



全国中小学生课外文体活动工程“体育、艺术 2+1 项目”

# 羽毛球

中学

教育部体育卫生与艺术教育司 组编  
本册主编 肖 杰



高等教育出版社  
Higher Education Press



全国中小学生课外文体活动工程“体育、艺术 2 + 1 项目”

# 羽毛球



中学

教育部体育卫生与艺术教育司 组编

本册主编 肖杰



高等教育出版社  
Higher Education Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

羽毛球. 中学 / 肖杰主编. —北京: 高等教育出版社,  
2006. 4

ISBN 7-04-019095-8

I. 羽... II. 肖... III. 羽毛球运动—中学—教学  
参考资料 IV. G634.963

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2006 ) 第026985号

策划编辑 肖彤岭 陈 海 曹京华 责任编辑 贺勤丰 封面设计 王凌波 张申申  
版式设计 韩璐儿 宋新士 责任校对 李 果 责任印制 陈伟光

---

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-62063006

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

网 址 <http://www.hepsd.cn>

邮政编码 100011

<http://www.hep.com.cn>

总 机 010-58581000

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

版 次 2006 年 4 月第 1 版

印 张 4.5

印 次 2006 年 4 月第 1 次印刷

字 数 76 000

定 价 6.00 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 19095-00

## 编委会成员名单

主任委员 杨贵仁

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁伟明 | 万丽君 | 马杏芳 | 马金东 | 乌力更 |
| 毛国聪 | 卢 逊 | 田宝华 | 任继文 | 刘豫清 |
| 牟惠生 | 李振江 | 肖彤岭 | 季克异 | 易德启 |
| 赵俊芬 | 赵殿银 | 鲁秋林 | 赖发清 |     |

委 员 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王克杰 | 王海锋 | 冯长林 | 冯仕国 | 龙 燕 |
| 刘 藻 | 刘国兰 | 宋晓黎 | 张江艺 | 李大强 |
| 陈 海 | 陈以平 | 陈永年 | 季凤海 | 荀福顺 |
| 梁永东 | 蒲贵森 |     |     |     |

本册主编 肖 杰

本册副主编 王德彰

# 前言



在中国，羽毛球运动是一项大众喜爱、广泛普及的体育运动项目，中小学阶段是打好羽毛球运动基础的关键时期，我们不仅要树立正确的基本技战术概念，掌握规范的击球技术要领和战术运用原则，同时，还应了解羽毛球运动起源与发展等相关的知识。由于羽毛球是一项技能型的运动项目，看似简单却并不容易掌握，特别是要做到让“球”听你的话，达到随心所欲指挥球的境地，需要同学们按照动作要领进行大量的重复性训练，持之以恒地学习才能做到。

本书以贯彻落实《教育部、国家体育总局、共青团中央、全国少工委关于实施“全国中小学生课外文体活动工程”的通知》精神和原则为指导，以发展中小学课余羽毛球运动训练基本技术为主线，将抽象的羽毛球运动理论同实际运用相结

合,并介绍了一些羽毛球运动相关知识和简便易行的练习方法,希望能够满足中小  
学生学练的需求,使羽毛球这项受世人喜爱的大众运动,在课余时间给中小學生带  
来无比的欢乐,展现其无限的运动魅力。

本书由首都体育学院肖杰副教授担任主编、撰稿和技术动作示范,并负责全  
书的统稿工作。由北京国字鉴小学特级教师王德彰老师担任副主编并撰稿。感谢北  
京史家胡同小学张骞子同学为本书涉及的练习动作进行演示,同时感谢首都体育学  
院研究生刘萍萍同学对本书的出版所给予的帮助。

编 者

2006年3月于北京



## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

**反盗版举报电话：**(010) 58581897/58581896/58581879

**传 真：**(010) 82086060

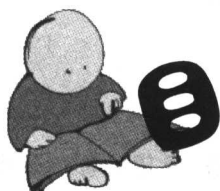
**E - mail:** dd@hep.com.cn

**通信地址：**北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

**邮 编：**100011

**购书请拨打电话：**(010)62063006



# 录

## 第一章 了解羽毛球运动 1

羽毛球运动的发展 2

羽毛球运动的文化礼仪常识 4

## 第二章 羽毛球运动基本技术 7

击球的基本知识 8

握拍技术与发力方法 13

发球、接发球技术与练习方法 16

前场击球技术与练习方法 21

中场击球技术与练习方法 23

后场击球技术与练习方法 26

移动步法技术与练习方法 28

### **第三章 羽毛球运动基本战术 33**

基本取位战术 34

基本战术 37

### **第四章 羽毛球运动的身体素质准备 41**

上肢身体素质练习 42

下肢身体素质练习 43

腹部身体素质练习 44

### **第五章 羽毛球运动常识 47**

运动设备基本知识 48

运动竞赛基本知识 51

### **第六章 课余羽毛球运动训练的要素 55**

课余羽毛球运动训练的特点 56

课余羽毛球运动训练的任务 56

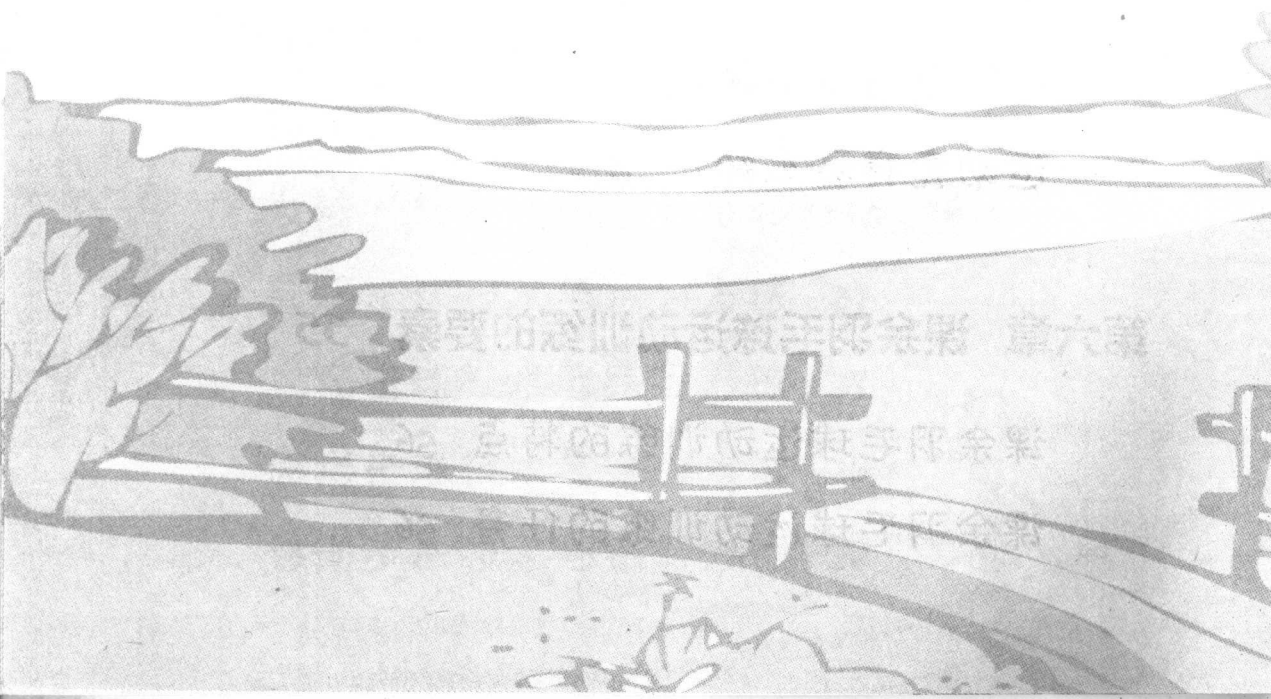
课余羽毛球运动训练的要求 57

课余羽毛球运动训练的方法 58

课余羽毛球运动训练的规律 58

附录 中学生课余羽毛球运动训练

技能评价表 62





# 第一章

## 了解羽毛球运动

### 学习目标

同学们都知道中国是世界羽毛球运动强国，但是有多少人知道羽毛球运动的起源、产生和发展呢？可能知道的人并不多，不过没关系，我们将从这一章的学习中了解到这些知识，并为参加羽毛球运动做好思想准备。



羽毛球运动的发展



## 羽毛球运动的发展

现代羽毛球运动于19世纪末诞生于英国。1899年英国举办了第一届著名的全英羽毛球锦标赛，标志着现代羽毛球运动逐渐走出英国，走向世界，慢慢成为一项大众所喜闻乐见的运动。

现代羽毛球运动起源于英国。1873年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，“伯明顿”即成了羽毛球名称，英文的写法是“BADMINTON”。

你知道吗



20世纪上半叶国际羽坛是欧美称雄时代。美国、加拿大和丹麦等一些欧美国家先后开展了这项运动，技术水平进步很快。在1947年的全英羽毛球锦标赛上，丹麦取得了5个单项中的4项冠军，第二年又囊括了5个单项的全部冠军。美国羽毛球也不甘示弱，在1949年全英羽毛球锦标赛上首次夺得男单冠军后，美国女子又创造了第一、二、三届“尤伯杯”赛的“三连冠”的辉煌成绩。此时期，羽毛球运动技术突出的特点是慢和稳，打法多以慢拉慢吊为主。

与此同时，亚洲羽毛球运动也日渐发展起来。20世纪40年代末至50年代初，马来西亚率先打破欧美一统天下的局面。马来西亚运用“以快制慢，以攻为主”的技战术特点，连续夺得第一、二、三届“汤姆斯杯”赛冠军，1950年又在全英羽毛球锦标赛中一举获得男子单打和双打冠军。20世纪50年代后期，印度尼西亚羽毛球运动异军突起。他们在广泛吸收欧亚羽毛球强国先进技术的基础上，加快了击球的速度和对球落点的控制，在稳准的前提下发展了快速进攻，在第四届“汤姆斯杯”赛中一举击败马来西亚获得冠军后又连续获得第五、第六届“汤姆斯杯”赛冠军，开创了“汤姆斯杯”赛历史上第二个“三连冠”纪录。从此国际羽坛开始了亚洲称雄的时代。





20 世纪 70 年代至 80 年代的国际羽坛是亚洲一统天下的时代。在这 20 年间,尤其是 1981 年中国成为国际羽毛球联合会的正式会员后的 10 年间,占据了世界羽毛球运动的优势地位。中国与印尼、韩国、马来西亚等国,几乎垄断了“汤姆斯杯”、“尤伯杯”、“苏迪曼杯”、世界锦标赛等各种世界大型羽毛球比赛的各项桂冠。亚洲选手在原来快攻打法的基础上,全面提高了控制与反控制的技术能力,极大丰富了世界羽毛球运动。

羽毛球运动最高级别的团体比赛是世界男子羽毛球团体锦标赛——“汤姆斯杯”、世界女子羽毛球团体锦标赛——“尤伯杯”以及世界男女混合羽毛球团体锦标赛——“苏迪曼杯”。世界羽毛球锦标赛、羽毛球世界杯赛和奥运会羽毛球比赛被认为是级别最高的羽毛球运动单项赛事。

**你知道吗**



20 世纪 90 年代,羽毛球运动经过一百多年的发展正式步入了奥运会的殿堂。欧美球员在传统技术优势的基础上,充分发挥其身材高大、击球力量强等特点,不断吸取亚洲球员的技术与经验,注重在步法的灵活性、移动的速度上下工夫,加强网前控制球能力,技术水平迅速提高。与此同时,亚洲的羽毛球强国更是雄心勃勃,展开以摘取奥运金牌为主要目标的羽毛球战略,诸强水平日趋接近。国际羽坛正出现一个欧亚鼎立,群雄纷争的局面。

### 羽毛球运动对青少年身心发展的影响

- ◎能锻炼勇敢、坚毅、乐观、果断和顽强拼搏的心理品质。
- ◎能培养尊重对手、尊重裁判、与人合作、公平参与竞争的意识。
- ◎能养成体育锻炼习惯,奠定终身体育锻炼的基础。
- ◎能改善体质,提高身体的协调能力、反应能力和灵敏度。

**小知识**





## 羽毛球运动的文化礼仪常识

现代羽毛球运动经过一个多世纪的发展，形成了一套特有的文化氛围，那就是雅致、飘逸、细腻和彬彬有礼。不尊重对手、不尊重裁判，衣冠不整，甚至赤膊上阵，随地吐痰、指手画脚、高声喧哗……这些都是与羽毛球运动文化内涵不称的现象。希望大家切记以下 12 条运动常识，做一名文明的参与者。

### 1. 运动服装

羽毛球运动服装一般为白色，适当配以花色图案。女子可以穿超短裙。羽毛球比赛场上切忌穿无袖跨栏大背心。

### 2. 运动鞋袜

运动时应穿羽毛球运动专用运动鞋和棉质运动袜，否则，脚在鞋里打滑，不但影响运动，还容易受伤。为了保持球场清洁，防止地板打滑，应换上室内专用球鞋再上场打球。

### 3. 球拍握柄

要适时更换用来吸汗的握柄皮或是毛巾胶条，防止手心出汗后球拍打滑脱手。新球拍买来时，要将球拍握柄上包裹着的塑料薄膜揭去后再使用，否则球拍易从手中滑落。

### 4. 观看比赛

注意不要直接穿越球场，应从场地外绕行，以防被球拍击伤或影响他人训练或比赛。

### 5. 讲究卫生

运动场上，不可随地吐痰、大声喧哗。为防止汗水阻碍视线，运动时可配戴毛巾和护腕帮助擦汗。

### 6. 讲究礼貌

赛前赛后，应主动与你的对手握手，以示友好和谦虚。同时，还应与裁判握手，以示尊敬和感谢。

### 7. 捡球





比赛过程中, 击出界的球归球落地所在方选手捡球。若击球下网, 击球下网方选手应主动捡球; 如果此时对手获得发球权, 应将球友好地从球网上方送给对方, 将球猛击过网或是从球网下乱拨给对方都是不礼貌的行为。

### 8. 击球

多人在一块场地上运动时, 为避免碰撞, 后场选手要主动让前场后退的选手击球。因为后场选手视线好, 相对容易控制出手动作, 而前场后退选手则看不清后面的情况。

### 9. 保护

当回球至前场近网高处, 对方要在网前扑杀或扣球时, 前场选手可将球拍举起挡住脸部, 保护眼睛不被来球击中, 但不可以扰乱击球方击球。

### 10. 尊重和服从裁判的判决

比赛过程中, 应尊重和服从裁判的判决。在没有裁判的比赛中, 一般由球落地的这一方选手来判定界内或界外球, 另一方则应尊重和信任对方的判定。

### 11. 报分

在没有裁判的非正规比赛中, 应由取得发球权的一方通报比赛分数。报分时, 应把取得发球权一方选手的分数报在前面, 使观众和对手听到报分, 及时了解当时比赛的进展情况。

### 12. 赛前练习

比赛开始前, 有 2~3 分钟的活动时间, 这时应和对手打几个来回, 而不是只顾自己练“绝招”。当裁判报“停止练习”时, 应将球送到主裁判手中, 并做好比赛准备。

## 学 练 园 地



1. 认真阅读本章内容, 了解世界羽毛球发展概况。
2. 了解羽毛球运动对青少年身心发展的作用, 和同学讨论如何积极促进和努力发挥这项运动的作用。
3. 牢记课文中列出的羽毛球运动的 12 条礼仪常识, 并在参与羽毛球运动时严格按照礼仪要求, 规范自己的行为举止。







# 第二章

## 羽毛球运动基本技术

### 学习目标

羽毛球运动是一项技术性很强的运动项目。通过对握拍、发球、接发球以及前场、中场、后场击球等基本技术的学习和实战练习，将帮助同学们了解该项目的运动特点，明确正确的技术概念，逐步掌握正确的技战术技能，真正成为这项运动的受益者。