



# 來跳舞吧之

## 『羽球雙打跑位』

桃園縣國中健體領域

輔導員 盧仁茂



# 前言

我國羽球黃金女雙簡毓瑾／程文欣曾經登上世界女雙第1，除了靠兩人的個人技術外，很重要的就是兩人天衣無縫、合作無間的雙打跑位觀念及默契。



# 前言

羽球雙打不是集合兩位最好的單打球員，就能成為一組最好的雙打。

單打只要發揮100%實力的人即可獲勝，但雙打時則端看夥伴之間的合作默契與信賴，如兩人未能相互合作、信賴，無異於二流球員，由此可見**雙打跑位之重要性**。

# 設計教案之緣由

從事多年的羽球教學，每每教到此單元，總是特別有難度。

跑位錯誤之原因(必備觀念):

1. 進攻、防守隊型位置不熟悉！
2. 『隊友配合擊球員跑位』之觀念不熟悉！
3. 『擊球員擊出防守球路後，一律以前進直線，後退直線為主』之觀念不熟悉！

# 設計教案之緣由

跑位錯誤之原因：

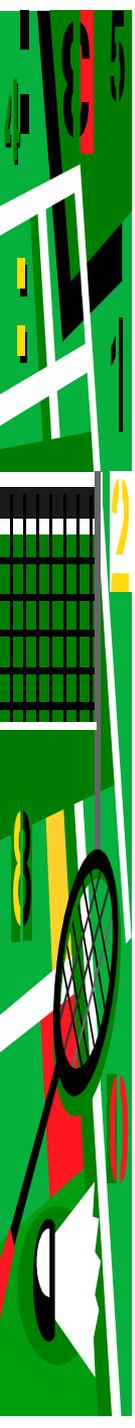
4. 何種球路為攻擊球路？ 防守球路？

短、切、殺球

挑、長球

5. 擊球者未能清楚、明確擊出進攻、防守球路，導致隊友無法分辨球路，而未能確實跑位！

6. 並非所有體育教師皆具備餵球能力！



# 主要活動

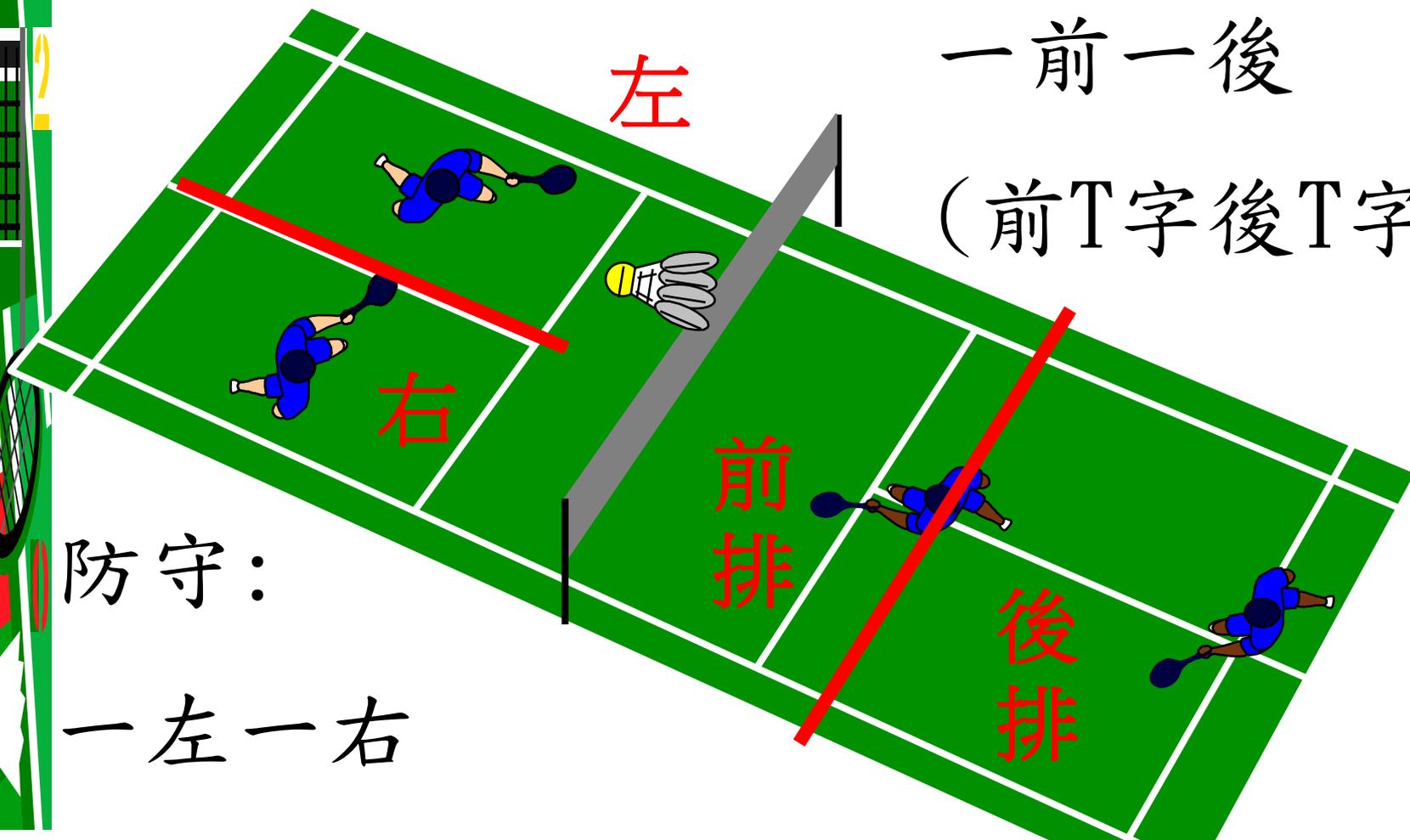
1. 進攻、防守隊型站位介紹
2. 進攻、防守隊型之跑位練習
3. 擊球模式指示牌跑位練習
4. 球路指示牌跑位練習
5. 遊戲

# 雙打進攻、防守隊型站位介紹

進攻：

一前一後

(前T字後T字)



防守：

一左一右

# 雙打進攻、防守隊型站位練習



進攻



防守

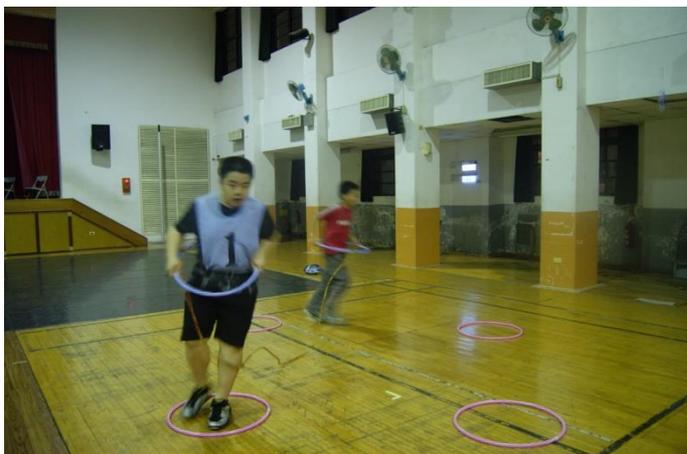


所需器材：

1. 四個大型呼拉圈(畫在地上)。
2. 兩個呼拉圈，繫上一條繩子。

代表與夥伴之間的羈絆

# 進攻、防守隊型跑位練習



擊球員可在四個位置隨意移動，而隊友在擊球員就定位置後立即補防另一位置。例如：擊球員向右，隊友就向左；擊球員向上，隊友就向下

一位同學跑動20次後，兩者角色互換。

# 雙打進攻、防守隊型

## 一對多跑位練習

邊思考邊跑吧！孩子。跑錯者就被淘汰了！



# 雙打進攻、防守隊型

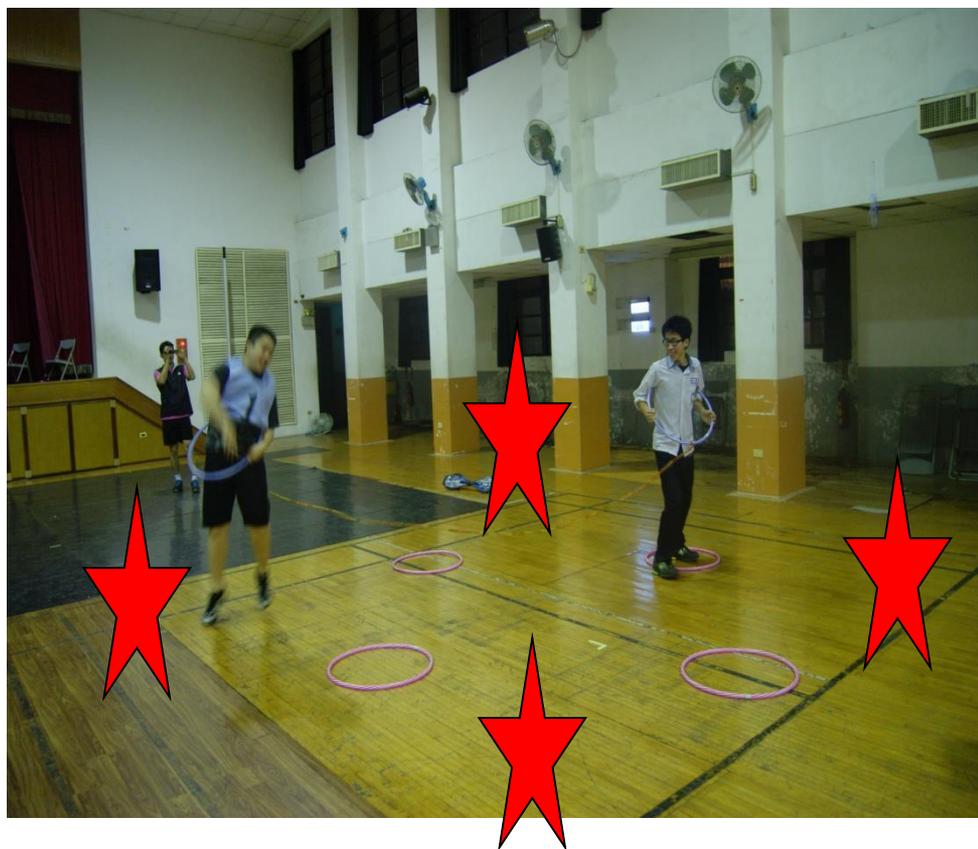
## 多對多跑位練習

邊思考邊跑吧！孩子。跑錯者就被淘汰了！



# 擊球模式指示牌跑位練習

依翻出的擊球模式指示牌(方向為：右前、左前、右後、左後；球路分為：攻擊、防守，共八種)，來決定跑位之位置！



# 擊球模式指示牌跑位練習

依翻出的擊球模式指示牌(方向為：右前、左前、右後、左後；球路分為：攻擊、防守，共八種)，來決定跑位之位置！

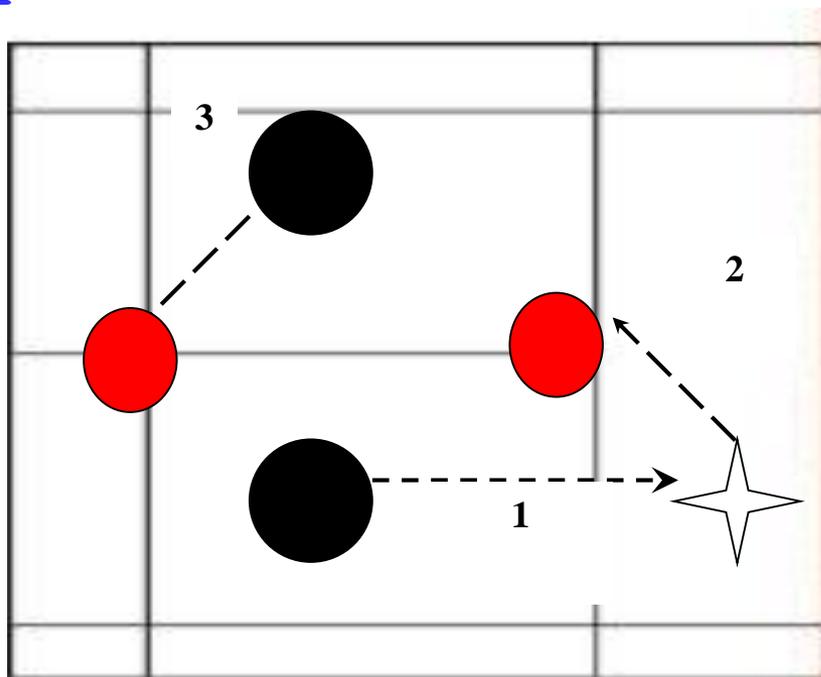


可以讓學生當發令員，  
增進學生參與感



# 擊球模式指示牌跑位練習

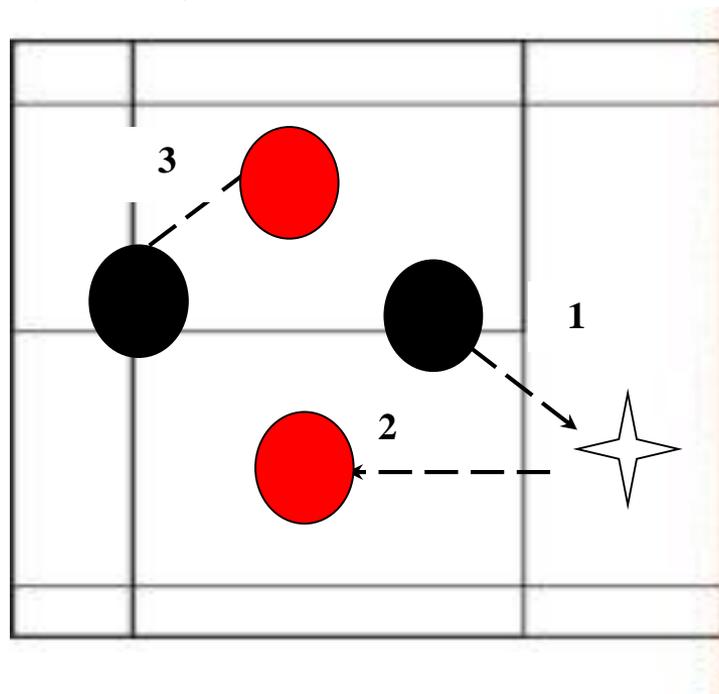
「右前攻擊」：擊球者向右前方擊球後，立即回到前場T字位置，非擊球員(隊友)就跑向後場T字位置。凡前方攻擊模式皆以此類推。



(擊球跑位示意圖)

# 擊球模式指示牌跑位練習

「右前防守」，擊球者向右前方擊球後，立即直線後退回到右半場中間位置，非擊球員(隊友)就跑向左半場中間位置；凡前方防守模式皆以此類推



(擊球跑位示意圖)

擊球者擊出防守球路後，一律以前進直線，後退直線為主

# 擊球模式指示牌跑位練習

「右後防守」，擊球者向右後方擊球後，立即直線前進回到右半場中間位置，非擊球員(隊友)就跑向左半場中間位置；凡後方防守模式皆以此類推。



擊球者擊出防守球路後，一律以前進直線，後退直線為主

# 擊球模式指示牌一對多跑位練習

邊思考邊跑吧！孩子。跑錯者就被淘汰了！



最後只剩一對一

# 球路指示牌跑位練習

依球路指示牌(右前短球、左前短球、右後切、殺、左後切、殺；右前挑球、左前挑球、右後長球、左後長球)，來決定跑位之位置！

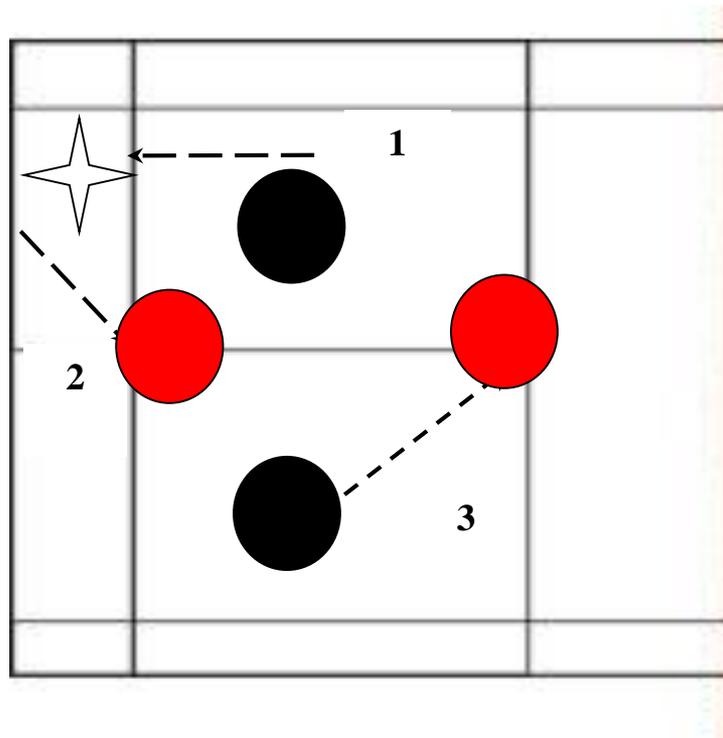


攻擊：  
短球、切球、殺球

防守：  
挑球、長球

# 球路指示牌跑位練習

「左後切、殺」，擊球者向左後方擊出切、殺球後，立即回到後場T字位置，非擊球員(隊友)立即回到前場T字位置。凡後場攻擊模式皆以此類推



(擊球跑位示意圖)

# 遊戲

一人擔任指揮，依序選出二十張「**球路指示牌**」，兩位學生依照指示牌進行跑位，一人擔任裁判，計算出兩位學生各自做出**多少次正確判斷之跑位**，並予以記錄。

## 學習單



# 結論

- 藉由遊戲的方式，增加學生學習興趣，刺激其運動慾望，享受羽球的樂趣，以達到樂趣體育教學之目的
- 讓同學能確實理解雙打跑位之觀念，掌握跑位之技能
- 藉由理解式羽球教學，使得學生能獲得雙打戰術觀念
- 利用一對一、一對多、多對多的方式增加學生活動人數

# 報告完畢



請多指教