李翰韬16711094

羽毛球规则简介

一、羽毛球球场规格

羽毛球场呈长方形，各条线宽均为4厘米，场地上空12米以内和四周4米以内不应有障碍物。球场中央网高1.524米，外侧边线处网高1.55米。网柱位于外侧边线上的场地中央处。羽毛球场地标准羽毛球场长度为13.40米，双打场地宽为6.10米，单打场地宽为5.18米。球场上各条线宽均为4厘米，丈量时要从线的外沿算起。球场界限最好用白色、黄色或其它易于识别的颜色画出。按国际比赛规定，整个球场上空的空间最低为9米距离。

1. 羽毛球计分制度

（1）采用21分制，即双方分数先达21分者胜，3局2胜。每局中一方先得21分且领先至少2分即算该局获胜，否则继续比赛；若双方打成29平后，一方领先1分，即算该局取胜。

（2）每球得分，并且除特殊情况球员不可再提出中断比赛的要求。每局一方以11分领先时，比赛进行1分钟的技术暂停，让比赛双方进行擦汗、喝水、休息等。

（3）得分者方有发球权，如果本方当前得分为单数，从左边发球；当前得分为双数，从右边发球。在第三局或只进行一局的比赛中，当一方分数首先到达11分时，双方交换场区。

三、违例

（1）发球违例

1. 未将球发在相应的区域内

2. 球挂在网上或停在网顶

3. 球过网后挂在网上

4. 双打时，接发球员的同伴接到球或被球触及

（2）比赛进行中违例

1. 球落在场地界线外

2. 球从网孔或网下穿过

3. 球未从网上方越过

4. 球触及天花板或四周墙壁

5. 球触及运动员的身体或衣服

6. 球触及场地外其他物体或人

7. 球被击时停滞在球拍上，紧接着被拖带抛出

8. 球在一个回合中被同一方队员多次击中

9. 运动员的球拍、身体或衣服，触及球网或球网的支撑物

10.过网击球(击球时，球拍与球的最初接触点在击球者网这一方，而后球拍随球过网的情况除外)

羽毛球课感想

不知不觉中，这学期的羽毛球课已经接近尾声了，回顾一下这十几节课程，自己真是受益匪浅，进步很大。

这个学期，在老师的悉心教导下，我终于很好的掌握技巧和动作，感觉真是不错，很有成就感。不但如此，这学期的课还给自己提供了一个锻炼身体的机会。通过这一学期的学习过程，我觉的体育课是一门实践性很强的课程，没有系统的指导和有针对性的练习很难学得好。

我么留下了许多汗水，懂得了什么叫做打到挥不动拍，虽然很辛苦，但我们也懂得了很多，知道了单打双打中的规则，知道了什么叫做比赛，知道了面对真正的对手时应该如何一拍制敌，如何在双方势均力敌的情况下战胜它。让我们印象更深刻的是在双打中要相信队友，要互相配合，有张有弛才能更好的战胜对手，相信这不仅仅局限于羽毛球中，更是我们生活中的感悟。

在羽毛球课程学习中，给我印象最深的就是老师的教诲，老师活跃的教学方式，和在课堂中穿插着对生活的领悟，让我们有机会得到这笔宝贵的财富。老师让我们的对抗比赛让我们深入了解以前完全不认识的同学，扩大了我们的交际圈。

通过这一学期的学习，不但让我的羽毛球技术得到了很大的提高，也让我明白了一个道理，永远都要保持虚心的态度，不要把自己看的太高。为什么大海是大海，因为大海把自己放在世界上最低的位置，所以涓涓细流汇入江河，最终才流入了大海。要认真学习每一件事，要做到不耻下问，有句话叫“学无先后达者为师”，遇到别人比自己优秀的地方要虚心请教，可知，“不积跬步无以至千里，不积涓流无以成江河”。