



戶外羽毛球與傳統羽毛球的分別

不論是戶外羽毛球，抑或是傳統羽毛球，均能促進身心健康，有助社交互動，裨益良多。兩者的玩法和技術要求相差不遠，主要區別在於場地大小、作賽項目和規則。由於戶外羽毛球屬戶外運動，較傳統室內羽毛球消耗更多體力。此外，戶外羽毛球的球托以納米彈性物料製造，而球裙則用上尼龍，球身因而較硬、較重，故抗風能力和耐用程度亦見提高，大大消滅了戶外環境的影響。

戶外羽毛球的吸引之處

戶外羽毛球的玩法靈活多變，易於掌握，初學者亦能輕鬆駕馭，屬老少咸宜的運動，而且對場地的要求不高；活動可在沙灘、公園、草地或硬地等戶外環境進行，參加者可以一邊享受自然之美，一邊領略運動樂趣。



戶外羽毛球在香港的發展

由中國香港羽毛球總會（羽總）管理的中國香港戶外羽毛球總會有限公司於2022年正式成立，致力在香港推廣此項運動。總會每年獲康文署資助，舉辦學校體育推廣計劃—戶外羽毛球：學校巡迴示範活動，並聯同社區體育會在各區舉辦戶外羽毛球同樂日。羽總日後會繼續到學校推廣並示範戶外羽毛球，以吸引更多學生參與，更計劃舉辦戶外羽毛球錦標賽，藉此加深市民對戶外羽毛球的認識，讓更多人接觸這項運動。

「2023世界沙灘運動會亞洲區資格賽」已於去年6月23日至25日在吉隆坡順利舉行。羽總派隊參加亞洲區首個戶外羽毛球比賽，勇奪混合團體接力賽季軍，並在男、女子三打三項目中取得世界沙灘運動會的亞洲區出線資格，成績令人鼓舞。



戶外羽毛球的裝備、玩法和比賽規則

裝備

戶外羽毛球所需的裝備相對簡單。參加者只要有羽毛球拍和戶外羽毛球，就能隨時隨地享受運動的樂趣。為消滅戶外因素的影響，世界羽聯建議戶外羽毛球參加者可使用拉緊磅數較低（即8公斤至9公斤或17.5磅至20磅之間）且較粗的球拍線。

場地大小

戶外羽毛球的場地一般較大，大小為16米乘6米，並設有2米的前場禁區。球員不得在區內揮擊戶外羽毛球，以鼓勵其遠距離揮拍，及發揮更多出球策略。

作賽項目

戶外羽毛球設有單打（每邊各有一名球員）、雙打（每邊各有兩名球員）和三打三（每邊各有三名球員）項目。在三打三項目中，球員不得連續擊球兩次，而須讓隊員接下一次回傳，務求更多球員在場上走動，以考驗球員的團隊合作和戰術部署。

計分方法

世界羽聯建議採用11分制的計分制度，五局三勝。當雙方比分10分平手時，先領先2分的一方為勝；當雙方比分12分平手時，則先贏得第13分的一方為勝。

