

羽球餵球式教學活動設計

李健美・張家昌

壹、前言

羽球是一項簡單易學的球類運動，且因該運動使用器材質輕之特質，使得羽球更成為一項廣受一般民眾所喜愛的運動。相對地在大專院校體育興趣選項課程中，羽球課程亦為深受大專青年所熱愛。根據賴世堤(民86年)針對大專院校85學年度體育開課種類調查顯示，羽球興趣選項課程在我國大專院校體育開課種類中排名第五，開課校數高達88所(74.58%)。其調查顯示羽球運動在大專院校體育課程中之開課需求程度與學生運動學習之興趣取向。

羽球運動之特質雖易學、趣味性高，但若要增進擊球技巧或提昇擊球之品質，卻需接受有效地指導以及反覆擊球練習來作為動作技能的改進與適應。在學校體育教學課程中，因受其上課人數尚未能完全以小班教學之限制下，如何運用有限的室內空間來提供學生技能練習之機會，與設計增進學生在羽球技巧學習效果之教學法即為羽球任課教師首要考慮之因素。如More及Franks(1996)所述，有效的教學法是提高學生運動技能學習與達到教學目標之重要因素，體育教師應針對學生需求設計以不同的教材與教學形式來增進教學之效果。Bulter(1996)亦表示，體育教師在教學過程中扮演著重要的角色，因為教師是提供學習回饋的重要決定者，所以，教

學方法的設計與如何提供學生適宜之學習回饋是體育教師所應謹慎考慮的。

本文中，筆者將以初淺的羽球訓練經驗及教學心得，就如何以羽球餵球式教學來增進學生在羽球技巧學習效益上提出介紹如後。

貳、羽球餵球式教學活動設計之益處

- 一、提供大班級上課，學生在有限的球場數下進行練習。
- 二、反覆擊球練習，增進擊球之經驗。
- 三、可依練習者程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線。
- 四、教師可有效地控制練習人數與空間運用。
- 五、縮短練習者等待擊球時間。
- 六、提供教師有效地規劃教學之進度。

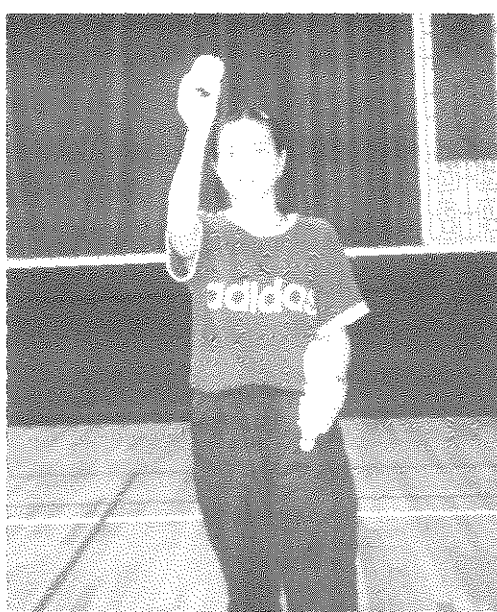
參、羽球餵球式教學活動設計之缺點

- 一、練習者將缺乏連續往返對擊之經驗。
- 二、練習者將減少觀察對方擊球動作之機會。
- 三、需提供大量練習用球。

肆、餵球方式

一、以手拋擲式餵球：

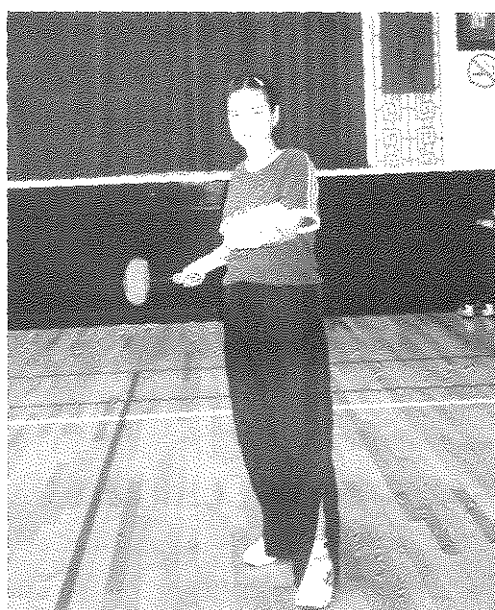
拋擲者將羽球重疊置於非慣用手之手臂，利用慣用手自重疊之羽球底部抽取一羽球進行拋擲動作（如圖一）拋擲球體之速度、角度、距離或拋球弧線可視練習者之技能程度或練習目的而調整。



圖一：以手拋擲式餵球

二、發球式餵球：

餵球者將羽球重疊置於非慣用手之手臂，以食指與中指抵住重疊羽球之底部，並利用食指與中指自底部推送一羽球以發球方式將球送至指定位置（如圖二）。發球之方式（以低手發球或以高手下壓式扣球）、速度、角度、距離或球體飛行弧線可視其練習者之技能程度或練習目的而調整。該練習方式要求餵球者須具備有較佳之發球能力，是此，任課教師可請上課班級中具有較佳發球能力之同學來擔任餵球。



圖二：發球式餵球


伍、活動設計

一、符號與圖示說明

餵球者 = ● 練習者 = ○

練習者移動路線 = ---->

羽球移動路線 = ———>

擊球目標區 = 

二、網前短球練習(→)

1. 練習目的

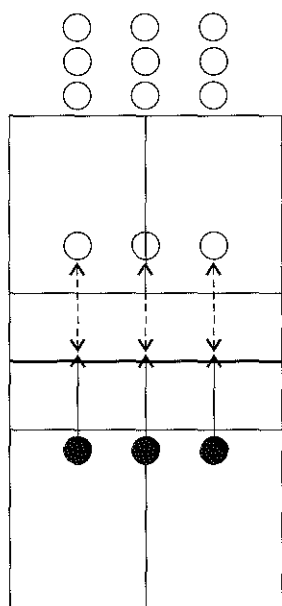
- (1) 網前擊球動作之熟練度。
- (2) 熟練網前直線移位能力。
- (3) 步伐移位之穩定性。
- (4) 適當擊球位置之選擇。

2. 實施方法

- (1)預備擊球者站立於後場底線處預備
- (2)擊球者立於靠近短發球處擊球。
- (3)餵球者將球拋擲或發球至網前處。
- (4)擊球者進行連續五次的往返移位擊球後，返回預備擊球隊伍。

3. 練習原則與變化

- (1)以練習挑高遠球、正手高遠球或網前撲球來替代網前短球之練習。
- (2)可依練習者之技能程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線
- (3)要求擊球者的網前短球回擊必須在短發球線內。



圖三：網前短球練習(一)

三. 網前短球練習(二)

1. 練習目的

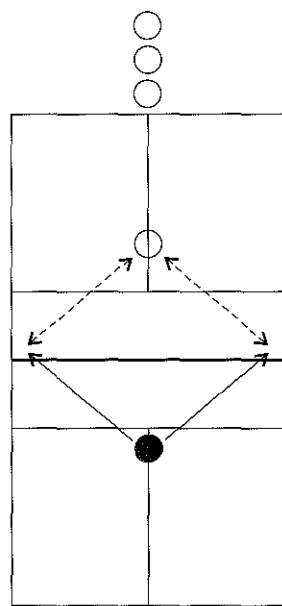
- (1)網前擊球動作之熟練度。
- (2)網前左右移位能力。
- (3)移位之穩定性及方向之控制。
- (4)適當擊球位置之選擇。

2. 實施方法

- (1)預備擊球者站立於後場底線處預備
- (2)擊球者立於球場中心位置擊球。
- (3)餵球者將球拋擲或發球至網前處。
- (4)擊球者自右側位置完成擊球並返回中心位置後再往左側位置移動擊球
- (5)擊球者依序進行連續六次的移位擊球後，返回預備擊球隊伍。

3. 練習原則與變化

- (1)以練習挑高遠球、網前平推球或網前壓球來替代網前短球之練習。
- (2)可依練習者之技能程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線
- (3)左右依序地餵球位置可改變成為不定序之移動模式。
- (4)要求擊球者的網前短球必須回擊在短發球線內。



圖四：網前短球練習(二)

四中場抽球練習(一)

1. 練習目的

- (1)擊球動作之熟練、擊球方向與弧度

控制。

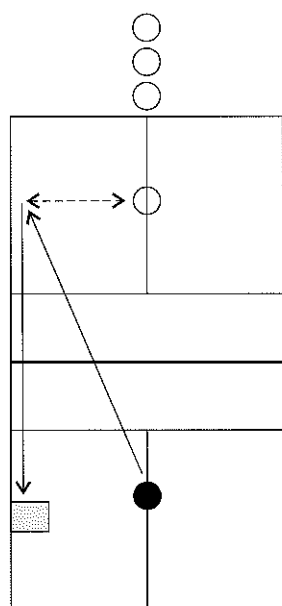
- (2)中場單側位置移位能力。
- (3)移位之穩定性。
- (4)適當擊球位置之選擇。

2.實施方法

- (1)擊球者立於球場中心位置預備擊球
- (2)擊球者自右側位置完成擊球返回中心位置。
- (3)餵球者將球以手拋擲方式或以發球方式將球送至擊球區。
- (3)擊球者依序進行連續六次的移位擊球後，返回預備擊球隊伍。

3.練習原則與變化

- (1)發球者改換以高手下壓式發球令練習者作接殺球之防守動作練習。
- (2)可依練習者之技能程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線
- (3)要求擊球者的平抽球必須回擊至目標區裏或於雙打發球底線前落地。



圖五：中場抽球練習(一)

五、中場抽球練習(一)

1.練習目的

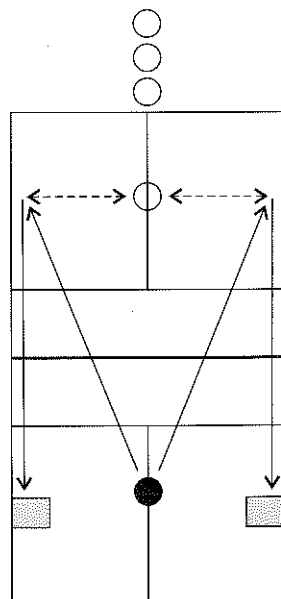
- (1)擊球動作之熟練、擊球方向與弧度控制。
- (2)中場左右移位能力。
- (3)適當擊球位置之選擇。

2.實施方法

- (1)擊球者立於球場中心位置預備擊球
- (2)餵球者將球以手拋擲方式或以發球方式將球送至左右兩側位置。
- (3)擊球者依序進行連續六次的移位擊球後，返回預備擊球隊伍。

3.練習原則與變化

- (1)發球者改換以高手下壓式發球令練習者作接殺球之防守動作練習。
- (2)可依練習者之技能程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線
- (3)左右依序地餵球位置可改變成為不定序的移動模式。
- (4)要求擊球者的平抽球必須回擊至目標區裏或雙打發球底線前落地。



圖六：中場抽球練習(二)

六、高遠球練習(一)

1. 練習目的

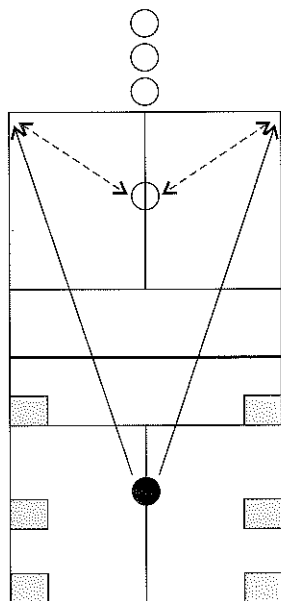
- (1) 擊球動作之熟練、擊球方向與弧度控制。
- (2) 後場移位步伐與擊球準確度的提昇
- (3) 適當擊球位置之選擇。

2. 實施方法

- (1) 擊球者立於球場中心位置預備擊球
- (2) 餵球者依序將球以發球方式送至左右兩側底線位置。
- (3) 擊球者進行連續六次的移位擊球後，返回預備擊球隊伍。

3. 練習原則與變化

- (1) 改換以殺球或墜球練習替代高遠球之練習。
- (2) 可依練習者之技能程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線
- (3) 左右依序地餵球位置可改變成為不定序之移動模式。
- (4) 要求擊球者的高遠球必須回擊至後場目標區或底線附近。



圖七：高遠球練習(一)

七、半場球綜合練習

1. 練習目的

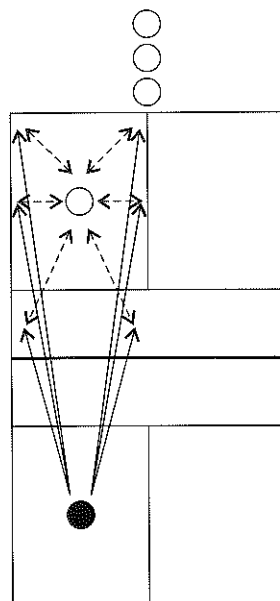
- (1) 綜合各式擊球法之練習。
- (2) 適當擊球位置與移位之選擇。
- (3) 擊球動作之熟練、擊球方向與準確度練習。

2. 實施方法

- (1) 擊球者立於半邊球場之中心位置預備擊球。
- (2) 餵球者將球以連續不定點發球方式將球送至半邊場區內。
- (3) 擊球者進行連續10~15次的各式擊球後，返回預備擊球隊伍。

3. 練習原則與變化

- (1) 可依練習者之技能程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線
- (2) 要求擊球者的回擊必須在半邊球場之單 / 雙界線內。
- (3) 以高手下壓式扣球替代低手發球方式。



圖八：半場綜合練習

八全場球綜合練習

1. 練習目的

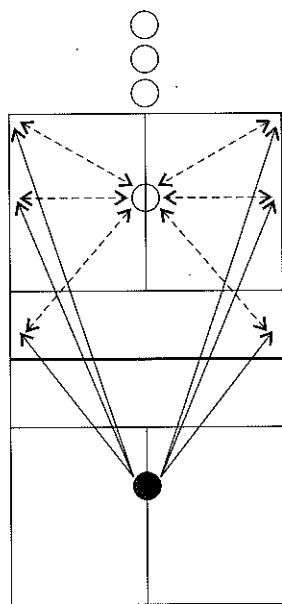
- (1)綜合各式擊球法之練習。
- (2)適當擊球位置與全場移位之練習。
- (3)擊球動作之熟練、擊球方向與準確度。

2. 實施方法

- (1)擊球者立於球場之中心位置預備擊球。
- (2)餵球者以前、中、後及左、右方向依序將球以連續發球方式將球送至場區內。
- (3)擊球者進行連續10~15次的各式擊球後，返回預備擊球隊伍。

3. 練習原則與變化

- (1)可依練習者之技能程度調整其餵球角度、速度、距離或球體飛行弧線
- (2)餵球位置可改變成為不定點之位置
- (3)要求擊球者的回擊必須在單打／雙打場區內。
- (4)以高手下壓式扣球替代低手發球方式。



圖九：全場球綜合練習

陸、結語

羽球餵球式教學活動設計之原則，乃依實際羽球活動過程中各擊球法與擊球場區位置加以設計，提供給指導者更多教學方法之選擇，並增進學生在羽球技巧上之學習效果。如Bulter (1996)表示，體育教師在教學過程中扮演著重要的角色，因為教師是學習過程中主要的學習回饋提供者，所以，有效教學方法的設計應為體育教師所關注。

本文中所介紹之羽球餵球式教學活動設計可適用於羽球初學者、進階程度學習者或選手，並可針對以羽球單打或雙打項目來設計練習內容，提供擊球者在擊球之穩定性、準確度及步伐移位速度與穩定上有更多的適應或動作修正之回饋機會，藉以提昇擊球之表現。筆者希望藉由本文之介紹能提供大專體育教學羽球興趣選項課程設計或擔任相關球類活動教師，以餵球式之活動設計來充實教學內容，提昇教學之效能。

參考書目

一、中文部分

賴世堤(民86)：
大專院校體育開課種類現況分析，
大專體育，32, 48-51.

二、英文部分

Bulter, J. I. (1996). Teacher response to teaching game for understanding. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 67(9), 17-20.

More, K. G., & Franks, I. M. (1996). Analysis and modification of verbal coaching behavior: The usefulness of a data driven intervention strategy. *Journal of Sports Sciences*, 14, 523-543.