通过二维码链接动作视频的方式生动、直观地培养学习者羽毛球教学、训练和运动指导等综合能力和实践技能。

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球运动教程 / 张瑞林主编. -- 2 版. -- 北京 :
高等教育出版社, 2017. 8
ISBN 978 - 7 - 04 - 047864 - 8

I. ①羽… II. ①张… III. ①羽毛球运动 - 高等学校
- 教材 IV. ①G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 130622 号

策划编辑 汪 鹂 责任编辑 汪 鹂 封面设计 张申申 版式设计 马敬茹
插图绘制 尹文军 责任校对 陈旭颖 责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	高教社(天津)印务有限公司		http://www.hepmall.com
开 本	787 mm × 960 mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	10.75	版 次	2010 年 1 月第 1 版
字 数	170 千字		2017 年 8 月第 2 版
购书热线	010 - 58581118	印 次	2017 年 8 月第 1 次印刷
咨询电话	400 - 810 - 0598	定 价	21.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 47864 - 00

主 编：张瑞林

副 主 编：王先亮 张新英 谢 飞

编写人员（按姓氏笔画为序）：

王 飞（山东大学）

王先亮（济南大学）

孔明敏（成都体育学院）

刘学涛（天津体育学院）

李 娜（山东体育学院）

张瑞林（吉林体育学院）

张新英（山东大学）

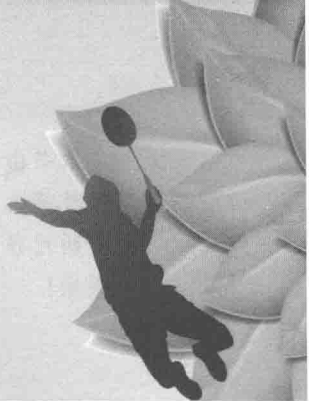
邵雨峰（吉林体育学院）

尚宁宁（河北科技师范学院）

谢 飞（山东大学）

前

言



羽毛球是一项广为流行的运动项目，在全球范围内广泛开展、深受大众欢迎，成为全民健身和竞技体育的重要项目。与羽毛球相关的运动技能类教材由来已久，在普及科学健身知识、传播运动技能、传承项目文化等方面发挥了重要作用，但是伴随着羽毛球运动的发展以及大数据、“互联网+”等现代信息技术的出现，羽毛球教材如何利用现代信息技术更方便直观地实现教学相长成了项目发展和教材与时俱进的需求。基于此，本书编写组对羽毛球教材进行了全新的设计，力争打造一本专业性强、技术水平高、呈现形式新和结构性强的新形态教材。

本书作为“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材，着力呈现出如下特征：第一，教材内容的更新与优化。全书内容包括羽毛球运动概述、羽毛球运动基本技术、前场击球技术及训练、中场击球技术及训练、后场击球技术及训练、羽毛球基本战术、羽毛球球路训练和羽毛球竞赛工作，共八章内容，突出了技战术及训练，引入了最新的球路训练内容，更加体现了技能类教材的特征。第二，教材设计更为科学，打破了传统教材仅介绍知识和动作要领内容单一的桎梏，在羽毛球动作的讲解过程中，立体化呈现了羽毛球运动的技术、战术及训练，从解剖、生理、心理、营养、康复、损伤和训练周期等多个角度解读、阐释了羽毛球运动的技战术及其训练，并引入最新的训练方法和手段，使读者既能明白动作要领是什么，又能理解动作为什么这么做。第三，教材结构立体化，教材将基本知识介绍与规范动作的图片以及配套视频、知识链接、提升练习等结合起来，形成了多元立体的教材内容结构。第四，充分体现了互联网时代的特征。教材中增加了二维码链接等互联网学习方式，通过扫描二维码可以直观、生动地观看动作视频和相关学习资料，实现了教材的现代化和信息化。为此，本教材既可以满足专业人士技能学习、训练的要求，又可以满足普通人群学习羽毛球运动的基本技战术。

本书由张瑞林教授担任主编，王先亮、张新英、谢飞担任副主编，张瑞林教授负责统稿、定稿。本书在编写过程中参考了诸多先进研究成果，在出版过程中得到了高等教育出版社的鼎力支持，在此一并表示最为诚挚的谢意！

张瑞林

2016年12月

目 录



第一章	羽毛球运动概述	1
	第一节 羽毛球运动的起源与发展	2
	第二节 羽毛球运动装备与场地设施	12
第二章	羽毛球运动的基本技术	19
	第一节 羽毛球基础技术	20
	第二节 羽毛球的发球和接发球技术	23
	第三节 羽毛球基本步法	30
第三章	羽毛球前场击球技术及训练	39
	第一节 羽毛球前场击球技术	40
	第二节 羽毛球前场击球技术的常见错误及纠正方法	52
	第三节 羽毛球前场技术练习	54
第四章	羽毛球中场击球技术及训练	57
	第一节 羽毛球中场击球技术动作分析	58
	第二节 羽毛球中场击球技术的常见错误及纠正方法	63
	第三节 羽毛球中场技术练习方法	66
第五章	羽毛球后场击球技术及训练	69
	第一节 羽毛球后场击球技术	70
	第二节 羽毛球后场击球的常见错误及纠正方法	84

	第三节 羽毛球后场技术训练.....	86
第六章	羽毛球运动基本战术.....	89
	第一节 羽毛球单打基本战术.....	90
	第二节 羽毛球双打基本战术.....	101
	第三节 羽毛球战术练习及运用.....	106
	第四节 羽毛球的打法及其选择.....	109
第七章	羽毛球球路训练.....	115
	第一节 羽毛球高吊球路.....	116
	第二节 羽毛球高杀球路.....	123
	第三节 羽毛球吊杀球路.....	127
	第四节 羽毛球杀上网球路.....	130
	第五节 羽毛球吊上网球路.....	136
第八章	羽毛球竞赛工作.....	144
	第一节 羽毛球竞赛项目.....	145
	第二节 羽毛球比赛安排.....	146
	第三节 羽毛球竞赛规则.....	152
	第四节 羽毛球比赛用表.....	156
	参考文献.....	159

第一章 羽毛球运动概述

章前导言

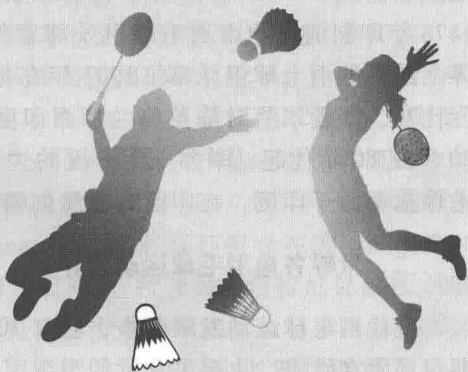
羽毛球运动从产生、演变并发展至今，经历了漫长的过程。从其起源、发展、场地、装备等方面来看，这项运动不仅独具特色，而且可以有效提升人体的健康水平。因此当前羽毛球运动已成为群众爱好、开展广泛的体育运动项目。本章内容共分为三节，分别介绍了羽毛球运动的起源与发展、羽毛球运动的装备与场地设施、羽毛球运动与健康。

学习目标

1. 了解国内外羽毛球运动的发展概况
2. 了解羽毛球运动的装备、场地
3. 明确羽毛球运动与健康的关系

关键词

羽毛球 起源 发展 装备 场地 健康



第一节 羽毛球运动的起源与发展

羽毛球运动的起源众说纷纭，而羽毛球运动是由古代毬子球游戏逐渐演变来的观点被广泛认可。古代类似羽毛球的毬子球游戏在我国和其他亚洲、欧洲国家都有记载。在英国不列颠图书馆，存有“两人手握板状拍对击类似羽毛球的雕版”的原始稿，时间大约是在 1390 年。在国际羽毛球联合会成立 50 周年纪念册上，有这样一段描述：“羽毛球运动在 1934 年前就有着悠久的历史，很多世纪以前，在荷兰和中国已有使用球拍的，类似当今羽毛球的体育游戏。”

一、羽毛球运动的起源

1860 年在英格兰，格拉斯哥郡的倍明顿（Badminton）庄园举行的一次宴会活动中，由于下雨，宾客们只能在室内活动。此时几位从印度归来的退役军官，向大家介绍了在印度普那流行的一种隔网用拍来回击打毬球的游戏。在宴会上，他们使用改良过的球拍，并利用香槟酒的软木瓶塞插上鹅的羽毛当球，隔着宴会桌对击。此项游戏引起了人们极大的兴趣，从此在英国广为流传。因此，人们以倍明顿的地名作为该运动的名称（羽毛球的英文名称为 badminton）。今天在英国倍明顿设有羽毛球陈列馆，记载着最早的羽毛球场地，场地形状如同古代的计时器——沙漏，即两端的场地宽，中间网处窄小。其中，还展示了初期的羽毛球拍和羽毛球，和现在的式样非常接近。1893 年，英国创立了羽毛球协会，1899 年，举行了第 1 届全英羽毛球锦标赛。此后，羽毛球运动从欧洲传到美洲、大洋洲、亚洲和非洲。1998 年在国际羽毛球联合会印制的台历上，刊登了美国 1878 年印制的纽约市羽毛球俱乐部章程，据此，美国提出他们成立了世界上最早的羽毛球俱乐部。1903 年在柏林举行了世界上最早的羽毛球国际比赛，由爱尔兰对阵英格兰。而印度作为现代羽毛球运动的发源地从 20 世纪 80 年代起，举办一年一度的“普那羽毛球国际公开赛”，以示羽毛球运动源于印度，在印度有着悠久的历史。

二、世界各地羽毛球运动简介

现代羽毛球运动发展至今，已有 100 多年的历史，羽毛球运动诞生初期仅局限在欧美，主要是北欧的少数国家。竞赛是促使羽毛球运动快速发



展的重要因素，1948年国际羽毛球联合会的会员国只有16个，而自20世纪40年代开始举办“汤姆斯”杯赛以后，羽毛球运动快速发展，会员国数量以每10年翻一番的速度递增。欧洲与亚洲在羽毛球比赛中的竞争贯穿其间，总体形势是欧亚对抗、亚洲领先。所有的羽毛球团体赛项目，欧洲从未问鼎“汤姆斯”杯、“尤伯”杯和“苏迪曼”杯，自1977年开始至1999年世界羽毛球单项锦标赛的冠军统计，在总共11届、5个单项项目中，亚洲共获得46项冠军，而欧洲只获得9项冠军。自1983年起举行的多次世界大奖赛中，亚洲共获得62项冠军，欧洲只获得9项冠军。

（一）羽毛球从欧洲走向世界

1899年开始举办的全英羽毛球锦标赛是历史最悠久的羽毛球比赛，此项比赛的冠军被公认为世界羽毛球冠军。在最初数十年里，英国和丹麦相继垄断羽坛所有比赛项目冠军，自1949年起冠军名单中出现了美国运动员的名字。20世纪40年代末，马来西亚羽毛球选手作为非欧美羽毛球运动员率先打破了欧美垄断局面。从此，羽毛球运动的天平开始向亚洲倾斜。

（二）亚洲羽毛球先驱——马来西亚

马来西亚原名马来亚，1937年加入国际羽毛球联合会。1964年起更名为马来西亚，是最早加入国际羽毛球联合会的亚洲国家，在羽毛球运动发展史上占有重要地位，是亚洲最早取得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军和“汤姆斯”杯冠军的国家，并且长盛不衰，始终在国际羽坛上发挥重要作用。

20世纪50年代，马来亚的著名羽毛球运动员黄柄顺以全面精湛的技术，尤其是有力的反手上手击球、稳健准确的高远球结合吊球配合大力扣杀球，所向披靡，名噪一时，成为国际羽坛一个时代的代表人物。同时代的另一名马来亚选手庄以民与黄柄顺一起从1950年至1957年为马来亚交替霸占全英羽毛球锦标赛男子单打冠军长达8年之久。从80年代起，马来西亚的西德克兄弟崛起。大哥米士本是杰出的单打选手，由于他为马来西亚羽毛球运动做出的贡献，在他退役时，被国家授予“爵士”头衔。弟弟贾拉尼（Jalani Sidek）和拉昔夫（Razif Sidek）是一对世界级的双打组合，与中国的李永波/田秉义、韩国的朴柱奉/金文秀、印尼的洪忠中（Eddy Hartono）/郭宏源（Rudy Gunawan）四对双打组合在80年代到90年代初被称为世界男子双打的“四大天王”。拉昔夫与贾拉尼兄弟在1992年巴塞罗那奥运会的羽毛球男子双打比赛中夺得铜牌，为马来西亚在奥运会上实现了奖牌数“零”的突破。西德克兄弟中的老五拉西德（Razif

Sidek) 最后出山,体现了他们家族的羽毛球天赋,拉西德凭借他娴熟的技巧和良好的心理素质,在国际羽毛球赛场上转战十余年,始终是一名极具威胁的男子单打选手,曾获1992年世界羽毛球大奖赛总决赛的男子单打冠军、1996年亚特兰大奥林匹克运动会羽毛球男子单打季军。

马来西亚的运动员在世界羽毛球男子团体赛——“汤姆斯”杯赛中,战绩显赫,曾获得第1、2、3届“汤姆斯”杯冠军,后又获第7届和第17届冠军。第1届决赛中马来亚以8比1击败丹麦夺冠,第2届决赛马来亚以7比2击败美国夺冠,第3届决赛马来亚再次以8比1击败丹麦夺冠,第4届决赛以3比6惜败于印度尼西亚屈居亚军。1967年,马来西亚在第7届半决赛时以7比2击败丹麦,决赛以6比3击败印度尼西亚再次夺冠。在1992年第17届比赛中马来西亚男子羽毛球队本土作战,在半决赛和决赛中先后都以3比2的相同比分艰难地击败强大的对手中国队和印度尼西亚队,再次捧得“汤姆斯”杯。

(三) 羽毛球王国——印度尼西亚

印度尼西亚(以下简称印尼)地处热带,常年气候温热,通常每天早晚室外无风,高耸的椰树林是进行羽毛球运动的天然挡风屏障,使适宜在室内进行的羽毛球运动在千岛之国印尼得天独厚的自然环境中得以蓬勃发展。亚洲民族天生机智聪明,身材灵巧,动作敏捷,适合从事羽毛球运动。所以,印尼羽毛球运动水平提高迅速,在印尼羽毛球选手中华裔占了相当大的比例,他们为印尼羽毛球运动发展与提高做出了巨大贡献。1953年印尼加入国际羽联,1957年印尼首次参加第4届“汤姆斯”杯赛,以其快速灵活的进攻和敏捷的防守反击,一改过去欧洲讲究力量、技巧和球的落点的慢速传统打法,给世界羽坛技战术风格吹来一阵清新的改革之风。在所参加的澳大利亚预赛区,印尼羽毛球选手开始崭露头角,以两个9比0大胜新西兰和澳大利亚闯入次年决赛,在1958年决赛阶段,以6比3击败丹麦、8比1轻取泰国,决赛时以6比3终止了马来亚连获1、2、3届“汤姆斯”杯冠军的势头,取而代之,并从此一发不可收拾,到2008年为止所举行过的25届比赛中,印尼共获得了13次冠军。世界羽毛球男子团体冠军的荣耀鼓舞着印尼人民,在当地掀起了羽毛球运动热潮,成千上万的青少年加入到羽毛球运动队伍,各种形式的羽毛球队和俱乐部遍及全国,人们玩羽毛球,谈论、关心羽毛球,优秀羽毛球运动员更是人们心目中崇拜的英雄。著名男子单打选手“天皇巨星”梁海量,由于他全面的技术,全攻型的先进打法,良好的球场作风,赢得了世界羽毛球界的尊敬。梁海量比赛成绩斐然,自1968年起至1976年期间,共8次



夺得全英羽毛球锦标赛男子单打冠军，在国际比赛中几无败绩。继梁海量后印尼又出现一位世界著名男子单打好手林水镜，他以凌厉的杀球上网风靡世界羽坛，并由于相貌英俊而成为一名影星。羽毛球运动在印尼成为了国球，在此后数十年里，优秀羽毛球运动人才辈出，虽然受到以中国为首的世界羽毛球强国的挑战，也几经沉浮，但始终被认为是世界羽毛球王国。继男子羽毛球队称雄世界羽坛后，印尼女子羽毛球运动也随后崛起，1974年，在“尤伯”杯冠亚军决赛时，将连获第4、5、6三届“尤伯”杯桂冠的日本女队从冠军宝座上拉下。目前，也只有印尼女队能与整体实力强大的中国女队在羽毛球女子团体赛中相抗衡。

知识链接1-1

1992年，在第25届奥运会羽毛球比赛中，印尼羽毛球选手表现甚佳，男、女单打冠军被魏仁芳（Allan Budi Kusuma）、王莲香（Susi Susanti）所获，由于当时他们已经订婚，这一对“金童玉女”双双获得奥运会的金牌，一时被传为美谈。1996年里奇（Ricky Subagia）和莱克西（Rexy Mainaky）又在奥运会男子羽毛球双打项目中为印尼添得金牌。在2000年悉尼第27届奥运会中，印尼男子双打选手为印尼令人信服地保住了最后一块金牌。

印尼羽毛球选手至今共获得6枚奥运会金牌、13次“汤姆斯”杯冠军、3次“尤伯”杯冠军、1次“苏迪曼”杯冠军和数十次的世界羽毛球单项冠军，为印尼赢得了巨大的荣誉。

（四）羽毛球双打选手的摇篮——韩国

20世纪80年代中期，韩国羽毛球运动，在涌现出了世界级羽毛球双打奇才朴柱奉后，引起世界羽坛的瞩目，朴柱奉与金文秀先后获得1985年、1991年两次世界羽毛球锦标赛冠军和1992年巴塞罗那奥运会男子双打金牌。朴柱奉还获得1985年、1989年、1991年共3次世界羽毛球锦标赛混合双打冠军，其中1989年和1991年与郑明熙合作。从此韩国羽毛球队在朴柱奉的带领下在世界羽坛确立了地位，韩国羽毛球双打在世界羽坛也自成体系。全场两名同伴的密切配合，连续、立体型、凶狠凌厉的进攻和快速防守反击，在快速来回对击的同时，站位逐步向网前紧逼，有一股使对手感到喘不过气般的压力。双打优势把韩国羽毛球队两次送上了世界混合团体赛——“苏迪曼”杯赛的冠军宝座。在1992年巴塞罗那奥运会上，韩国包揽了男、女双打项目两枚金牌，而1996年在亚特兰大奥运会上朴柱奉的后继者——极具双打天赋的金东文与吉永雅合作，获得了混双

金牌，朴柱奉也带领新秀罗景民荣获混合双打银牌。此后朴柱奉退役改任教练，先后被英国和马来西亚聘为国家队教练。韩国羽毛球单打项目也具有一定的实力，1996年方铢贤如同一匹黑马取得了亚特兰大奥运会女子单打金牌，但总体而言，韩国羽毛球单打项目还未稳定达到世界一流水平。

（五）欧洲羽毛球的佼佼者——丹麦

丹麦是国际羽联创始国之一，羽毛球运动在丹麦非常普及，其羽毛球运动的竞技水平始终是欧洲各国之首，优秀运动员不断涌现，如20世纪60年代男子选手考普斯（Erland Kops）、70年代女子选手科彭（Finn Kobbero）、90年代初著名男子单打选手莫顿·弗罗斯特（Morten Frost Hansen），以及当今走红的彼特·盖德（Peter Gade）、彼特·拉斯姆森（Peter Lasmussen）等。欧洲，特别是丹麦单打和双打项目始终保持着强大的实力，在历届世界羽毛球锦标赛上共获得7次冠军。90年代丹麦优秀双打选手伦德·托马斯（Thomas Lund）在1993年和1995年两次获得世界羽毛球锦标赛混合双打冠军，而在1990—1994年世界羽毛球大奖赛总决赛上更是表现出色，一连5届与3名不同搭档获得混双桂冠。在前25届世界男子团体赛——“汤姆斯”杯赛中，欧洲各国只有丹麦8次闯入决赛，虽然无缘冠军，但也足以证明丹麦羽毛球运动的雄厚实力。令丹麦人引以为豪的是1996年亚特兰大奥运会，拉尔森取得羽毛球男子单打金牌，这也是欧洲羽毛球运动员在奥运会羽毛球比赛中夺得的唯一一块金牌。

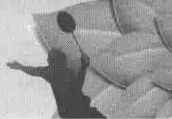
（六）羽毛球运动明日黄花——美国

1949年，美国羽毛球选手戴维·菲里门（David freeman），获得了全英羽毛球锦标赛的男子单打冠军。他控制手法极好，场上步法轻盈，被誉为羽毛球场上的华尔兹舞者。在20世纪50至60年代，美国女子羽毛球运动员曾连得第1、2、3届“尤伯”杯冠军，可谓风头出尽。但自此以后，美国羽毛球选手在世界羽毛球赛场上销声匿迹，直至羽毛球运动被列入奥运会正式比赛项目后，才再次唤醒了美国羽毛球爱好者，他们正在重整旗鼓，准备卷土重来。

三、世界羽毛球运动的发展

（一）羽毛球系列大奖赛与职业运动员的诞生

由于世界范围内羽毛球运动蓬勃发展，同时新闻媒体传播科技化水平提高，羽毛球比赛在全球范围内得以高效传播，为广告传媒带来无限商



机。从1983年起,开始举办世界羽毛球系列大奖赛,并在每年年终举行大奖赛总决赛。在1983年、1984年和1985年前三届比赛只设置男子单打和女子单打两个项目,因为效果显著,从1986年起增加至全部五个单项。由于各种国际体育项目的大奖赛日益频繁,国际体育专业中介机构也应运而生,国际管理集团公司(International Management Group,简称IMG)为各体育组织和大企业之间牵线搭桥,收取佣金,同时参与具体筹备工作,如电视转播、场地广告布置等。为了吸引更多观众,取得最佳广告效益,每次大奖赛主办方和赞助者都想方设法邀请世界羽毛球顶尖高手参加。主办方为被邀请者提供旅行机票、宾馆食宿等。羽毛球比赛奖金数额虽然不是很高,但是每年羽毛球大奖赛都有20站左右,平均每两个月有3次,对于具备一定水平的羽毛球选手来说,参赛和获奖机会不少。一些著名羽毛球运动员,为体育用品公司做广告代言也能获得不菲收入。职业羽毛球运动员产生的条件日趋成熟,羽毛球运动竞技水平快速提高,比赛竞争也日趋激烈。

(二) 进军奥运会给羽毛球运动的发展带来生机

羽毛球运动被列为奥运会正式比赛项目,对羽毛球运动发展的影响是不可估量的。对部分国家而言,羽毛球运动是其强项,而其他体育项目则相对较弱,自羽毛球项目被列为奥运会比赛项目后,就为实现奥运会金牌或奖牌数“零”的突破以及奖牌数量增加带来了机会,比如印尼、马来西亚、韩国、丹麦及中国等。为此,这些国家加大了对羽毛球运动的投入和支持力度。印尼、韩国分享了1992年巴塞罗那奥运会羽毛球比赛的4枚金牌,获奖运动员得到丰厚奖励。而马来西亚西德克兄弟获得的男子双打铜牌,所获奖励也不低于其他国家金牌获得者。丹麦也取得了1996年亚特兰大羽毛球男子单打金牌。从另一方面看,那些体育强国,也开始重视羽毛球运动,加大了对羽毛球运动的投入。如美国、俄罗斯和东欧等国家,这些国家的羽毛球运动员开始频繁出现在世界各地羽毛球赛场上,这在以往并不多见。国际羽联的会员国也从1988年(汉城奥运会羽毛球作为表演项目)的65个猛增至2000年的140个。

四、我国古代羽毛球运动的发展

许多国家和地区很早就有类似羽毛球运动的游戏。不过,由于国家、地区和民族不同,名称也各不相同,但其形式和性质则大体一致,中国古代也有类似的游戏活动。据《民族体育集锦》记载:“相传,中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在,其玩法、性质以及所用器材同世界

上较早有该项游戏的国家相比没有太大差异，只是游戏活动的称谓不同而已。这种活动主要分布在我国西南地区（云南、贵州、广西等地），至少在7个少数民族中玩过这项游戏活动。”《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动存在的事实，开展民族包括苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族和苦聪族等。由于我国少数民族人民受历史、社会以及文化等影响，很多活动难以找到文字记载，所以无法准确地考证该游戏活动源于我国的时间。

苗族“羽毛球”。据《民族体育集锦》载：“苗族的一种‘打手毬’游戏活动就是我国古代羽毛球游戏活动的一种形式，苗语叫‘麻古’”。相传，远古时代，苗族祖先在农历正月期间总要杀鸡宰牛，祭祀祖先，辞旧迎新。他们把一些五颜六色的鸡毛做成花毬，小伙子则将绚丽的野雉尾羽插在芦笙管上。成群结队到野外吹芦笙、跳月、打花毬，尽情地欢度新年，天长日久，相传至今。这种游戏活动各村寨均有约定俗成的活动场地，称作“毬塘”。有的一寨一塘，有的数寨一塘。塘上，姑娘首先向小伙子抛出手毬，随后小伙子用手或小木板将花毬击打回姑娘一方，一来一往，尽量不使花毬落地。一边打还一边答话或对歌。现今贵州都匀、三都、丹寨一带的男女青年每年春节期间都要进行传统打毬活动。从农历正月初二至十五，身着盛装的苗族姑娘和小伙子，手拿花毬，三五成群，聚集在毬塘上对抛对打，十分有趣。

基诺族“羽毛球”。据《民族体育集锦》载：在云南省西双版纳州景洪市境内，从西向东贯穿着一座连绵七十余千米的大山，基诺族人民就聚居在这里。古代基诺族人玩的这种游戏活动被称作“打鸡毛球”。通常在青年男女之间进行，所用的鸡毛球是“用一束鸡脖上美丽的羽毛插入用油布包着的木炭球托上的球”。过去基诺族没有文字，以送鸡毛、木炭来代替信件。以后演变成这种鸡毛球，形状类似毬球。基诺族在游戏时不用脚踢，而是用手拍打，其形式多种多样，有两人对打，有已婚、未婚青年互打，有分家族打或者村头、村尾之间打。比赛场地以中线为界（在地上画出一条界线），一方打过去的球，另一方必须打回去，若球打不过中线，则为“输球”。

壮族“羽毛球”。据《民族体育集锦》载：“壮族主要聚居于广西南宁、百色、河池和柳州四个地区，以及云南文山，广东连山，贵州从汇县等。”人口是我国少数民族中最多的民族，有1300多万人。壮族玩的这种游戏活动被称为“打手毬”，主要在男女青年中间进行。他们所用的球被称为“毬子”。它是用彩色花布包上铜钱或金属片及其他物质做底托，



再插上雄鸡羽毛，有的还配上一些野雉毛，色彩艳丽，非常美观。游戏时用手打或脚踢毽。重量较轻的毽大多用于脚踢；用手拍打的有专用的手毽，不能用脚踢，一般可以两人对打，也可以几个人一起打，没有场地、界线限制。

仡佬族“羽毛球”。据《民族体育集锦》载：“他们玩的这种游戏活动常称为‘打毽子’”。勤劳智慧的仡佬族是我国西南地区贵州省的一个少数民族，《后汉书》等有关史料载：“早在西汉时期，仡佬族的先民僚人，已经在夜郎（今贵州）大部分地区一带活动”。他们的游戏活动形式和方法，同苗族“打手毽”游戏活动相近。一般在新春佳节，老辈人、男女青年一起上阵在户外玩耍。

中国古代羽毛球游戏活动至今仍保留传统民族特色。其向外传播和交流的机会不多，开展的范围受到一定限制，所以至今仍保留在我国少数民族的传统体育活动中。个别少数民族的这种传统游戏活动发生了一些变化，即现在人们所见的“板羽球”活动就是源于此传统游戏活动。

知识链接1-2

板羽球

1939年，中华全国体育协进会派干事魏振武、李国堂、史麟生等去贵州都匀一带视察时，看见苗族青年“打手毽”游戏玩得甚欢。这种游戏所用的毽球是在小竹管上插3~5根鸡毛，用木板互相拍击。此情景引起了他们的兴趣。他们发现这项活动玩法简单，不需特别器材，易于推广。于是他们在离开时便带走了一副木板拍和一只毽球。此后将此活动命名为“鸡毛球”，并综合了羽毛球和网球的部分规则拟订出“鸡毛球”规则和比赛方法。后经中华全国体育协进会总干事董守义先生审校，发现它与现代羽毛球运动的名称“鸡毛球”（注：鸡毛球是过去我国在翻译羽毛球队时的旧称）在叫法上相同易于混淆，于是便修订为现今人们所熟悉的“板羽球”。1941年正式出版了板羽球的比赛规则和方法。由此，这项活动也就成为人民群众所喜爱的一项体育活动的了。

五、我国近现代羽毛球运动的发展

（一）20世纪50年代起步

新中国成立前，在沿海少数城市虽有羽毛球活动和小型比赛，但范围