

憐可得少地場 萬百六約口人球羽內國

館球羽座一搶

3300

平均

杰忠劉 者記 / 導報題專球羽身健光陽

雖然足球是全世界運動人口最多的球類項目，但在台灣，運動人口最多的項目是羽球，粗略估計約有六百萬人，不過根據體委會至民國八十七年十二月底的統計資料，整個台灣地區羽球館的總數卻只有一八六四個，平均每千人只有〇.〇八個；而新竹市、苗栗縣、金門縣及連江縣境內，還沒有一座羽球館。

一般來說，每座羽球館內所擁有的羽球場地至少都超過六座以上，所以台灣地區羽球場總數，約有上萬座以上，而這還不包含球友在公園或是空地上所架設的簡易羽球場，但仍然不敷所需。

台北縣境內共有五九六座羽球館，在各縣市中排名第一，約佔全部三十二%，不過全縣人口數眾多，每千人只有〇.一七座可以使用，排名雲林縣、嘉義市、嘉義縣之後，排名第四；雲林縣境內共有三百四十三座羽球館，總數排名第二，但人口遠少於台北縣，每千人擁有羽球館數〇.四六，高居第一。

嘉義市及嘉義縣境內的羽球館數分別是五十六座及一二〇座，不過這兩個地區人口並不多，每千人可使用的羽球館數均為〇.二一，並列第一。至於在直轄市部份，台北市共有一六六座羽球館，高雄市則有七十九座，台北市每千人可使用羽球館數為〇.〇六，高雄則是〇.〇五，分居第九及第十一。

↓羽球運動興起後，羽毛球經過多次的改良，才演變至目前的模樣。

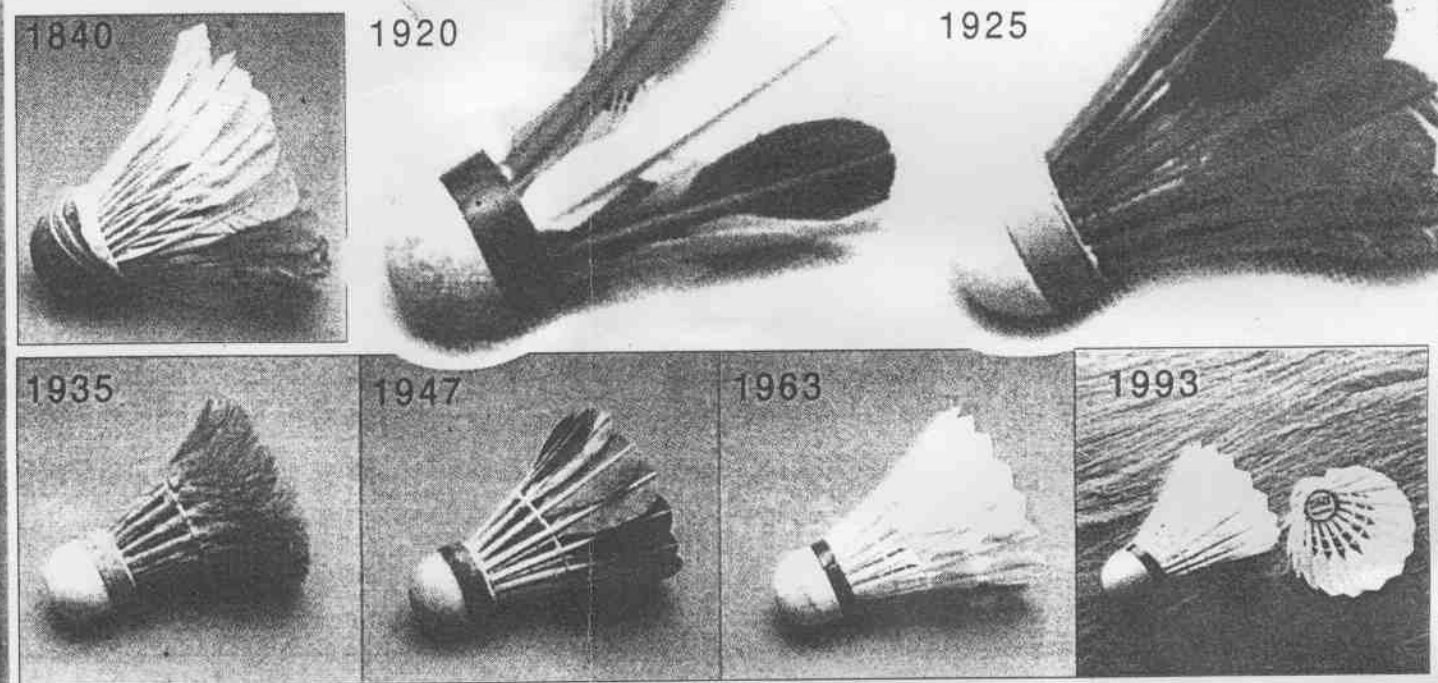
大英博物館與 Royal S.L. 台灣分公司提供



陽光健身 台灣加油

導報別特

主辦 / 體育體成大 專指 / 會委體院政行



(下) 源起的球羽

象對仿模球網以皆 具器、則規賽比

羽球在英國推廣的過程，中，無論是器具還是比賽的規則與方法，都以網球為其依據，包括球場的規定、球網的設置、球拍的形狀及比賽規則等，都與網球有相似之處，所以在西歐，羽球也被稱之為「空中的網球」。

十九世紀末，英國首先制定了羽球比賽的規則，並進行了多次城市之間的競賽活動，當時，也成為英國最熱門的體育活動。在此同時，羽球運動也開始侵略歐洲各國。

法國是羽球第一個被外銷的國家，經過一段時間的推廣之後，也成為法國相當盛行的活動，十九世紀末在巴黎舉行了英法羽球賽，英國當然是贏家，緊接著傳入德國、義大利等國，後來羽球也橫越大西洋，來到美洲新大陸，包括美國、加拿大；羽球推廣的另一個途徑是從英國傳入所屬殖民地國家，包括印度、印尼、馬來西亞等南洋各國。

本世紀初，歐洲各國曾舉行過羽球運動的國際比賽，在二〇年代以前，英國當然是羽球場上的霸主，多次獲得該項比賽的冠軍，而三〇至四〇年代，丹麥人取而代之，成為世界最強的羽球強國；在第二次世界大戰之後，情勢有了轉變，改由馬來西亞及印尼輪流稱雄。

羽球的比賽可分為個人及團體，個人項目包括男、女單、雙打及混合雙打等五項，除了奧運及世界錦標賽外，還有各國所舉行的國際公開賽等，包括台北、英國、瑞士、印尼、馬來西亞等；至於團體賽方面，則有男子組的湯姆斯杯及女子組的優霸杯，另外還有蘇迪曼杯。

設備一流 收費對折

民生社區羽球場 俗摺滿意

在寸土寸金的台北市內，打羽球最昂貴的支出就是場地的租用，但位在民生社區活動中心頂樓的體育館內，雖只有四面羽球場，每小時收費卻只有兩百元，每次以兩小時為單位，與台北市其他羽球館比較起來，至少便宜一半至三分之二。

民生社區羽球場雖然收費低廉，但設備卻稱得上是台北市內數一數二的舒適型球場，不僅擁有一流的燈光、空調，管理也是頂級，天天有人打掃、每周有人打蠟，沐浴室內有冷熱水，洗手間的水準也不下於高爾夫球俱樂部。

這座球場是屬於民生社區的財產，所以規定社區居民有第一承租權，每半年舉行一次抽籤，社區居民未承租的場地，則開放供台北市民承租。

由於球場收費低廉，加上設施一流，所以每個假期、假期都已被租滿，只剩下周一至周五的白天，還有部份零星場地可以外借使用。



國內羽球館數量仍嫌不

扭傷、肌肉拉傷最常見

運動前熱身 絕對不能偷懶

羽球是一項老少咸宜的運動，容易上手，只要打上兩、三個月，人人都可以上場比賽，而且不必受到風吹、日曬、雨打之苦，也由於如此，也最容易發生運動傷害，所以球友在從事前的熱身運動，絕對不能忽視。

一般來說，下肢的傷害在羽球運動中最常見，約佔五十八%，上肢傷害佔三十一%，背部則有十一%，其中下肢的足部與踝部是最常發生的部位，二者均超過二〇%以上，眼部也是羽球運動中可能出現的傷害之一；至於羽球運動中，由於選手揮動傷害，比賽中今年比賽場地起的扭傷最

肉拉傷佔三十八%，失去平衡或速度太快所引起的跌倒佔十四%，因擊打引起的挫傷則佔八%。

在各種運動傷害以跟腱痛佔第一位，不過這種傷害在有組織的羽球隊中，較少發生，但在年齡較大的休閒型球員中出現；其餘依序是手肘、膝前部位、足底筋膜炎與大腿肌肉拉傷等。

與其他運動比較，羽球的運動傷害發生較低，而且偏向過度使用傷害為多，所以使用吸震強的羽球鞋、增強球場表面與鞋底的摩擦力、賽前充分的熱身活動，均可避免運動傷害的發生。



女子組的優霸杯，另外還有蘇迪曼杯。

陽光健身 台灣加油

抽獎活動

即日起填寫下列問題之答案後，剪下本活動插牌，貼於明信片背面，並註明姓名、電話、地址，寄至北市承德路三段216號體育報社本部企劃室收，即可參加抽獎活動

問題：您認為我國可選擇那些運動項目，做為重點動推展項目？
 答案(請填寫)：_____

特獎：山雲YAWA床頭音響乙台	價值26500元	1名	頭獎：善神雙手寫電腦乙台	價值24000元	5名
壹獎：高麗夫球具乙套	價值17800元	3名	參獎：行動電話乙隻	價值13000元	35名
貳獎：河合電子筆乙台	價值11200元	5名	伍獎：字樣相機乙台	價值7000元	58名
陸獎：Colorpage-Vivid Pro掃描器乙台	價值3300元	5名	柒獎：運動T恤乙件	價值350元	150名
捌獎：海龍鞋乙雙	價值300元	30名	●獎品價值超過13333元，依法代扣稅款		

指導單位：行政院體育委員會 主辦單位：體育報