BWF

AirBadminton
The New Outdoor Game

户外羽毛球
指南

2021 年 2.0 版

Cover Photo: James Varghese

AirBadminton
The New Outdoor Game

户外羽毛球指南

© Badminton World Federation
于 2020 年 9 月首次出版

版权所有。

未经世界羽联的事先书面许可，不得复制、分发或传播本出版物的任何内容。

Badminton World Federation

Naza 大厦 29 楼 1 单元
马来西亚吉隆坡，吉隆坡城中城铂金公园 10 号（邮编 50088）
www.airbadminton.sport
airbadminton@bwfbadminton.org

鸣谢

世界羽联在此感谢以下对户外羽毛球项目发展做出重大贡献的个人和组织。

项目和指南开发者

- 大卫·卡贝洛
- 伊恩·莱特
- 罗德里戈·帕切科

项目贡献者

- 南洋理工大学
- 阿利坎特大学
- 马来亚大学
- Vizius Sports 公司

更多信息

户外羽毛球项目的介绍存在多种语言版本。
《户外羽毛球指南》可从 www.airbadminton.sport 下载

目录

第一部分 综述

01. 简介 9
02. 《户外羽毛球指南》 10
03. 户外羽毛球运动的益处 10
04. 羽毛球运动的起源 11
05. 世界范围内羽毛球运动的管理 11
06. 奥林匹克运动会和其他全球性运动会 12
07. 愿景、使命和目标 13

第 2 部分 如何打户外羽毛球

08. 打户外羽毛球的目标 15
09. 场地地面 15
10. 球场尺寸 16
11. 禁区 17
12. 参赛人员 17
13. 发球 18
14. 建议计分系统 20
15. 场地朝向和安全 21

第 3 部分 器材

16. 户外羽毛球 23
17. 球网系统 24
18. 边界线 25
19. 球拍 25

第 4 部分 户外羽毛球活动

20. 世界羽联对垒时刻(BWF Shuttle Time)项目 27
21. 运动示范和展示 27
22. 户外羽毛球比赛 28
23. 社区项目 30

第 5 部分 实施进程

24. 户外羽毛球主题 33
25. 战略举措 34
26. 全国性实施 35

第 6 部分 常见问题

27. 常见问题 37

概述

01. 简介 9
02. 《户外羽毛球指南》 10
03. 户外羽毛球运动的益处 10
04. 羽毛球运动的起源 11
05. 世界范围内羽毛球运动的管理 11
06. 奥林匹克运动会和其他全球性运动会 12
07. 愿景、使命和目标 13

第 1 部分 概述

01. 简介

2019 年，世界羽联（BWF）与全球发展伙伴汇丰银行合作，在中国广州成功推出了全新的户外运动——户外羽毛球，以及全新的羽毛球——户外羽毛球。

户外羽毛球是一项全新的项目，旨在为全世界不同年龄和能力的人创造机会，让他们能够在公园、花园、街道、游乐场和海滩的硬地、草地和沙地上打羽毛球。

众所周知羽毛球是一项广泛流行的运动，既容易参与又刺激好玩，更具有不少健康及社交方面的益处。现在全球有超过3亿的羽毛球爱好者。

鉴于大多数人首次体验羽毛球运动是在户外，世界羽联推出户外羽毛球旨在让每个人都能更容易的接触到这项运动。

户外羽毛球场地设计主要有硬地、草地和沙地三种类型。旨在创造更多条件，使更多的人们在任何可用的场地上接触户外羽毛球。同时，推出沙滩户外羽毛球赛以增加全球吸引力。

02. 《户外羽毛球指南》

《户外羽毛球指南》旨在让大家进一步了解这项新型户外运动及如何组织户外羽毛球活动，以帮助人们享受其中乐趣和锻炼身体。

03. 户外羽毛球运动的益处

户外羽毛球运动的设计具有包容性，让不同年龄、性别、运动水平、残疾程度的人在这项新型户外运动中体会到成功和乐趣。

此外，羽毛球运动的普及度及其对健康的益处，可以促进残疾人士的身心健康并更好的融入社会。

无论是单打、双打还是三打三，都使参与者深受脾益。如果你希望通过一项活动来提高自身的身体、心理和社交，那么户外羽毛球则是一项乐趣满满、令人兴奋的运动。

同时，户外羽毛球运动有利于推进世界羽联学校羽毛球发展计划，该项目坚持以孩子在校内外都应健康、积极、向上为原则。世界羽联的愿景是给每个孩子打球的机会。

04. 羽毛球运动的起源

虽然羽毛球的确切起源尚不清楚，但在 2000 多年前，中国、日本、印度、暹罗和希腊都曾出现过基于毽球和板羽球的运动。

1856 年至 1859 年间，在英国蒲福公爵（Duke of Beaufort）的乡村庄园“伯明顿庄园（Badminton House）”中，一种被称为“板羽球（battledore and shuttlecock）”的运动开始向现代羽毛球运动演变。

约在同一时期，印度的浦那（Poona）也存在类似的运动，而羽毛球运动规则于 1877 年制定。

“伯明顿庄园”板羽球旨在两人或多人之间来回击打板羽球，使板羽球在空中停留尽可能长的时间。如今的情况正好相反。现在，该项运动的目的是通过尽快完成一次对打，击败对手得分。

1893 年，英格兰羽毛球协会成立，开始以英国为大本营管理国际上的羽毛球运动。

05. 世界范围内羽毛球运动的管理

国际羽毛球联合会（IBF）成立于 1934 年，由九个创始成员组成，分别是来自加拿大、丹麦、英格兰、法国、爱尔兰、荷兰、新西兰、苏格兰和威尔士的羽毛球协会。

2006 年，国际羽联更名为世界羽毛球联合会（BWF）。

世界羽联是国际奥林匹克委员会（IOC）认可的世界羽毛球运动管理机构。

世界羽联拥有超过 190 个会员单位。多数情况下，世界羽联的会员单位都是各自国家的羽毛球运动管理机构。在国际奥委会的体系下，这些机构被分为五大联合会，每个洲际联合会代表奥运五环（非洲、亚洲、欧洲、大洋洲和泛美）中的一个。

洲际联合会

- 非洲羽毛球联合会 www.badmintonafrica.com
- 亚洲羽毛球联合会 www.badmintonasia.org
- 欧洲羽毛球联合会 www.badmintoneurope.com
- 泛美羽毛球联合会 www.badmintonpanam.org
- 大洋洲羽毛球联合会 www.badmintonoceania.org

06. 奥林匹克运动会和其他全球性运动会

自 1992 年以来，羽毛球一直是夏季奥运会的比赛项目。奥运会羽毛球比赛共有 15 枚奖牌——五个单项均设置金牌、银牌和铜牌：

- 男子单打
- 女子单打
- 男子双打
- 女子双打
- 混合双打

来自各地区（亚洲、非洲、欧洲、大洋洲和泛美）的羽毛球运动员在奥运会上决一高下。

从 2020 年东京残奥会开始，残疾人羽毛球已被列入残奥会运动项目。

自 1995 年和 1985 年，羽毛球也分别成为了特奥会和聋奥会的重要组成部分。

欲进一步了解羽毛球运动在以上全球性运动会和世界羽联整体战略中的更多内容，请访问：https://development.bwfbadminton.com/inclusivity。

07. 愿景、使命和目标

世界羽联愿景宣言
给每个孩子打球的机会。

户外羽毛球愿景宣言
激励全世界不同年龄和能力的人随时随地参与到羽毛球运动中。

户外羽毛球使命宣言
创造一种新的运动理念，旨在提高本运动的全球参与度和认知度，同时创造一种新的极具吸引力的羽毛球竞赛形式。

户外羽毛球运动的目标
世界羽联 2020-2024 年户外羽毛球战略计划包含以下重点：

1. 在全球系统性地开展户外羽毛球运动，聚焦开辟公共户外空间的场地，促进该项运动的参与度、认知度。
2. 制定包括竞赛在内的国家赛事架构，以健康户外活动的形象协助推广本运动。
3. 建立伙伴关系和合作网络，协助项目的发展和实施。
4. 与品牌商和零售商合作，确保户外羽毛球和相关器材以大众化价格在全球范围内供应。
5. 洲际联合会计划将户外羽毛球纳入其发展战略不可或缺的一部分。

如何打户外羽毛球

08. 打户外羽毛球的目标 15
09. 场地地面 15
10. 场地尺寸 16
11. 禁区 17
12. 参赛人员 17
13. 发球 18
14. 建议计分系统 20
15. 场地朝向和安全 21

第 2 部分如何打户外羽毛球

户外羽毛球与传统羽毛球基本相似。然而，这两种运动之间存在一些差异，会对选手的策略、战术和技术产生影响。

08. 打户外羽毛球的目标

打户外羽毛球的目标是通过以下方式得分：

- 使球落在对手的场地上；
- 迫使对手将球击出比赛场地；
- 迫使对手击球下网；
- 使球击中对手的身体。

09. 场地地面

户外羽毛球可在世界各地的公园、花园、街道、操场和海滩的硬地、草地和沙地上进行。

重要的是，所有的场地地面都要尽可能的平坦及完整，避免有碎石、空洞或其他任何可能造成球员受伤的潜在因素。

合成运动地板也可用于替代混凝土和沥青地面。

10. 球场尺寸

经过大量的测试、先导试验及数据收集，拟定场地为长方形，双打和三打三的尺寸为 16 米×6 米，单打的尺寸为 16 米×5 米；场地四周边线外至少设有 1 米的安全缓冲区。

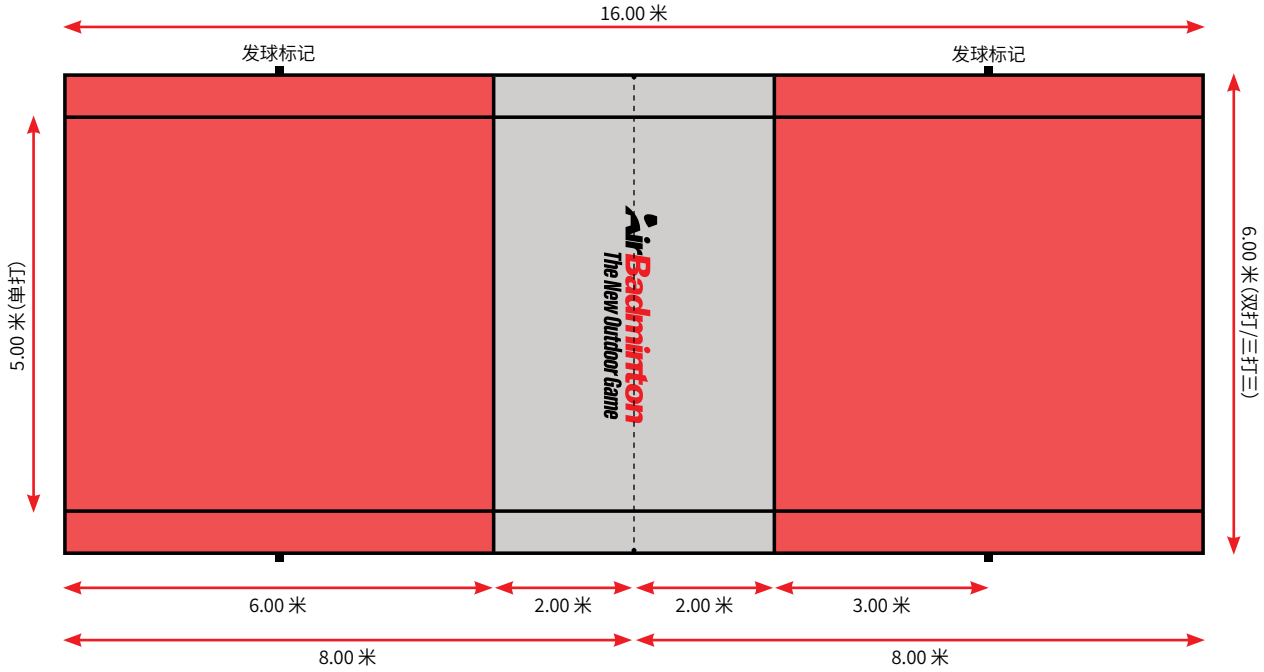
场地长度比传统羽毛场地的 13.4 米略长，这是由于户外羽毛球场在前场区域设置了 2 米的禁区，以鼓励远距离挥拍，从而使 户外羽毛球展现更佳的飞行轨迹。

新型场地的尺寸使得球在空中停留的时间更长，增强了对打的观赏娱乐性。

网柱应放置在边线之外，且与边线之间的距离不得超过 1.0 米。

- 在草地和硬地场地上，场地边线中心点处的网高应为 1.55 米。
- 对于沙地场地，场地边线中心点处的网高应为 1.5 米，场地中心处的网高应为 1.45 米。

研究表明，将球网降低到 1.45 米，可以减少失误，延长对打的时间。

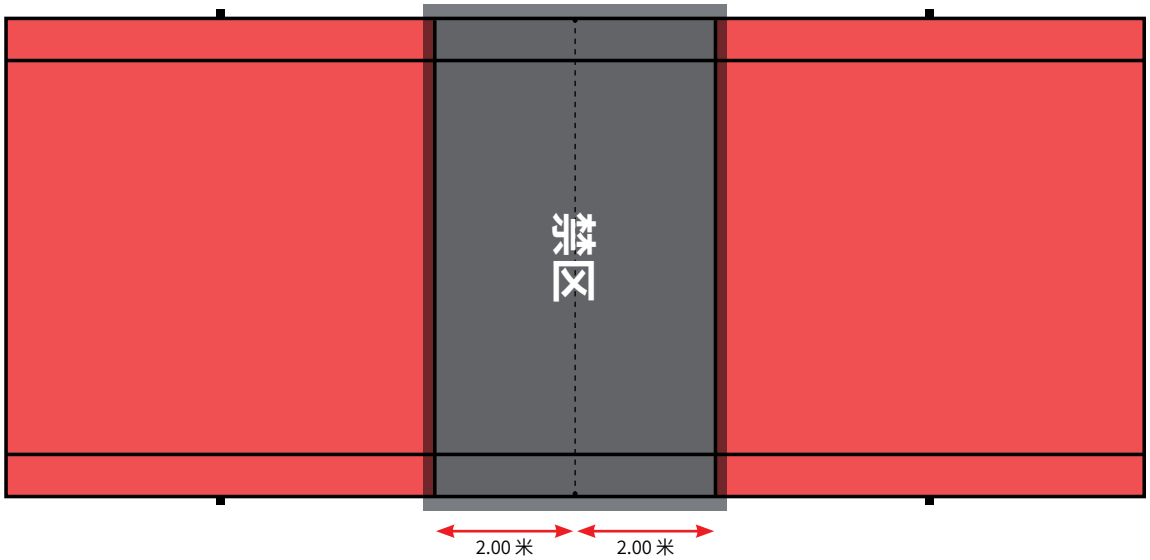


考虑到户外羽毛球的空气动力学设计，球场应尽可能沿盛行风垂直方向设置，以更好发挥户外羽毛球的抗风性能。

11. 禁区

测试表明，户外羽毛球的球体设计特点使得网前球难以控制，因此将球网两侧 2 米范围内的前场区域定为禁区，以鼓励远距离挥拍和多拍。

运动员禁止在禁区范围内击球；但击球后的缓冲动作及落地不包括在内。



12. 参赛人员

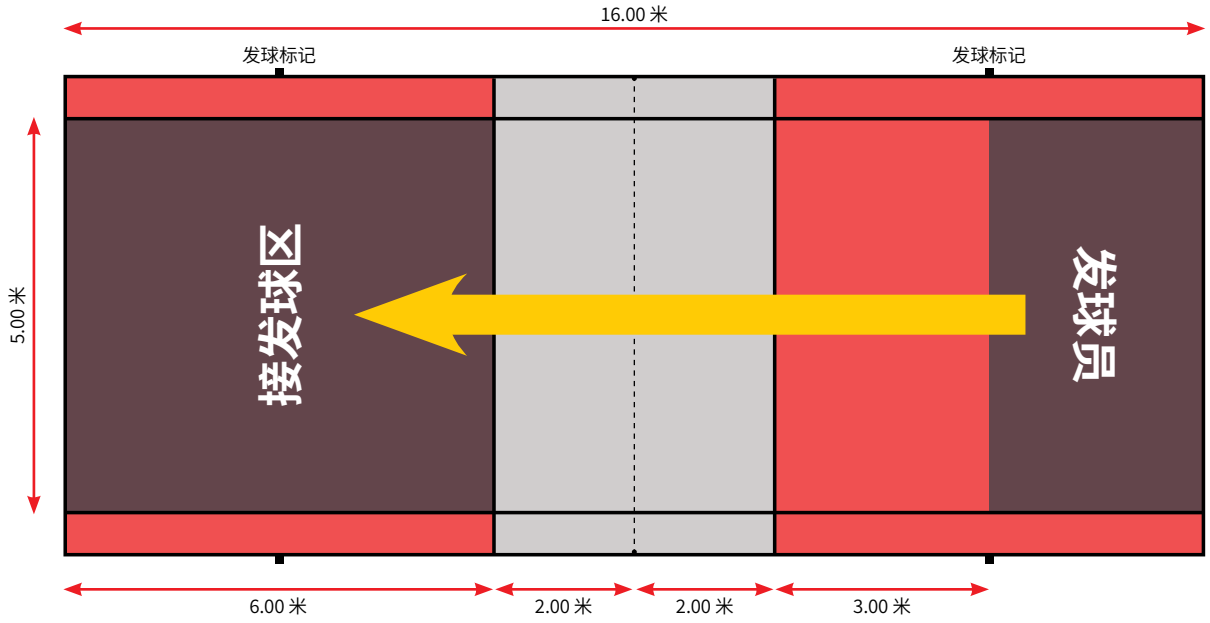
户外羽毛球可分为单打（每方有一名选手）、双打（每方有两名选手）和三打三（每方有三名选手）。

三打三比赛中，同一名球员不允许连续两次接球。该球员必须让另一名队员进行下一次接球。这条规则使得球员增加移动，也增加了比赛的策略性。

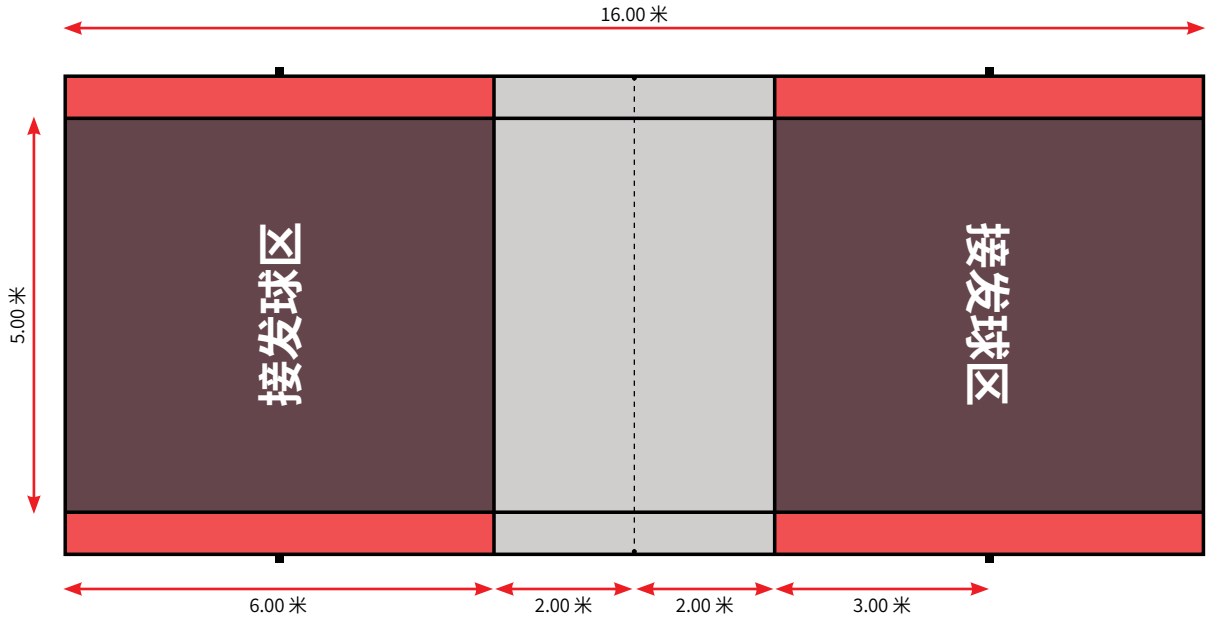
13. 发球

边线上有清晰可见的 3 米发球标记。球员应在发球标记后方的任意场地区域发球，双脚不得移动。发球员可将球发至对方所在场地的2米 禁区以外的任何区域。与传统羽毛球不同的是，没有中线将场地分为左右发球区。

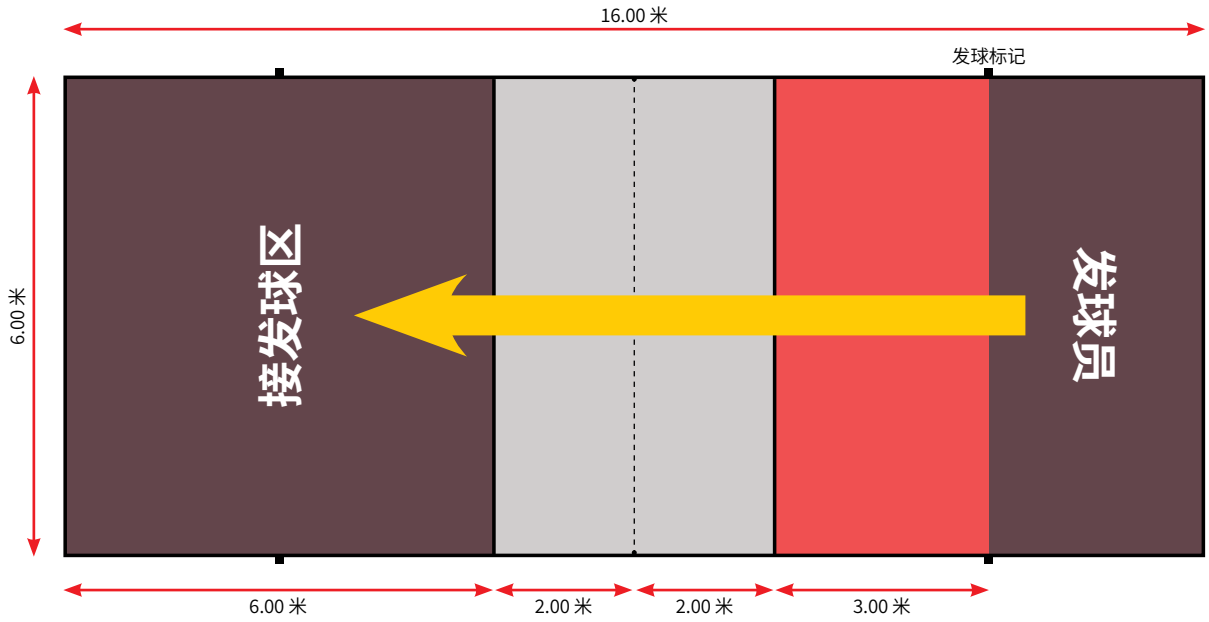
发球员的球拍击中球的瞬间，整个球体应低于球网高度。并且球的飞行轨迹应该是向上的。



单打发球时，应将球发至 对方所在场地的2 米禁区以外的任何区域。

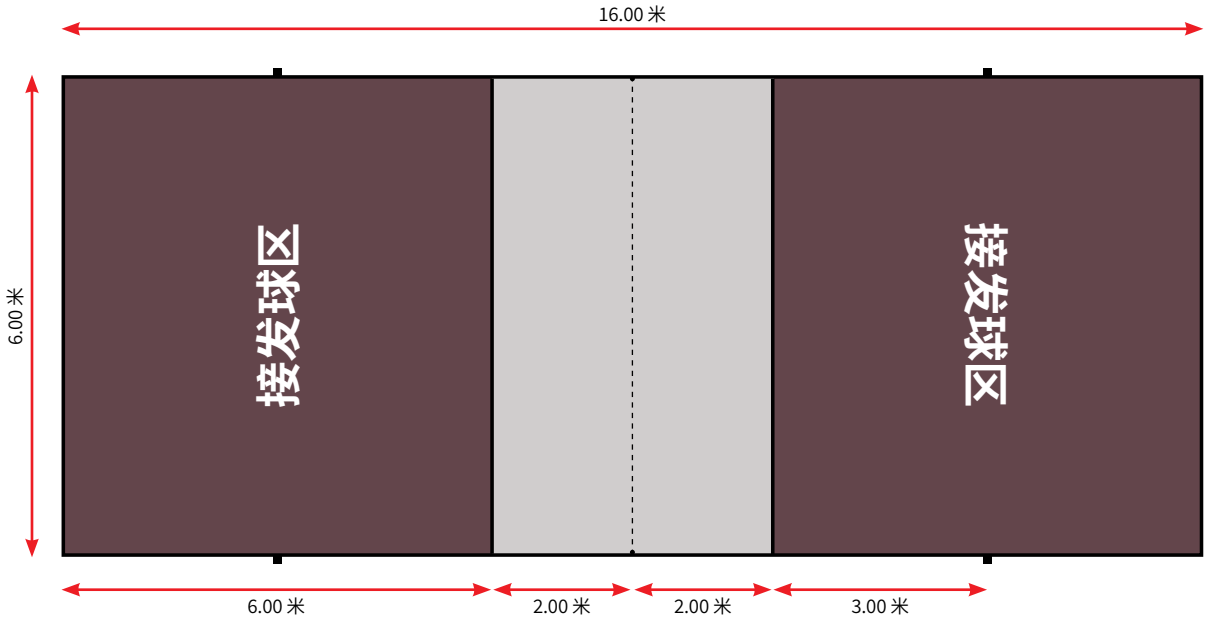


阴影区域是单打时的比赛区域。如果球落至该区域之外，则代表一方得分/失分。



双打和三打三发球时，应将球发至对方所在的区域，该区域宽于单打区域。接球方的任何球员都可以接发球。

发球后，双打比赛在整个比赛区域内进行。



14. 建议计分规则

对于娱乐性户外羽毛球比赛，世界羽联建议使用的计分方法为：五局三胜、每局 11 分制。但也可根据当地情况而采取其他计分方法。

主要规则：

- 比分出现 10 平后，领先得 2 分的一方胜该局。
- 比分出现 12 平后，先赢得第 13 分的一方胜该局。胜方在下一局首先发球。
- 双方应在每局中一方先得 6 分时和每局结束时交换场区。
- 局与局之间允许有不超过120秒的间歇，且每局比赛中当一方首先得 6 分时，允许有不超过 60 秒的间歇。

15. 场地朝向和安全

场地应尽可能沿盛行风垂直方向设置，以更好发挥户外羽毛球的抗风性能。

建议场地按南北朝向设置，以尽量减少阳光直射和强风的影响。

器材

16. 户外羽毛球 23
17. 球网系统 24
18. 边界线 25
19. 球拍 25

第 3 部分 器材

16. 户外羽毛球

户外羽毛球的开发是世界羽联与新加坡南洋理工大学体育研究所合作的一个为期五年的项目。

这一切都源于一个愿景，即开发一种具有更佳抗风性能的新型户外羽毛球，让人们在户外享受到更好的羽毛球运动体验。

主要考虑的是，该种羽毛球必须适用于传统球拍，并且具有良好的飞行轨迹、可抵抗风阻和耐用性。

2014 年，世界羽联与体育研究所签署了一份备忘录，旨在制定球体的性能标准和设计参数。随后签署了第二份备忘录，启动了用于测试的原型羽毛球的开发进程。

关键标准

- 户外羽毛球必须具有与传统室内羽毛球类似的飞行轨迹、击打声音和击球手感。
- 相似的飞行特性，且不易受湿度变化的影响。
- 最大程度抵御顺逆风和侧向风的影响。
- 需能在最高每小时 12 公里的风速中使用。
- 羽毛球应耐用且性价比高。

在 2015 年-2018 年期间，开发了超过 30 个原型，并对其进行了严格的测试。

于 2018 年初确定了一款设计，并在阿利坎特大学和马来亚大学的独立研究中对原型进行了测试，参与测试的人员包含初级水平到奥运会水平的各组运动员。

随后对测试结果进行了分析，并公布了关键设计元素的专利。

2020 年 3 月，世界羽联将户外羽毛球推向全球市场。

17. 球网系统

因为户外羽毛球的愿景是让各个地方尽可能多的人参与其中，所以简便的球网装备显得尤为重要。

网柱
网柱应放置在边线之外，且与边线之间的距离不得超过 1.0 米。

- 在草地和硬地场地上，场地边线中心点处的网高应为 1.55 米。
- 对于沙地场地，场地边线中心点处的网高应为 1.5 米，场地中心处的网高应为 1.45 米。

研究表明，将球网降低到 1.45 米，可以减少失误，延长对打的时间。

球网
球网应由深色粗绳编制而成，网孔为均匀分布的方形，边长为 1.5 至 2 厘米。

- 球网上下宽 80 厘米至 1 米，全长至少 6 米。
- 球网的上沿和底部应用宽 5.0 厘米的白布对折成夹层，且用绳索或钢丝从中穿过。
- 绳索或钢丝应固定拉紧。球网两端与网柱之间不应有空隙。

移动式球网系统同样广受欢迎，可从大多数运动品商店购得。

18. 边界线

场地共有四条 16 米的边线、两条 6 米的端线和两条 6 米的禁区线。不设置中线。

如果将场地宽度从双打/三打三改为单打，应将每条边线内场地中心移动 0.5 米。

边线宽度应在 4-5 厘米之间，所用颜色应与地面颜色形成鲜明对比。如果是地面是沙地和天然草地，边界线应为耐磨材质的条带。

- 边线交界处使用铆钉连接固定在地表之下。
- 条带需具备必要的张力，使边界线保持在固定位置，同时又要具有弹性，尽可能避免球员因被边界线绊倒而发生意外。

对于混凝土和沥青地面，边界线应采用牢固粘附在地面上的耐磨性胶带铺设，如果可能，最好使用合适涂料直接喷涂在场地表面。

19. 球拍

由于户外羽毛球是一项室外运动，微风和劲风将会影响户外羽毛球的飞行轨迹。羽毛球运动中，击球的力量主要来源于拍弦。因此，了解拍弦张力对于打好户外羽毛球很重要。

户外羽毛球是根据可使用传统羽毛球球拍设计而成的。然而，因为室外环境因素复杂，所以建议球员在参与户外羽毛球运动时使用磅数较低的球拍，磅数建议范围（8-9 千克/17.5-20 磅）和更耐久度较高的拍弦。

户外羽毛球活动

20. 世界羽联羽毛球时间 (BWF Shuttle Time) 27
21. 体验和展示 27
22. 户外羽毛球比赛 28
23. 社区项目 30

第 4 部分户外羽毛球活动

20. 世界羽联羽毛球时间(BWF Shuttle Time)

羽毛球时间项目(Shuttle Time)是世界羽联学校羽毛球发展计划,目前正在五大洲的 130 多个国家开展。该项目旨在使羽毛球成为世界上最受欢迎的学校体育项目之一,鼓励孩子们在校内外将羽毛球运动作为健康和积极生活方式的一部分。

鉴于世界上许多国家的羽毛球活动均在室外环境中进行,世界羽联现在通过户外羽毛球运动让每个人都能更容易地参与到这个项目中来,并通过使用专用户外羽毛球改善提升户外运动的体验。

有关学校羽毛球发展计划的更多信息,请访问:
www.bwfshuttletime.com

21. 体验和展示

在举办羽毛球赛事、体育节、运动会等活动的同时展示户外羽毛球,是一个直接向潜在羽毛球参与者们介绍户外羽毛球的独特机会,可让他们有机会切身体验这项新运动的魅力。

户外羽毛球展示的重点是:

- 最大程度提升人们的参与度。
- 确保活动的安全性和包容性。
- 确保参与人员体会到成功和乐趣。
- 为人们提供直观感受,从而了解户外羽毛球运动。
- 为人们提供更多户外羽毛球运动的信息。

规划和举办户外羽毛球展示的重要考虑因素应当包括:

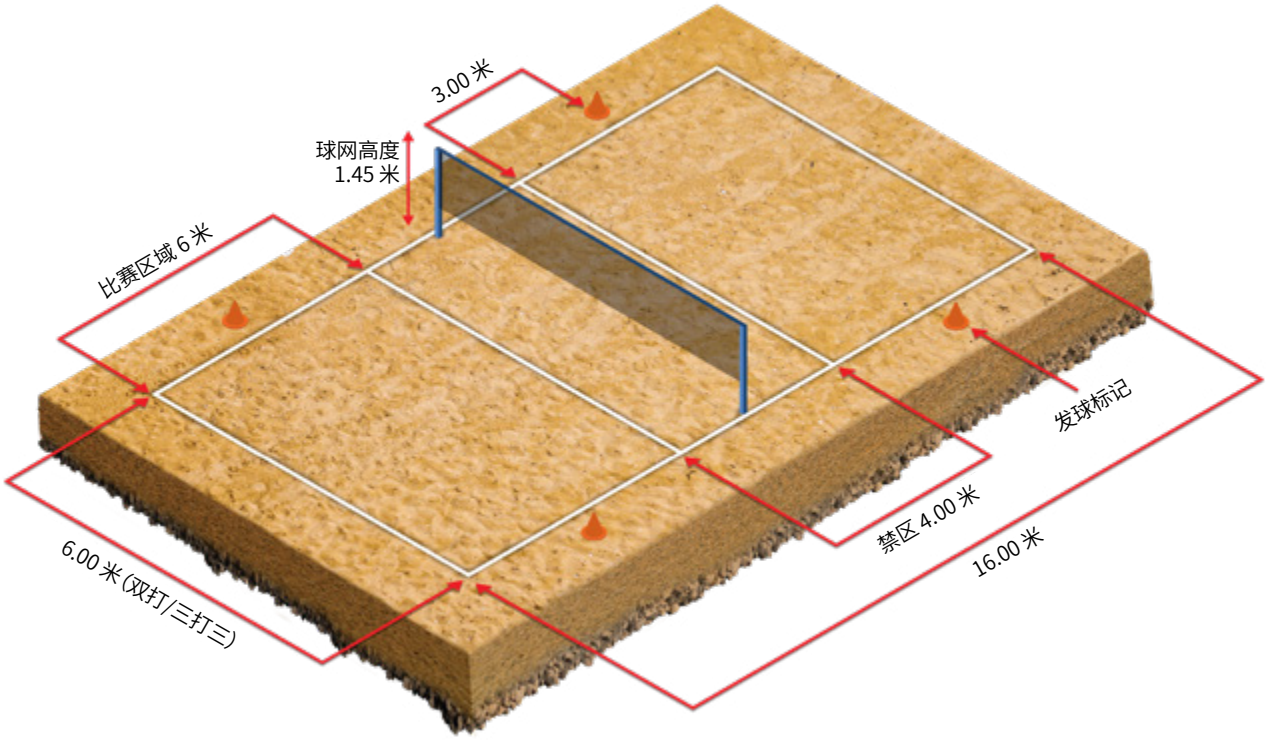
- 活动举办的室外区域周围有足够的空间。一个户外羽毛球场地所占区域面积约为 18 米×8 米(包含每条边界线外的 1 米安全缓冲区)。
- 选择一个有遮挡的位置,以更好地保护场地免受强风、阳光和其他可能干扰比赛的户外因素的影响。
- 如果场地地面为沙地或草地,边界线应是耐磨材质的条带。
- 如果是混凝土和沥青地面,边界线应使用牢固粘附于地面的耐磨胶带或直接标记/喷涂于地面。
- 合成运动地板也可用于替代混凝土和沥青地面。
- 可采用传统羽毛球的球网系统设置场地。

22. 户外羽毛球比赛

沙地上打户外羽毛球是一种很好的锻炼方式，选手需要调动全身，完成各种技术动作，运动过程中享受更多的乐趣，避免了锻炼的枯燥感。

22.1 沙地场地规格

- 场地应为 16 米×6 米的长方形，边界线宽为 5 厘米。
- 场地边界线应采用耐磨、易辨识的条带，最好是蓝色或白色。
- 所有边界线均应构成其界定区域的一部分。
- 在双打/三打三比赛中，场地中心处网高应为 1.45 米，而边界线上方的球网离地高度应为 1.46 米。网页上是 1.5米。



户外羽毛球竞赛场地

22.2 团体接力赛

在户外羽毛球比赛中，世界羽联建议采用团体接力赛制，比赛项目为：男子双打、女子双打、混合双打和三打三。

每队至少有两男两女，最多四男四女。

每次比赛包含五场比赛——一场女子双打、一场男子双打、一场混合双打、两场三打三。

第一场三打三比赛每队应由两名男球员和一名女球员组成；第二场三打三比赛每队应有两名女球员和一名男球员组成。

22.3 计分系统

首先获得 100 分的一方胜本次团体赛。

- 第一场比赛，一方先得 20 分时本场比赛结束（一方先得 10 分时，交换场区）。
- 第二场比赛的比分将从第一场比赛的比分开始继续，但第一场比赛输方的分数如超过 10 分，则按实际获得的分数计算，否则应按 10 分计。
- 第二场比赛在一方先得 40 分时结束（一方先得 30 分时，交换场区）。
- 第三场比赛的比分将从第二场比赛的比分开始继续，但第二场比赛输方的分数如超过 20 分，则按实际获得的分数计算，否则应按 20 分计。
- 第三场比赛在一方先得 60 分时结束（一方先得 50 分时，交换场区）。
- 第四场比赛的比分将从第三场比赛的比分开始继续，但第三场比赛输方的分数如超过 30 分，则按实际获得的分数计算，否则应按 30 分计。
- 第四场比赛在一方先得 80 分时结束（一方先得 70 分时，交换场区）。
- 第五场比赛的比分将从第四场比赛的比分开始继续，但第四场比赛输方的分数如超过 40 分，则按实际获得的分数计算，否则应按 40 分计。
- 第五场比赛在一方先得 100 分时结束（一方先得 90 分时，交换场区）。

22.4 三打三比赛要点

三打三比赛是一项快速、激烈的项目，团队的策略和沟通是致胜的关键。

每局比赛的发球权应按如下顺序传递，首先由发球员发球；其次是接发球方任意一名球员；然后是发球员的其中一名同伴；接着是首先接发球方的同一名球员；再接着是发球员的第二名同伴；最后是首先接发球方的第三名球员，依次轮转。

接发球后，双方任一名球员均可接球，直到球落地。

双方任一球员均不得连续两次击球。

22.5 天气条件

比赛天气不得对球员造成伤害和危险。选择风速较小的天气，符合正常比赛条件。

裁判员应使用风速测量仪评估风况，风速不应高于每小时 12 公里。

22.6 服装

建议穿着宽松运动服，例如背心、T恤和短裤，以使空气流通并帮助球员保持凉爽。

23. 社区项目

世界羽联认识到，许多地方在提供室内体育设施方面面临挑战。因此，有必要寻找有效、经济和可持续的方式来提供羽毛球运动的机会。

户外羽毛球设施不仅能促进有助于于个人健康和幸福的体育活动机会，还能在社区内促成更为广泛的积极影响，包括社交联系、社区归属感和有益的社交聚会。

户外羽毛球永久场地可被广泛使用，并为其所在社区的整体经济可持续性做出贡献。

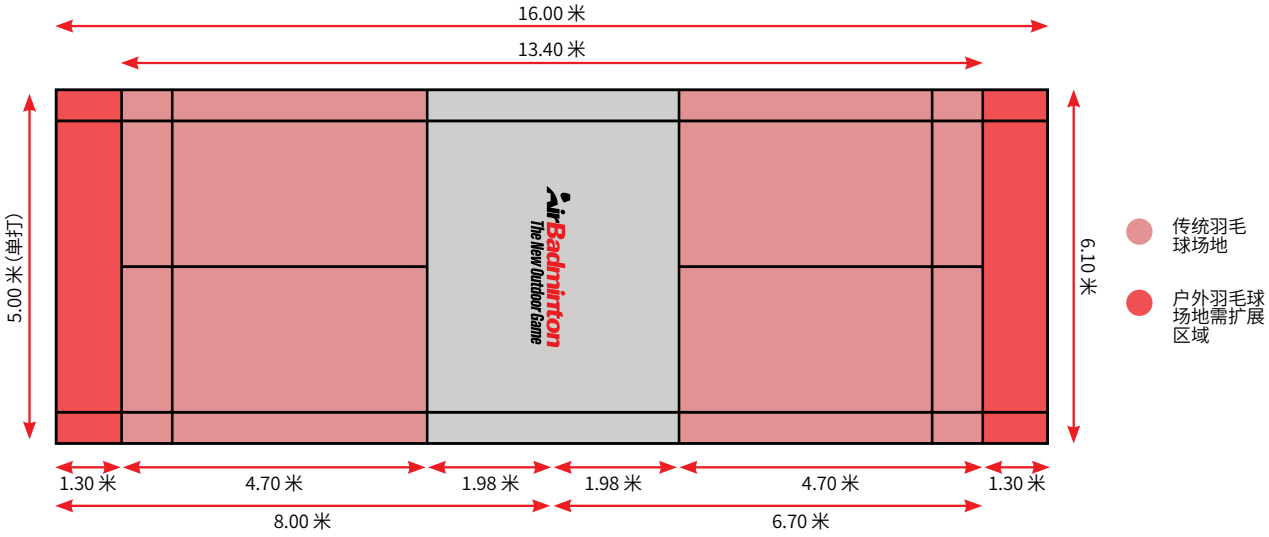
户外羽毛球社区项目旨在：

- 通过在城市中建设公共场地，增加户外羽毛球运动的参与度。
- 改造未被充分利用的空间，为大众创造投身户外羽毛球运动的机会。
- 与当地政府合作，在可利用的公共场所安装户外羽毛球永久场地。

世界羽联建议永久场地需具备耐候性和抗破坏性，能够使球场常年开放。

鼓励各国羽毛球协会进行适当的研究和规划，以寻找可安装户外羽毛球永久场地的潜在空间。

组合式羽毛球场地
通过延长传统球场两端的长度，即可在现有的室外羽毛球场上开展户外羽毛球运动。通过该场地改造方法，仅需实施少量工程即可在场地上开展两种运动。

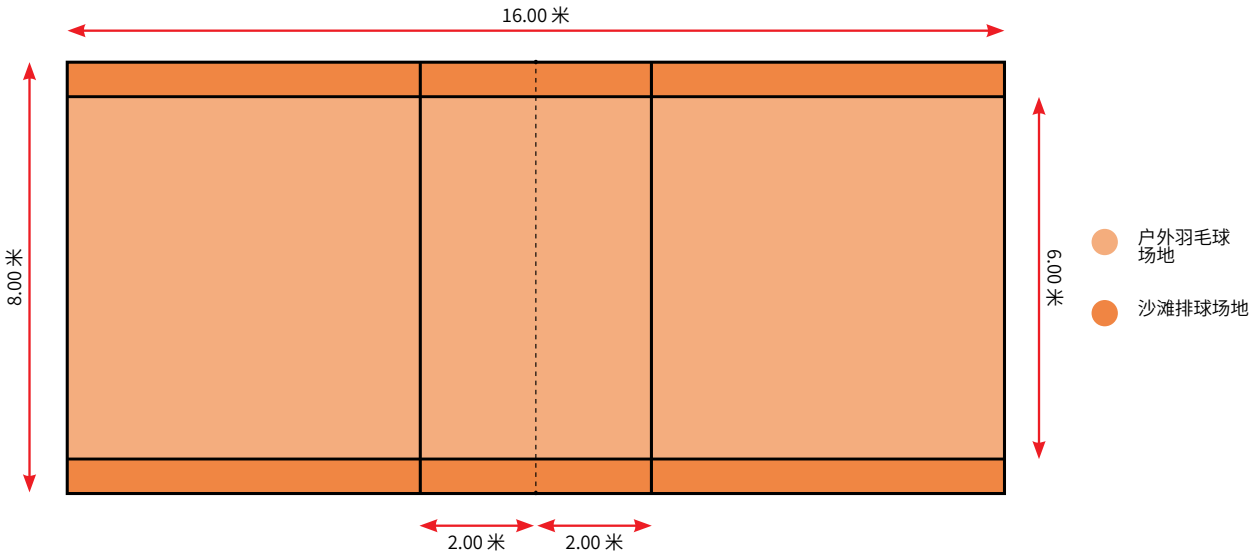


将沙滩排球场地转换为户外羽毛球场地的方法

许多海滩和公园都有沙滩排球场，但利用率不高，也未能达到提高大众积极参与的目的。

这类场地为提供一种价格合理且可持续的新型替代性娱乐活动提供了机会。沙地户外羽毛球可以成为沙滩和公园里的一项新颖、刺激的活动。

传统的沙滩排球场地尺寸为 16 米×8 米；因此，只需将原场地每条边线的宽度减少 1 米，并在前场2米处画出两条禁区线标记禁区，即可轻松搭建一个户外羽毛球场地。



实施进程

24. 户外羽毛球主题 33
25. 战略举措 34
26. 全国性实施 35

第 5 部分实施进程

24. 户外羽毛球主题

我们提出的四个战略主题与世界羽联的愿景有关，即激励全世界各地不同年龄和水平的人随时随地参与到羽毛球运动中。每个主题都有一些建议的措施。

户外羽毛球 2020-2024 主题：

参与	推广	器材和基础设施	竞赛
支持和鼓励将户外羽毛球发展成为一项全民运动。	推广户外羽毛球，使其成为一项具有吸引力的全球性新型羽毛球运动。	通过使用户外羽毛球、各类器材和公共场地，确保该运动的可及度。	制定沙地竞赛版本以提高该运动的全球影响力。

25. 战略举措

世界羽联将通过关注关键的战略举措来加强这四大主题。

主题一：参与
支持和鼓励将
户外羽毛球发展成为一项全民运动。

战略举措

- 与洲际羽毛球联合会（CC）和各国羽毛球协会（MA）合作，探索新的机会，以进行有针对性的户外羽毛球活动，并提高人们对该运动的认知度和参与度。
- 制定并推行“户外羽毛球活动（AirBadminton Movement）”运动。
- 利用户外羽毛球进一步开展羽毛球时间（Shuttle Time）项目。
- 研究羽毛球和户外羽毛球运动对健康带来的具体益处。

主题二：推广
推广户外羽毛球，使其成为一项具有吸引力的全球性新型羽毛球运动。

战略举措

- 提高户外羽毛球运动的全球知名度和媒体曝光度。
- 建立、发展和推行户外羽毛球的品牌和文化。
- 推广羽毛球和户外羽毛球，使其成为有益于各年龄段人健康且容易被广泛参与的运动。
- 协助各国羽毛球协会在本国引进和推广户外羽毛球方面的工作。

主题三：器材和基础设施
通过使用户外羽毛球、各类器材和公共场地，确保该运动的可及度。

战略举措

- 最大限度地利用公共区域进行户外羽毛球运动——公园、海滩、街道。
- 设计创造性的解决方案，在公共场所建造永久性的户外羽毛球场地。
- 确保与户外羽毛球活动相关的可持续性和传承项目的开展。
- 确保户外羽毛球和器材在全球的供应。

主题四：竞赛
制定沙地竞赛版本以提高该运动的全球影响力。

战略举措

- 开发基于团队接力赛形式的新型户外竞赛体系。
- 为参与户外羽毛球竞赛的选手和观众创造新的羽毛球运动体验。
- 与有关体育协会建立战略合作关系。
- 成为被纳入多项目和沙滩运动会的体育项目之一。

26. 全国性实施

全国性实施户外羽毛球项目将需要各国寻找可开展户外运动的战略性机会。各国应根据各国情况，并根据国内不同地区的需求进行调整。

鉴于新运动的推广超出了任何一个组织的能力范畴，因此我们需要建立合作伙伴关系。如果我们与主要合作伙伴和赞助商的通力合作，同时采取长期可持续性发展思路，本项目将获得成功。

归根到底，各国羽毛球协会将承担起本国户外羽毛球项目的实施；但洲际羽毛球联合会和世界羽联会予以协助。

世界羽毛球联合会	洲际羽毛球联合会	国家羽毛球协会
■ 制定户外羽毛球项目的实施指南。 ■ 在世界羽联网站上提供多语言版本指南文件。 ■ 营销和推广项目的理念、产品和益处。 ■ 协助寻找户外羽毛球的相关器材、赞助商以及合作伙伴。 ■ 组织有关户外羽毛球项目实施的研讨会和论坛。 ■ 协助开展试点项目。 ■ 建立国际竞赛体系。 ■ 跟进和评估项目在全球的实施情况。	■ 向各国羽毛球协会推广。 ■ 把握各国羽毛球协会的需求，确定哪些协会需要项目实施方面的帮助。 ■ 确立洲际/区域性实施方案。 ■ 在地区协助开展户外羽毛球活动。 ■ 协助寻找户外羽毛球的相关器材、赞助商以及合作伙伴。 ■ 跟进和评估项目在地区的实施情况，并向世界羽联反馈进展。	■ 确定并落实户外羽毛球运动的国家联络人。 ■ 确立国家层面的实施战略。 ■ 让主要的利益相关者——各国家体育机构、体育部、会员俱乐部及协会参与进来，制定实施计划并确保项目实施。 ■ 确保国家羽毛球协会工作人员了解所有有关户外羽毛球的信息。 ■ 与器材供应商签订合约。 ■ 建立国家竞赛体系。 ■ 跟进和评估项目在各国的实施情况，并向洲际羽毛球联合会反馈进展。

常见问题

27. 常见问题 37

第 6 部分 常见问题

27. 常见问题

我可以在哪里购买户外羽毛球?
您可通过 www.airbadminton.sport 浏览户外羽毛球供应商名单

户外羽毛球场地和室内羽毛球场地的主要区别是什么?
两者主要区别是场地的设计和尺寸。户外羽毛球场地在前场设置了 2 米宽的禁区。如果球落在该区域中,则视为违例。

为什么户外羽毛球场地要设置禁区?
户外羽毛球的球体设计特点使得网前球难以控制,因此将球网两侧 2 米范围内的前场区域定为禁区,以鼓励远距离挥拍和多拍。

选手禁止在禁区范围内击球;击球后的缓冲动作及落地不包括在内。

哪里可以打户外羽毛球?
在任何地方都可以打户外羽毛球:世界各地的公园、花园、街道、操场和海滩。户外羽毛球运动可以在任何平整、安全的地面上进行,包括硬地、草地和沙地。

设置户外羽毛球场地需要哪些器材?
设置户外羽毛球场地非常简单。您只需要一个球网系统和一组边界线。您可以在 www.airbadminton.sport 找到场地设置的教程视频。

我可以在传统羽毛球场地上打户外羽毛球吗?
完全可以!户外羽毛球也可以在现有的传统室外羽毛球场地上进行。

我可以用传统羽毛球拍打户外羽毛球吗?
可以。户外羽毛球是针对可使用现有球拍而设计的。基于户外羽毛球的设计特点以及各种室外环境因素,建议在参与户外羽毛球运动时使用较低磅数的球拍(8-9 千克/17.5-20 磅)和更耐用的拍弦。

我可以用传统羽毛球来打户外羽毛球吗?
户外羽毛球运动可以使用现有的羽毛球,但这种运动和场地是根据户外羽毛球的特点专门开发的。因此,我们建议尽可能使用户外羽毛球以获得最大乐趣。

户外羽毛球运动是否能带来和传统羽毛球运动同等的健康益处?
我们在项目的测试和运动开发阶段所收集的数据证实,户外羽毛球能所提供的健康益处与传统羽毛球是相同的。事实上,沙地户外羽毛球所需的体力甚至比传统羽毛球还高。

户外羽毛球的发球规则是什么?
边线上有清晰可见的 3 米发球标记。球员应在此标记后方的任意场地区域内发球,双脚不得移动。球拍与户外羽毛球撞击时,整个球体应低于球网高度。随后,球的飞行轨迹应该是向上的。

为什么在沙地比赛中,球网高度为 1.45 米?
在沙地上比赛时,球员身体会向地面下沉。研究表明,将球网降低到 1.45 米,可以减少失误,延长对打的时间。

户外羽毛球有哪些不同比赛项目?
户外羽毛球可沿用传统羽毛球的比赛项目。然而,世界羽联建议户外羽毛球采取的项目有男子双打、女子双打、混合双打和三打三比赛。

哪些人可以打户外羽毛球?
任何人都可以参加户外羽毛球运动,不受年龄、能力、性别和技术水平的限制。它是一项包容性的运动,残障人士也可以尽情享受。

三打三赛制是如何进行的?
三打三比赛是一项快速、激烈的项目,团队的策略和沟通是致胜的关键。三打三比赛中,任一球员均不得连续两次击球。该球员须让团队中的其他队员进行下一次击球。这条规则使选手必须进行更多移动,增加了运动的策略性因素。

为什么要打户外羽毛球?

轻松参与、有趣刺激

趣味横生、人人参与

运动一小时可消耗450卡路里

预防压力的产生

降低儿童患近视的风险

可有效提升速度、力量和灵活性

有助于保持健康的体重

无场地限制，硬地、草地或沙地均可

AirBadminton
The New Outdoor Game

世界羽毛球联合会
马来西亚吉隆坡，吉隆坡城中城铂金公园 10 号，Naza 大厦 29 楼 1 单元（邮编 50088）
电话：+603 2381 9188 **传真：**+603 2303 9688 **电子邮箱：**airbadminton@bwfbadminton.org **网址：**www.airbadminton.sport