

Discussion of the Essence for Badminton TechniqueYa-Tzu Kung¹, Chia-Min Wang², Hsueh-Sung Liao²¹Bei An Junior High School, Taipei 104, Taiwan

and

²National Taiwan Sport University, Taoyuan 333, Taiwan**Abstract**

Edmund Husserl (a German philosopher) proposed that phenomenology is an approach for the experience of exploration. Phenomenology emphasizes the existence instead of debating, everything comes back to the essence of things, one must experience, feel, or grasp it consciously, and that is what Phenomenology emphasizes. In the area of social science, subject experience is one of the approaches for exploring subject consciousness—from consciousness experience to corporality experience, from transparent corporality experience to spontaneous as well as improvising corporality experience. This research adopts the approaches of phenomenology to analyze the learning process of a badminton player. This research utilizes nine technical aspects from subject experience to discover three shared essence: adaptability, flexibility as well as accuracy. Adaptability is the reaction pace of the incoming shuttle, flexibility is the delicate change of hitting back the shuttle, and the precision stands for the dropping spot of the hitting-back shuttle. The purpose of this research is to help learners understand the technical essence of badminton from different angles and with different approaches through the discussion of the technical essence of badminton. Furthermore, this research is aiming at upgrading the professionalism of badminton.

Keywords: phenomenology, essence, badminton technique

羽球運動技術本質

龔雅慈¹、王家閔²、廖學松²

¹ 臺灣 臺北市 104 臺北市北安國民中學

² 臺灣 桃園市 333 國立體育大學

摘要

本研究為中學體育教師也是羽球甲組選手，至今從事將近 25 年的羽球運動經驗。在從事羽球運動的實務經驗中發現，羽球比賽需結合基本技術及實際應用方得以完成。研究者藉由現象學存而不論，凡事回到事物本身的方法，以主體經驗探討羽球技術的本質。從研究者的主體經驗中將羽球技術解構成九個面向，藉由本研究的完成，揭露出羽球運動技術的三個共通本質：應變性：面對來球的應變能力；靈活性：出手擊球的靈活變化；準確性：擊球落點的準確位置。期望協助學習者能更了解羽球運動的各種樣貌，藉以提升其羽球運動專業技術。

關鍵詞：現象學、本質、羽球運動技術

通訊作者：龔雅慈

通訊地址：104 臺北市中山區明水路 325 號

電子郵件：kung022011@gmail.com

壹、前言

「頭腦簡單、四肢發達！」是傳統社會中經常用來形容運動員的市井小語，其嚴謹性或許不足為取，但所影射的社會刻板印象卻值得深思。一位運動員，活躍在運動的場域中，經常要不斷回應突然發生的刺激與挑戰，滿足內心對自我表現提升的需求，高潮時要專心及全力投入，低潮時更是要耐心克服與突破，比賽時必須應付各種突發狀況，賽後體會酸甜苦辣等各種感受，在運動生涯中，運動員的自我，是變得更簡單？還是更複雜？經驗的複雜為何被外界形容成頭腦的簡單？運動經驗是許多人生命裡，最具深刻印象中的一部分。

美國專欄作家諾維克 (Novak, 1976) 在他的暢銷運動文學名著《The Joy of Sports》一書裡，形容運動有如宗教信仰般，是一種神秘的奮鬥，人類心靈的儀式，戲劇性的激情表現，代表人類追求卓越、美感、冥想、存有，以及真理的活躍在生命力；國內文學作家劉大任在 1995 年出版了他的運動文學集《強悍而美麗》，立刻成了暢銷書，他自承撰寫該書「是最快樂的…有時候，簡直快樂得不好意思…即便是腦筋用在身體的運動上面，心還是覺得離天堂更近…」。運動之所以能得到作家如此的稱許，廣大讀者群熱烈的回響，推究其原因，不外是運動經驗內容豐富，相較之於人類其它諸

活動，自有其獨特吸引人的地方（劉一民，1991）。

近年臺灣羽球選手參加國際大型賽事的優秀表現，以及隨著 2016 年里約奧運的落幕，透過大眾傳播的媒介讓臺灣在羽球運動上的蓬勃發展早已在國際間大放異彩、展露頭角。在國內羽球運動早已是一項受到重視的運動，歷經多年的發展，羽球運動從休閒走向競技，已成為大眾熱愛的運動項目，不僅運動觀眾水準的提升以及各種媒體、運動員、教練、體育教師、研究人員的需求，羽球技術探討資訊的提供，已是不可或缺的一項課題。而媒體、運動員、教練、體育教師、觀眾、甚至從事體育相關的學術人員經常只著重於當代運動文化影響下的運動行為、意識形態或價值觀，而忽略了運動中直接感受的真實與本質。本研究為中學體育教師也是羽球甲組選手，至今從事將近 25 年的羽球運動經驗。在從事羽球運動的經驗過程中發現，羽球比賽是由許多基本技術結合應用始能完成，研究者在練習羽球運動的技術時，常因為技術的多元而感受到複雜化，往往各項技術都想練習的精熟，卻因為它的多元及複雜而無所適從，也因此讓學習的歷程較為困惑。研究者認為羽球運動中「羽球技術」雖然被視為某種最普遍的概念，但這不表示從事羽球運動的人們對它有著更深刻的認識。因此研究者

試圖在從事羽球運動經驗中，以自身的主體經驗感受去探討羽球運動多元複雜的技術，有別於一般量化研究，以事實或理論作為判准的看法不同，跳脫沉溺於訓練的框架中進行反思，藉由現象學的方法解構出羽球運動技術的多元面向，並找出其共通性，讓羽球運動學習者或喜愛羽球運動的相關人員，可以從不同的研究方法及角度去反思，羽球運動技術是否真正僅存在多元的複雜性？期望從研究者的主體經驗中找出羽球運動技術的多元面向，並試圖揭露羽球運動技術中是否擁有普世共通的本質。

貳、文獻探討

一、現象學 (phenomenology)

現象學方法是由德國哲學家胡塞爾 (E.Husserl, 1859 ~ 1938) 而提出對意識本質的研究，或描述先驗的、絕對的認識之根本與法則；他稱之為「現象學」。現象學是探索經驗的一種方式。它的終極關懷是將現象（經驗）存而不論，凡事回到事物本身。現象學是研究事物如何顯現給經驗者的學問。現象學家在面對現象時，強調要以現象呈現在意識上的樣態來瞭解，絕不能借助任何科學理論、哲學思辨，或判斷與預設，唯有回到事物直接給我們的狀態，對之直接掌握，忠實描述，才是真正學問的起點。既然經驗到的，就是事物顯現出來的（現

象），而經驗不到的，就不能稱之為事物顯現出來的（現象），所以我們認識外在事、物、他人、或世界，並不是科學理論怎麼說，哲學教授怎麼講，別人怎麼看，或我們過去的「想法」如何，我們就以為認識到了對象。現象學強調，現象需要自己經驗到，直接在意識上「看」到，或掌握到才算數。而嚴格的作法，首先要排除一切前提與預設，對自己意識上呈現的經驗樣貌，進行直接的「觀看」（直接掌握、瞭解）；接著要研究觀看的「主體 (subject)」，被觀看的事物，以及觀看的主體和觀看事物之間，變幻不居的意向性活動內容；然後找出雜多內容裡的共通結構，即「本質」；或回溯自己意識和意識對象交會的原始點，以超然理性的態度，重新描述主體經驗的結構與意義。如此一來，現象學便成為有系統地研究經驗的學問（劉一民，2015）。現象學主張，我們對個別事物的每一種經驗，都可以轉變成對本質的經驗，譬如我們看書、看花、看草、看著周遭事物，雖然所看的事物各不相同，但仍然可以釐清「看」的共通性，即「看的經驗」的本質。本質現象學主要是跟隨早期胡塞爾的作品，不斷對物理式的心理學、心理主義、實驗心理學，或其背後的實証主義加以批評，逐漸對意識的研究有了新的視野，標榜本質描述 (eidetic description)、本質還原 (eidetic

reduction) 的現象學操作而來的。它們強調用嚴謹的擱置、本質還原、如實描述的方法，進行個別現象到共通經驗本質的探討。避開哲學上的過度思辨或觀念分析，打開一條新的哲學研究途徑，除了為現象學在哲學學門打下根基，也普遍受到跨學科的歡迎。其操作的步驟，主要是直接面對生活經驗，依據現象學方法中的現象學擱置、本質還原及現象學描述，進行置身處境或意向性結構的描述，揭示特定生活經驗的本質。傳統上，運動現象學相關著作，偏向哲學觀點，多以本質現象學稱之。運動現象學最經典的本質研究，可說是懷金格在遊戲哲學名著《遊戲的人》，對遊戲現象特質的描述，將遊戲現象本質提煉出「自由性」、「非日常性」及「時空限制性」，以及作為根本特質的「樂趣」（劉一民，2015）。

二、主體經驗

運動經驗中的主體經驗，在運動學術領域可能激起的漣漪，我們在西洋哲學的發展史上、或在應用領域的發展史上，可以找到有跡可尋之處。如同，近年來運動學術領域所興起的質、量爭議，回溯到哲學的發展史上，哲學家早已經對「知識」採取更嚴格的標準：對「沒有預設的知識」進行探究，取代了對主觀、客觀知識的爭議。當現今運動學術領域還在為運動經驗和運動科學知識的合法性爭論時，

哲學早已經建立可以澄清「主體意識」的現象學 (Phenomenology)，而現象學早已經在不斷的自我反省中，從主體意識深入到身體意識、從哲學領域進入到應用領域。研究「運動經驗中的主體經驗」，這樣的研究走向，在這個時代的思想脈絡中是有跡可尋的。

德國哲學家胡塞爾，認為在嚴格科學的判準下，知識只要還有不清晰之處，就是不夠完善的理性，在「嚴格科學」的標準下，科學還需要建立「意識科學」以完善對理性知識的追求，也就是說，「客觀科學」對「沒有意識介入」的預設，這預設必須被澄清開來。如此一來，西洋哲學的發展，在「嚴格科學」知識的追求下，主觀知識和客觀知識的爭議被消弭，而是以「沒有預設的知識」作為理性知識最終的依歸。胡塞爾在學術生涯的中期，以《純粹現象學通論》一書，對「主體意識」進行探究，最終，他建立起現象學理論，作為「意識科學」的內容。近一百年來西洋哲學的發展，對於「知識」的說明，早已經不存在對「主體意識」知識合法性的懷疑，「主體意識」的科學，在現象學哲學的發展完善下，早已經走得很遠了。

哲學對「主體意識」進行澄清，現象學家在哲學領域中自我反省，已經建立起對「主體意識」的豐富論證。另一方面，現象學對知識的說明，也被帶進社會科學的領域中，作為應用

領域探究「主體經驗」之所以可能的理論基礎。在社會科學的領域裡，「主體經驗」不再是空泛的哲學對象，而是具體的、貼著意識、貼著身體、貼著存在的「主體經驗」。「主體經驗」作為社會科學領域中，對「主體意識」探究的對象，這樣的主體經驗對象，已經從哲學領域進入到社會科學領域中，從意識經驗進入到身體經驗、從透明的身體經驗到流變不拘的身體經驗。社會科學領域下的「主體經驗」，在現象學的推波助瀾之下，「主體經驗」做為「意識科學」探究的對象，也早已經走得很遠了（鐘芝憶，2015）。

參、羽球運動技術

羽球運動可用單打和雙打來區分：羽球單打，是將一位選手與另一位選手進行的隔網對抗性比賽項目，其種類有男子單打和女子單打。羽球雙打，是將兩位選手集合起來與另外兩位選手進行隔網對抗的一種競賽方法，其種類有男子雙打、女子雙打及男女混合雙打等。羽球比賽中的技術應用就是運動員在比賽中，根據羽球比賽的規則，羽球運動的規律和彼此雙方的技術、身體、心理等具體情況以及臨場比賽的發展變化，有意識地運用各種技術，所採取的有目的、有預見性的行動；比賽中，完成動作的目的是減少主動或被動的失誤，打破對方防守得分或阻止對方得分。羽球應用運

動技術是各種擊球法的戰術應用，羽球運動技術是指符合人體運動科學原理在競賽規則允許的範圍內，充分發揮身體潛在能力，有效地完成動作的合理方法，是羽球運動比賽中，為了一定目的的專門動作方法的總稱（紀世清，2002）。在羽球比賽中，運動員的智慧、技能、素質、氣質等，都是透過羽球技術表現出來的。從研究者多年的羽球運動經驗中的主體經驗所感受發現羽球運動技術的多元可歸納為下列幾個面向：

一、發球技術

發球技術是羽球運動比賽中每一個比賽段落的開始，也是羽球運動技術方法中，唯一可以不受對方擊球方法的制約而由自己隨意運用的一項技術。根據擊球後球飛行弧線和落點的不同，發球可分為發高遠球、發網前球、發平飛球等。

- （一）發高遠球的戰術應用：通常是為了迫使對方退至底線擊球，以減少和減弱其扣殺的威力，同時增加其扣殺後迅速搶網進攻的難度。
- （二）發網前球的戰術應用：目的是抑制對方後場進攻技術特長，減弱其強有力的威力或對方接網前球技術較差，我方以發網前球搶佔主動權。
- （三）發平飛球的戰術應用：通常與發網前球結合變化使用，針對

球員接發球站位比較靠前，或在準備向前接網前球時，出其不意地突然發出快速越過其頭頂落至其後場的低平球，使其措手不及而陷入被動，誘其在慌亂中盲目進攻失誤，以利自己的進攻。

總之，發球是一項完全可以任自己的主觀願望發出各種不同的路線，弧度、速度、和落點，與自己下一拍擊球有結合爭取主動，達到控制對方和破壞對方進攻的戰術目的的技術。

二、長球技術

長球技術可分為高遠球、平高球兩種等。高遠球和平高球，由於球在空中飛行的弧度和快慢不同，所以它們也就具有不同的戰術應用。一般而言：高遠球是防守性質，主要在防守與被動狀態中運用較多；平高球通常具有進攻的性質，主要運用在進攻和相持狀態時。

(一) 高遠球技術的主要戰術應用：由於高遠球的飛行弧度較高，到達對方底線所需要的時間較長，而且不易被對方攔截，迫使對方遠離中心位置退到底線擊球，拉大場上移動距離，並可調整場上比賽節奏。

(二) 平高球技術的主要戰術應用：平高球飛行弧度比較低，到達對方底線所需的時間相對較快，如果掌握好的話，擊球動

作通常多帶有突擊性，所以在實戰中，能和吊球（切球）很好結合使用，常能出其不意地快速調動對方的站位。

三、切球技術

切球技術可分切球、半切殺二種。切球技術的主要戰術應用：通常它和長球結合使用，一前一後，調動對方位置，和為我方尋找突擊進攻的作用。

(一) 切球技術的特點主要戰術應用：擊球落點比較貼網，能有效地拉開對方移動距離。但是，與半切殺技術相比，球在空中飛行的速度相對要慢一些。

(二) 半切殺的特點主要戰術應用：球速相對較快，與殺球技術動作一致性強，但擊球的落點一般要比切球離網遠一些。

四、殺球技術

殺球技術是一種最具威力的進攻性擊球技術方法。它具有擊球力量大、飛行速度快和落地時間短的特點。殺球技術變化有重殺球、劈殺球、突擊殺球、點殺球四大類。殺球技術的主要戰術應用：由於殺球具有強大的攻擊性，因此，良好的殺球技術不但會給對方造成接球的困難，是有利於自己得分的最有效的技術方法，而且它在空間和時間上都能控制場上進攻態勢、限制對方直接進行有效反擊的戰術應用。在戰術上，各類殺球必須靈

活運用，即要有方法、力量、線路和落點上的變化，而且還必須強調結合高球、吊球靈活運用，這樣才能收到更好的效果。

五、搓球技術

搓球技術的特點，由於擊球後，球在過網的瞬間有較強烈的旋轉，因而使對方難以捕捉最佳的擊球時機和適合的擊球部位，進行快速準確的還擊，以致對方擊球困難，甚至還出現失誤，從而使自已獲得主動控制權。搓球技術的主要戰術應用：比賽中，良好的搓球往往能控制前場、迫使對方球員只能挑高球至後場，而為自己創造有利進攻得分機會的戰術應用。

六、推球技術

推球是一項在運用時機需要把握的技術，運用不當，極易遭到對方的反擊而成被動或失分。推球技術的主要戰術應用：比賽中由於推球後的飛行速度較快，弧度較平，運用得當，往往能迫使對手不得不從後場用被動低手還擊，從而為自己下一步創造更有利的進攻得分機會。

七、勾對角球技術

根據隊員擊球時在場上所處的位置不同，一般又分為網前高手勾對角和網前低手勾對角球二種擊球方法。勾對角球技術的主要戰術應用：勾對角球技術是可突然使來球改變飛行的路線，從而迫使對方改變原來的直線運

動方式，增大移動和還擊的難度。比賽中通常可用來對付場上直線運動速度較快但身體轉動不夠靈活的對手。

八、挑球技術

挑球技術的主要戰術作用是防守，當你在實戰中處於被動狀態或不利於馬上進攻時，就可以通過挑高球來爭取時間，調整自己的位置和比賽的節奏。羽球比賽中，良好的挑球技術往往還可兼有消耗對方體力及攻擊制人的戰術作用。

九、接殺球技術

接殺球技術主要包括放網、勾對角球、挑後場球和抽球四種方法。接殺球技術的戰術應用：接殺球的戰術作用主要是穩固防守，避免失誤；增加對方下一拍還擊的難度，破壞對方進攻的連續性；並利用抽球等防守反攻性技術待機反擊。這裡應該注意的是必須對對方的下一拍擊球意圖，能即時作出準確的判斷，並能有針對性地、靈活地運用上述技術，出其不意，攻其不備。

綜合以上，從研究者的羽球運動經驗中的主體經驗，剝落出羽球技術有九個不同面向。現象學方法就像剝洋蔥一樣，由外向內、一層一層將外表剝下，不斷往內追尋，直到找出事物的本質。邱誌勇、許夢芸（2012）提出現象學在努力達致的是在揭露事物的真實本質，即現象的真實本質。

一般的論證僅不過是尚未證明的立場。本研究將藉由現象學的方法，透過羽球運動技術的九個面向，揭露出普世共通的本質。

肆、羽球運動技術的本質

綜觀上述文獻，及研究者從事羽球運動經驗中的主體經驗分析，探討出多元的羽球運動技術中，我們可以發現共可分成九個面向（發球、高遠球、切球、殺球、搓球、推球、勾對角、挑球、接殺球），而羽球運動技術訓練的目的，在於使運動員能掌握、提高和完善羽球運動專項運動技術，從而最終使他們在比賽中得以發揮其最佳的運動技術。研究者從自身經驗透過技術的解構反思探討認為，無論是哪一種運動技術在面臨隊手來球時都必須要能夠預測球路並迅速、果斷的作決定出手回擊；再者，出手回擊的球路無論是何種技術都必須能夠依自己的意象掌握主導權，並能靈活變化各種球路；最後，所有回擊球的落點必須是在場內的有效球，因此無論何種技術運用落點的準確性是必要的。

如上所述，研究者的主體經驗分享中歸納，衡量一個運動員掌握和運用各種技術動作的能力，主要在看他在完成各種技術動作時，是否具有應變性、靈活性和準確性。因此以研究者實際在運動經驗的主體感受發現，它們有其共通性：

- 一、應變性：面對來球的應變能力。使用各項技術時，能夠對來球有預測的能力並能迅速、果斷的決定出手擊球的球路。
- 二、靈活性：出手擊球的靈活變化。各項技術都必須能依自己意象主動控制，且隨時都能靈活的變化球路並且轉換如流。
- 三、準確性：擊球落點的準確位置。從羽球技術中不難理解，在運用各個技術時都必須要有落點的準確性。

從上述研究者的主體經驗所感受，羽球比賽的各種困難條件下，在激烈的對抗過程中，面對來球是否具有迅速、果斷的應變性；對於技術動作的出手變化是否具有靈活性；完成動作時，擊球落點是否具有相當的準確性。研究者跳脫沉溺於訓練時的框架進行反思而發現，雖然羽球技術有多元而複雜的樣貌，方法也各有所不同，但它們在動作結構上的確有著共同的本質，否則必然會對該技術在實踐中運用的質量產生十分不利的影響。

伍、結語

本研究者藉由自身參與羽球運動中的主體經驗，以現象學方法探討出羽球運動技能的本質。透過本質的追尋，目標都在「回到事物本身」，回到運動的生活世界。藉助現象學本質直觀的探究方法，從而剝離那些遮蔽

經驗本質的非本質之物，以釐清羽球運動技術經驗的結構與本質。我們從研究者的主體經驗中，將羽球運動技術解構成九個面向，並從這些面向所構成的現象場域中見到，「羽球運動技術」應是經驗主體與運動情境間的某種對應關係，且清楚了解各單一結構皆能成為羽球運動技術本質的描述面向之一，但是嚴格來說這些結構並非是事物本質的全部；反倒是在各項技術經驗的還原過程中，技術所擁有的「共通本質」逐漸浮現於眼前。因此藉由本研究揭露出羽球運動技術有「應變性」、「靈活性」及「準確性」三個共通的本質。這三項經由現象學方法所剝落出來的本質，與紀世清（2002）所提出，羽球技術的應用需要有快、狠、準之特性似乎也有著異曲同工之妙。而我們在不斷反覆練習，期望技術精熟的同時，是否可以藉由本質探討的方式切入，更能幫助我們釐清技術訓練時所需要的特性究竟是什麼？跳脫出沉溺於反覆練習的框架，才能更清楚看見我們所需追求的目標本質。在羽球運動裡，尤其是在高水平運動員的競技比賽中，這些特性尤為突出，基於這些特性，在比賽中技術與戰術的結合運用變得尤為重要。我們發現一場好的羽球比賽，在技術的使用上，與這三項本質特性環環相扣、缺一不可。因此面對多元而複雜的技術動作練習時，藉由本質的釐清，

期望幫助更多學習者瞭解羽球技能的共通性，突破沉溺於練習時的困境。透過羽球運動技術本質現象說明，意識本質架構有了務實現象的論證，本文探究的結果，也回應了現象學在運動領域實務應用的成果。

參考文獻

- 紀世清（2002）。**羽球訓練指南**。臺北市：師大書苑。
- 邱誌勇、許夢芸（2012）。新北市：韋伯。
- 劉一民（1991）。**運動哲學研究－遊戲、運動與人生**。臺北市：師大書苑。
- 劉一民（1997）。運動經驗的現象學考察－透過運動觀照生命本體。**臺灣師大體育研究**，3 卷，83-100 頁。
- 劉一民（2015）。臺灣運動現象學研究底蘊探源 - 哲學、方法與生存實踐的導入。**運動文化研究**，27 卷，7-45 頁。
- 劉大任（1995）。**強悍而美麗－劉大任運動文學集**。臺北：麥田。
- 鐘芝憶（2015）。**運動家之眼－身體與羽球世界深刻互動的痕跡**（未出版之博士論文，臺北市，國立臺灣師範大學）。
- Novak, M. (1976). *The joy of sport*. New York: Basic Books.