

投稿類別：各類議題

篇名

羽你同行-羽球技巧與戰術探討-以麟洋配為例

作者

吳欣融。花蓮縣立大進國民小學。六年甲班

蔡昊恩。花蓮縣立大進國民小學。六年甲班

劉家維。花蓮縣立大進國民小學。四年甲班

莊睿宸。花蓮縣立大進國民小學。四年甲班

指導老師

劉丞浩老師

陳雅馨老師

壹、前言

一、研究動機

我們都喜歡打羽球，也都是羽球校隊的隊員，雖然我們不是非常厲害，但我們希望學習更高深的羽球技巧。在羽球隊練習的時候，我們都是聽從教練的指導，教練說練什麼動作，我們就練什麼動作，教練叫我們站哪裡，我們就站哪裡，但我們很少自己去思考為什麼要這樣做，也沒有進一步深入了解這些動作的意義。

因為今年遇到巴黎奧運，我們對「麟洋配」的成功更是充滿敬佩。自從他們在2021年東京奧運奪下羽球雙打金牌後，今年在巴黎奧運再度奪冠，為國爭光。因此，我們決定參考「麟洋配」的雙打技巧，希望藉此提升我們的實力，並且有朝一日也能成為優秀的選手。

古語說「知己知彼，百戰百勝」，我們相信了解自己的優缺點是提高實力的關鍵。因此，我們選擇研究羽球雙打作為我們的主題，期望透過這次的小論文，不僅能夠擴展我們的羽球知識，也希望能實際提升我們的技術。我們希望透過這次的研究和反思，讓我們的實力更加進步，邁向更高的水平。

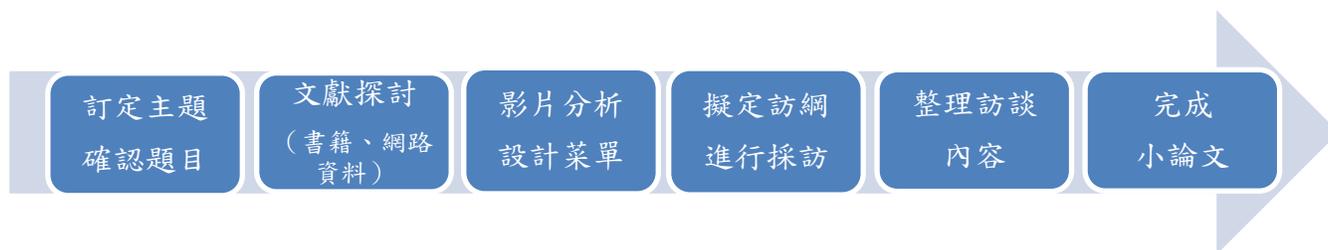
二、研究目的

- (一) 了解羽球的各種專業知識，包含球路、攻防戰術、佔位等
- (二) 分析麟洋配在東京奧運及巴黎奧運八強賽及冠亞賽中所使用的球路、戰術及站位
- (三) 設計訓練菜單，增強自己的球技

三、研究方法

- (一) 文獻分析法
- (二) 影片分析法
- (三) 訪談法

四、研究流程



貳、正文

一、文獻探討

(一) 球路

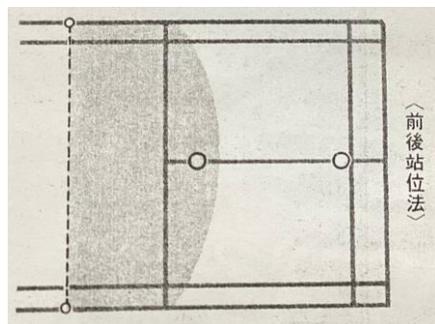
- 1.長球：是指將球往對方後場區或底線處附。
- 2.切球：是指從後場高處朝對方前場區擊出的球路。
- 3.平球：是一種較平的擊球法。
- 4.殺球：從我方後場高處將球下壓，朝對方區域進行進攻
- 5.發球：發球規則，只能在腰上擊球，且擊球時的拍面不得握拍的手腕。
- 6.網球小球：是指將羽球在網前擊出的短球。
- 7.挑球：是一種防守的技術，當對手吊球時極致又高又圓的，端線垂直落下，讓對手退到後場擊球減弱進攻威力，還可以讓自己回到中心。
- 8.推球：指羽球拍高於羽球網，越網而過的球，用手推的方式，球被推擊至對方弱點處的球路。
- 9.平抽球：擊球點在球員身體的兩側或近身，使球已與地面平行或向下飛行的弧度及到對方場區。

(二) 攻擊技巧

- 1.進攻要快猛
- 2.攻人的戰術：擾亂對方的防守，造成對方空擋。
- 3.攻身體戰術：攻擊對方的近身。
- 4.攻中路戰術：球盡量打在中間或中線。
- 5.攻直線戰術：用殺球來獲取分數。
- 6.中場兩側腰帶區域的進攻戰術：把球打在兩邊。
- 7.吊球的戰術：吊兩角和挑後場反手。
- 8.雙壓進攻戰術：打前半場和中場。

(三) 比賽站位

- 1.前後站位法(半場)：兩人分為前衛、後衛防守。
優點：雙方底快速擊球時，前衛容易捕捉網前球，輕鬆得分。
缺點：容易被對方攻擊邊線地帶，不容易區分防守範圍。

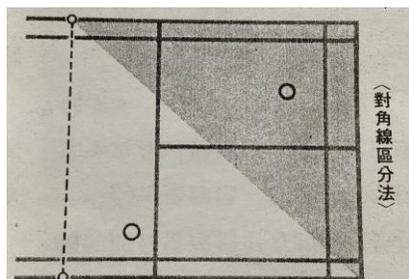


(羽毛球教室，民82)

2.對角線區分法：各自守備以對角線劃分開的三角形區域。

優點：善用右手和左手的球員搭配，兩人都能以正拍擊出強而有力的球。

缺點：攻擊和防守的中途容易造成失誤。

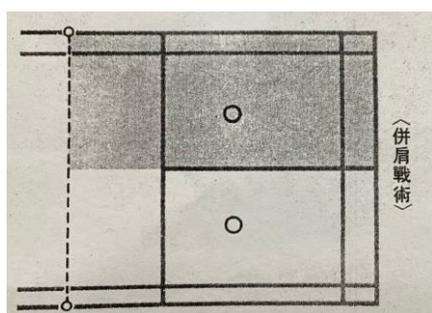


(羽毛球教室，民82)

3.併肩戰術(左右)：以中心線把半場分為兩邊，各自分擔守備

優點：個人防守範圍明確，球員較容易適應。

缺點：對方攻擊兩人之間的空隙。

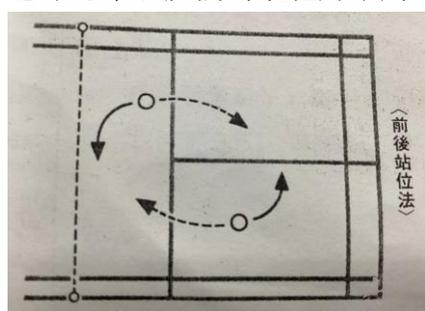


(羽毛球教室，民82)

4.前後站位法(全場)：兩人分為前衛、後衛方式防守，通常是用於男女混合雙打時。

優點：因為分成前衛、後衛防守，所以能充分利用每衣球員的特點，搭配的好又更能充分發揮球技。

缺點：容易被攻擊邊線地帶以及防守範圍不明確。



(羽毛球教室，民82)

(四) 方法

1.羽球雙打除強化技術、戰術、體能、心理及智力外，在過程相關攻防技戰術如前三拍、接發球搶攻、防守中反攻、網前主動、擊球節奏快、攻擊更強、防守更多變等都是非常重要致勝關鍵。

2.雙打選手必須在發球與接發球要求質量更高更好。

- 3.賽前必須符合科學性與合理性，運用科學安排運動負荷，針對選手技術、戰術、心理等能力提高有效性。
- 4.羽球雙打前三拍是比賽中重要的環節，必須增加主動進攻的處理。
- 5.羽球女子雙打選手比賽時不一定見高就壓，可以適度使用高遠球調動對方伺機進攻，防守能力對羽球女子雙打選手是相當重要的，尤其在比賽中要加強發球品質，加強針對第三拍預測的攻擊意識。
- 6.成功的關鍵在於教練團隊、選手、運科人員等合作無間。
- 7.九宮格、繩梯可以增進國小羽球運動員敏捷能力。
- 8.初學階段多球可以快速提高羽球基本技能，縮短時間，及時糾正錯誤準確地掌握技能。
- 9.戰術應用要在平時加強練習。

二、研究方法與對象

(一) 文獻分析法

我們到圖書館查閱有關羽球的相關書籍，了解羽球的歷史淵源及各種羽球相關技巧，如球路、站位、打擊技巧、防守技巧等；上網查詢羽球的相關連結，以及分析研究羽球雙打相關的碩博士論文、期刊文獻等，進行資料分析、摘要、歸納與統整後，進行撰寫。

(二) 影片分析法

我們在Youtube網頁上搜尋2021年東京奧運以及2024年巴黎奧運，王麒麟和李洋參賽的八強賽及冠亞軍賽。觀賞他們的比賽影片，並進行球路、戰術、站位的分析。

(三) 訪談法

經過文獻探討、影片分析後，根據教練現在訓練我們的方式，進行訓練菜單的設計。菜單設計後，我們透過討論將大家對羽球及菜單所好奇的問題記錄下來，擬定成訪綱，並與教練聯繫確認訪談時間後，與三位教練(陳教練、高教練、宋教練)進行訪談。

三、研究分析與結果

(一) 文獻分析結果

如同文獻探討的內容，我們學習到許多的球路專有名稱及定義、戰術的技巧、站位的不同對於比賽的優缺點。

(二) 影片分析結果

1.影片分析

影片分析	球路	戰術	站位	優點	缺點
(一) 東奧 -冠	1.正手殺球 2.高遠球 3.平推球	1.攻擊對方的中間區域。 2.和沒有人防	1.前後站位法(全場) 2.對角線區分	1.小球放網很到位 2.殺球角度	1.容易搶球 2.回擊球容易界外

<p>亞</p>	<p>4.網前球高遠球 5.發小球 6.切球 7.吊球 8.正手殺球 9.挑球 10.發正手殺球 11.高遠球 12.平推球 13.網前球高遠球 14.發小球 15.切球 16.吊球 17.反手殺球 18.界外球 19.挑球 20.殺球</p>	<p>守的地方。 3.還有殺對手的身上。 4.中場兩側腰帶區域的進攻戰術。 5.攻中路戰術:球盡量打在中間或中線。 6.攻直線戰術:用殺球來獲取分數。</p>	<p>法 3.併肩戰術 4.前後站位法(半場)</p>	<p>好,殺球速度快 3.平推球非常穩</p>	
<p>(二) 巴黎奧運八強</p>	<p>1.正手殺球 2.高遠球 3.平推球 4.網前球高遠球 5.發小球 6.切球 7.吊球 8.正手殺球 9.挑球</p>	<p>1.攻擊對方的中間區域。 2.和沒有人防守的地方。 3.還有殺球對手的自己身上。 4.中場兩側腰帶區域的進攻戰術。 5.攻中路戰術:球盡量打在中間或中線。 6.攻直線戰術:用殺球來獲取分數。</p>	<p>1.前後站位法(全場) 2.對角線區分法 3.併肩戰術 4.前後站位法(半場)</p>	<p>1.小球放網很到位 2.殺球角度好,殺球速度快 3.平推球非常穩</p>	<p>1.容易搶球 2.回擊容易界外</p>
<p>(三) 巴黎奧運冠亞</p>	<p>1.背後擊球 2.殺球 3.正手殺球 4.高遠球 5.平推球</p>	<p>1.攻擊對方的中間區域。 2.和沒有人防守的地方。 3.還有殺球對</p>	<p>前後: 麒麟後場殺球,李洋在網前銜接</p>	<p>1.小球放網很到位 2.殺球角度好,殺球速度快</p>	<p>1.容易搶球 2.回擊容易界外</p>

	6.網前球高遠球 7.發小球 8.切球 9.吊球 10.反手殺球 11.界外球 12.挑球	手的身上。 4.中場兩側腰帶區域的進攻戰術。 5.攻中路戰術：球盡量打在中間或中線。 6.攻直線戰術：用殺球來獲取分數。		3.平推球非常穩	
--	---	---	--	----------	--

2.菜單設計

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
基本：跳繩、折返跑、發球100顆、高遠50顆、小球50顆。				
切球	休息	平球	休息	接殺球
小比賽				
接殺球	休息	反手	休息	平球
小比賽				

(三) 訪談結果

1.訪談紀錄

問題	陳教練（校長）回答	高教練回答	宋教練回答
1.判斷球路要怎麼？有什麼方式可以？是要看腳步或是拍面方向呢？	跳繩、體能、實戰這些都是基本功要練好，透過看影片可以試著練習判斷對方的球路。	平常訓練因該就必須要認真的練球，練球練到一定程度時，也可說試著判斷對方球路。	腳步也很重要，移動夠快。如果腳步不夠快就算判斷到了也跑不到位。

<p>2. 我們這樣的菜單是否有效？有需要調整嗎？</p>	<p>盡量比賽時發揮訓練的球路，球路也要盡量多元不要只打一種球路，這樣就容易被對手判斷。</p>	<p>是，有以上菜單需要調整的原因是：「先小比賽這樣太麻煩，我們可以先自己練球路，完之後再小比賽在小比賽當中在發揮剛剛的球路」</p>	<p>無回答</p>
<p>3. 除了接殺，還有那些方式可以反應能力？</p>	<p>教練說不一定要去羽球場練習反應，平日就可以練習，如果教練指右邊我就要往右邊做反應，越快越好。</p>	<p>無回答</p>	<p>平球也可以，因為平球速度很快可以站進一點去練習平球，不但可以練習平球反應能力也可以訓練。</p>
<p>4. 接殺球怎麼防守是比較穩並接到呢？</p>	<p>接殺球時重心壓低要穩，持拍時球拍放在胸前，眼睛看著球這樣子就會比較穩一點又接到。</p>	<p>對方殺球的時候要先保護臉</p>	<p>無回答</p>
<p>5. 怎麼樣避免的時候受傷？</p>	<p>教練說正確的打球姿勢和觀念正確的話，就可以避免受傷，如果是錯的話就非常容易受傷。</p>	<p>打球前一定要熱身，實戰比賽中對方殺球羽球拍拍面一定也要保護眼睛、不往後看，打完球之後要收操，打球體力要足夠，也可以從基本訓練增強體力。</p>	<p>教練說身體不適的時候或是身體受傷就不要練球不然很容易受傷。</p>
<p>6. 什麼情況下我方要挑後場？</p>	<p>實戰中，如果我方殺球殺到體力不夠，我方就因該挑後場給換對方殺球，不是一定要拿去球拍訓練，生活中的許多物品都可以練習。例如：寶特瓶裝水可以練手腕的力量。</p>	<p>訓練時候挑球要越挑越後面，不要只挑到中場，如果實戰中要挑後場你挑不到位最好也會被殺球。</p>	<p>比賽中看隊友站的位子要不要挑後場、準備防守。</p>

2.調整後的菜單

調整菜單的原因是教練說以上菜單需要調整，小比賽這樣太麻煩，我們可以先自己練球路，練完之後在小比賽發揮剛剛練習在的球路，下面這張表就是我們調整後的菜單。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
基本：跳繩、折返跑、發球100顆、高遠50顆、小球50顆。				
切球	休息	平球	休息	接殺球
接殺球		反手		平球
小比賽				

(四) 現況SWOT分析

1.什麼是SOWT?

SWOT分析理論是優勢(strength)、劣勢(weakness)、機會(opportunity)與威脅(threat)四大定義的英文單字首字母縮寫，一張表格就可以分析自身的優勢(S)與劣勢(W)，以及身處競爭對手環伺之下所面臨的機會(O)與威脅(T)。

	內部	外部
有利	Strength 優勢 能夠超越競爭者的能力、條件	Opportunity 機會 有利於公司發展的因素
不利	Weakness 劣勢 缺乏或落後競爭者的能力、條件	Threat 威脅 不利於公司發展的因素

2.羽球隊SWOT分析

	內部	外部
有利	優勢(S) (1)球路:長球、小球、挑球。 (2)身體素質：速度、體能。	機會(O) (1)高職球場。 (2)器材、器具。 (3)教育人力。
不利	劣勢(W) (1)球路：切球、曲球、反手拍也是生在腰上。 (2)身體素質：反應、判斷。	威脅(T) 花蓮縣112學年縣長盃羽球錦標賽 (1)海星國小。 (2)北昌國小。 (3)明義國小。

參、結論

透過文獻探討，我們學到了許多關於羽球的知識。在查詢資料時，我們驚訝地發現羽球有非常多的相關文獻與研究，許多資料中提到的球路名稱，都是我們在日常練習中聽過的術語，但在文獻中它們有專屬的專業名詞。站位的策略也有各自的優缺點，例如「併肩作戰」，它的優點是攻擊和防守都能兼顧，但缺點是不容易區分防守範圍。

經過研究分析後，我們發現「麟洋配」最常使用的技術包括：1.前後站位法(全場)，其優點是能夠照顧到全場，防守覆蓋面廣；2.殺球，其優點是能讓對手難以回應，增加得分機會。分析結束後，我們根據這些技術設計出一份個人化的羽球訓練菜單，並在教練的指導下進行了一些調整。經過這些改進，我們開始確實執行訓練計畫，期待在技術上有顯著的進步。

當遇到強大的對手時，我們希望能先分析對方的戰術，找到針對性對策，增加取勝的機會。隨著實力逐步提升，我們也期望能朝著成為羽球選手的夢想更進一步，並在未來的比賽中展現出我們訓練後的進步與能力。

肆、參考文獻

一、圖書

- 1.關一誠(1993)。羽毛球教室。聯廣圖書公司。
- 2.舛田圭太(2014)。進擊の羽毛球。楓葉社文化。
- 3.舛田圭太(2017)。日本國家代表隊教練舛田圭太的羽球基本技術全解析。台灣東販。

二、期刊論文

- 1.黃世忠(2010)。男子羽球雙打擊球動作技術分析-以 2005 年台北羽球公開賽前八強為例。國立體育學院運動技術研究所：碩士論文。
- 2.吳冠霖(2021)。頂尖羽球雙打選手比賽三段技術比較研究。長榮大學運動競技學系：碩士班論文。
- 3.楊明哲(2022)。2020東京奧運男女羽球雙打選手三段技術分析。台北市立大學競技運動訓練研究所：碩士學位論文。

三、網路資訊

1. Olympics. (2021, August 23). Men' s Doubles 🏸 Badminton Gold Medal Match | Tokyo Replays. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0nJYZ8l9u20&t=502s>
2. 愛爾達體育家族 elta sports. (2024, July 31). 為奧運而生的組合！麟洋配擊敗中國 預賽4連勝晉級八強 | 2024 巴黎奧運. YouTube. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=_neQy4Asce8&t=322s
3. 愛爾達體育家族 elta sports. (2024, August 5). 王齊麟+李洋=台灣黃金男雙 史上首對衛冕金牌組合！ | 2024 巴黎奧運. YouTube. <https://m.youtube.com/watch?v=63QD-h17Ags&t=12s>