

木球

歷史背景

活木球是根據英文 WOODBALL 的音譯及意譯而成，除了香港外，其他華人的地方均稱為木球。為甚麼香港不跟隨木球稱號，而要另行選擇呢？因為另一種運動 CIRICKET 板球已經在香港註冊成立香港木球會，所以我們便要把 WOODBALL 譯成活木球了。

木球乃由翁明輝先生於 1990 年自行研發而成之新運動項目。1990 年初翁明輝先生看上台北士林內雙溪友人一塊環境清幽但荒廢的山坡地，計畫開墾、種花供年邁父親活動、賞花。翁明輝先生雇工整理山坡地及修荒廢的梯田，將原本雜草叢生的荒地重建為日後的「木球」誕生地—「後花園」。因先生也打高爾夫球，但卻有感於打高爾夫球在開銷及時間上皆不夠經濟，故興起自行製作簡單球具，但卻能夠享受在整修後的梯田草地上揮桿擊球樂趣的念頭。



幾經思索、設計、試做球具，雖皆採用自然原木製作，但形狀、效果都不甚理想，突然有一天先生注意到自宅木質樓梯扶手上直徑 10 公分的圓形木球，大小適中且能以一手輕易拿起，故決定採用直徑 10 公分木球為標準(後木球規則採用更適宜的直徑 9.5 公分)。球桿造型亦是翁先生注意到臺灣啤酒酒瓶的外觀，認為適合當作球桿桿頭部分，經製作樣品且試打過後，不論是揮桿或推桿效果皆佳，如此木球與球桿外型大致確定，接著則僅剩下擊球目標尚未完成雛形設計。



木球是結合高爾夫球的揮桿與門球的推桿原理而成。但是木球的球大且較重，沒有高爾夫球滿場飛的不安全；比起門球只能推桿無法揮桿的特性，更顯得趣味盎然。因此它的活動人口不限於銀髮一族，此外經濟實惠的消費是任何人均可花得起，堪稱適於男女老少參與的休閒運動。

一般而言，標準的木球場地有十二個球道，每個球道寬約由三公尺到十公尺之間，距離長度

在 30 公尺至 130 公尺內，視地形及面積大小得酌情調整，球道中可設障礙物，以增加困難度及趣味性。

準備發球時姿勢為雙腳張開與肩同寬，球置於前方，與雙腳成三角形。此時雙目注視球門並調整方向，確定方位之後，便正視前方的球，不必再看球門，雙手握 T 型球桿，以雷同高爾夫球的揮桿動作，轉腰擊球。最理想的狀況當然是一桿進洞，亦即球擊中球門中間的球杯，穿過兩支球瓶滾到球杯後方或超過球瓶中線才算進球門。當球擊中球杯時，球杯會旋轉並發出聲響，有若乾杯，趣味十足。



當然一桿進門的情況較少，一般而言，揮桿之後，便是推桿，這時就得考驗你平時練習推桿動作的純熟與否，越努力的人，所需桿數當然越少，技巧不足者，自然相形之下較為多桿。木球的計分原則以桿數最少者為優勝，與高爾夫球有異曲同工之妙。

打完一個球道後，你可順序打下一個球道，比賽時十二組選手可同時在場內不同球道上作賽，打完十二個球道，花費時間大約四十至五十分鐘。

球具

1) 球



2) 球桿

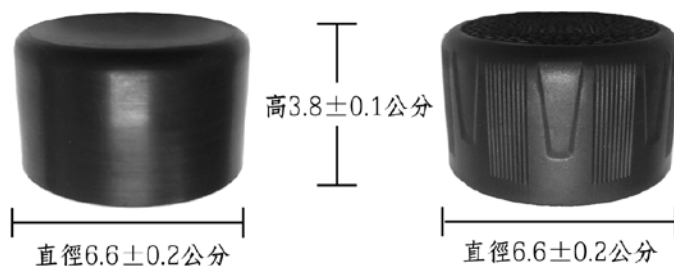
a) 球桿



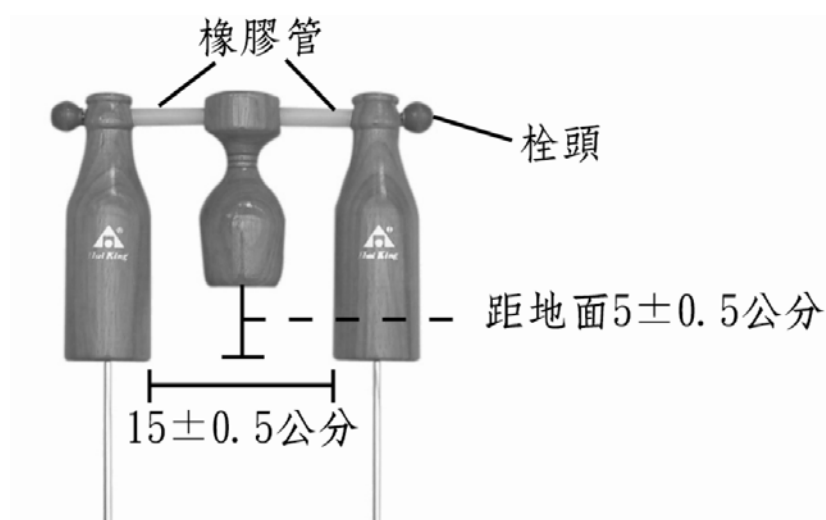
b) 球瓶桿頭



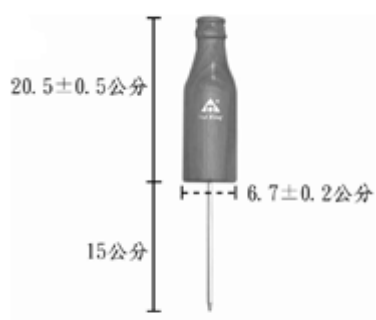
c) 橡膠墊



3) 球門



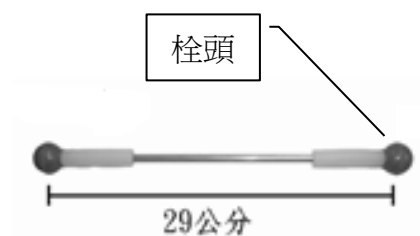
a) 門柱



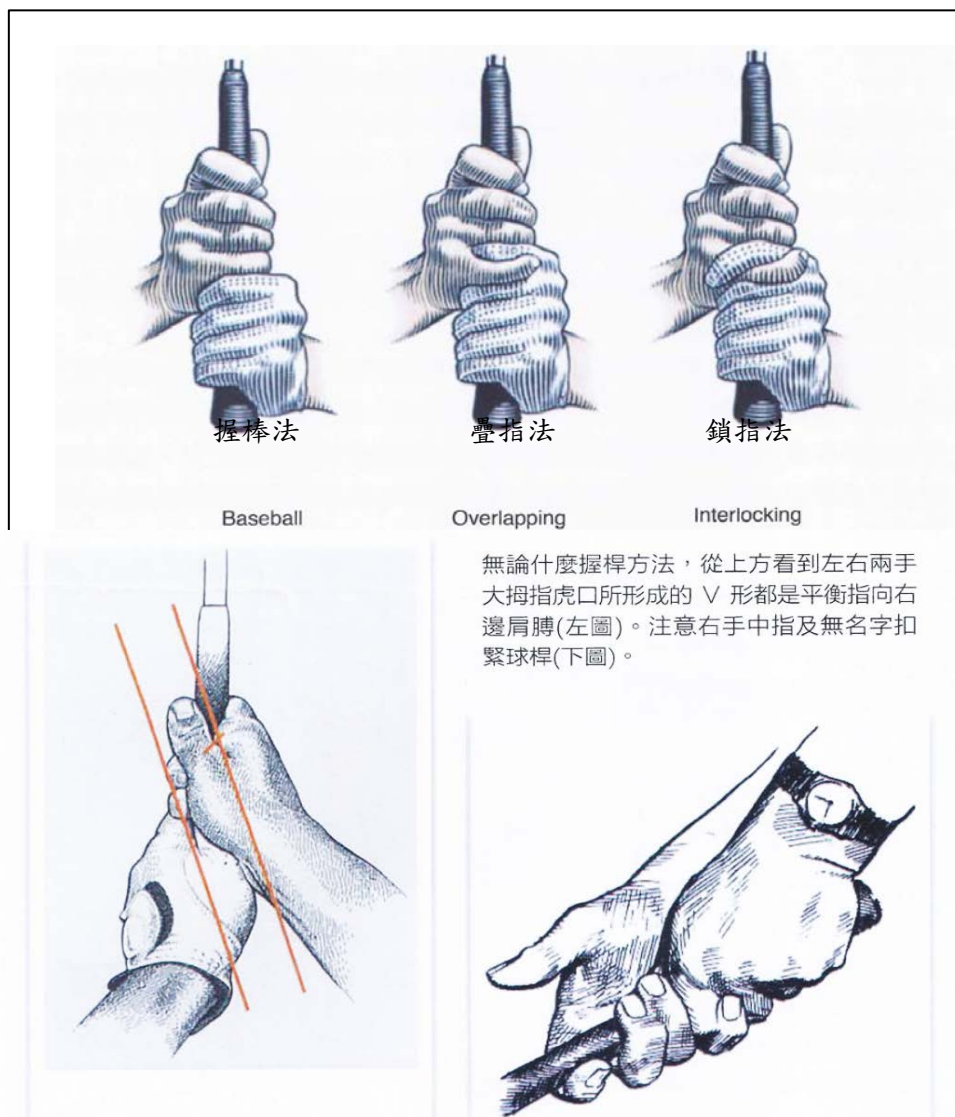
b) 門杯



c) 金屬棒



握桿方法



揮桿動作

揮桿動作大致可分為上桿、下桿、送桿及收桿四個部份。

1. 上桿

- 雙手持桿往球體後方慢起，雙手保持伸直，雙手腕維持置桿時之角度。
- 雙手與身體之角度應保持與置桿時之角度。
- 起桿之高度視乎擊球之距離。
- 腰往右方微轉，右膝固定，左膝微往內屈，身體高度與置桿時相同。

2. 下桿

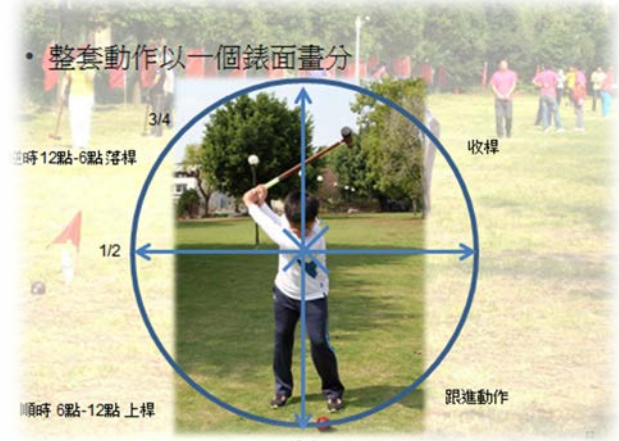
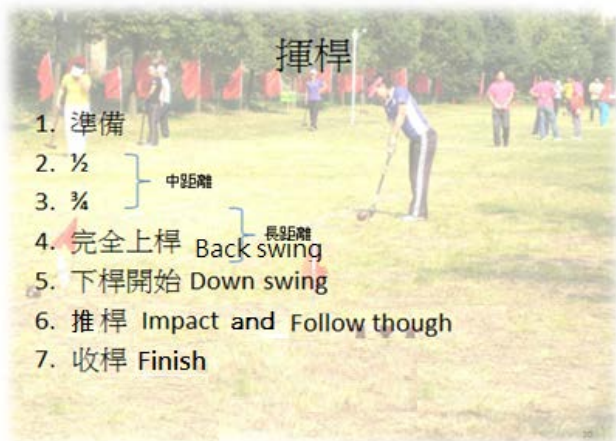
- 上桿至預定之高度，讓桿頭自然下擺，雙手伸直帶動下擺之球桿而擊中球體。
- 雙手腕維持置桿之角度，以確保完全擊中球體。
- 身體之高度應維持在置桿時之高度。
- 擊中球體的瞬間，身體重心往目標方向微移並轉動腰部。
- 固定頭部位置，雙眼注視在球體上。
- 不可以過度用力擊球，球體方能在預定之方向前進。

3. 送桿

- 擊中球體時雙手應保持伸直，將球桿往球門方向推進，以確保球體往球門方向前進。
- 轉動腰部使身體面向擊球方向；左膝保持在置桿之位置，不可移動。
- 身體轉動約為 90 度。

4. 收桿

- 身體轉動至面向擊球方向，持桿雙手放鬆並向身體方向收，動作輕鬆。
- 保持右腳在身體後方。



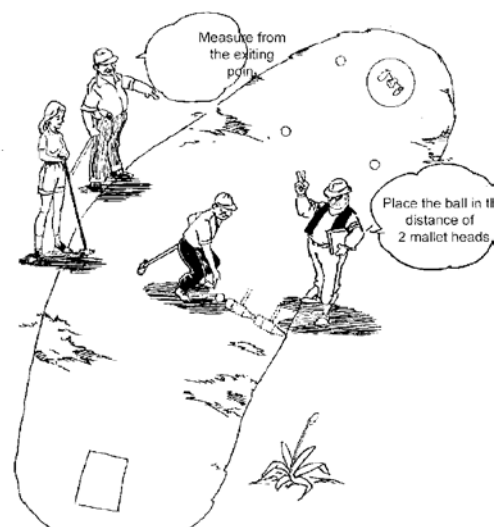


比賽規則(撮要)

1. 每隊球員可報名四至八人（含隊長），四至六人出賽，取最佳四人計算團隊成績。
2. 同隊球員必須穿著同款式運動服裝參加比賽。比賽時球員不可穿著高跟鞋或不適宜運動之服裝。
3. 每位球員必須賽完第一至第十二個（或其倍數）球道後，依比賽總桿數多寡判定勝負。
4. 比賽時，比賽球穿過球門金屬棒，並位於球杯後方、球體不得接觸球杯，即為完成一球道比賽。如比賽球未能過門成功且與門杯仍有接觸，該球員直接加記一桿並視為完成比賽，以維護球門於比賽時的穩固。
※過門判定補充說明：
倘球通過球門且離開門杯後再滾回接觸門杯時，當有裁判員/司線員目擊即判定過門成功；無裁判員/司線員目擊時以同組多數球員看到即判定過門，球員間如有爭議時以球體靜止點為判決依據。



5. 比賽中球體落在界線外地面上，即為界外球。
※界外球判定補充說明：
倘球離開界線再滾回接觸界線時，當有裁判員/司線員目擊時即判定界外球；無裁判員/司線員目擊時以同組多數球員看到即判定界外球，球員間如有爭議時以球體靜止點為判決依據。





6. 發生界外球情形，尚未輪到打擊順序時，需先將球拾回並置於出界點線外一顆球距離以外的位置；待輪到打擊順序時再將球置於以出界點為中心，二個球瓶長度為半徑的球道上擊球，但須加計一桿。

7. 比賽球如果掉落或進入坑洞、樹叢、水塘……等障礙內，無法打擊時，得移出置於障礙物入界點為中心，按界外球處理或無限向後延伸的球道上新球位，但須加計一桿。

8. 球員擊球時，其他球員應退至三公尺外的安全位置。

9. 球門前方或後方，球道上的球均可直接攻門。

10. 比賽中如因不可抗拒的天然事故，是否繼續進行比賽，由大會宣佈。



11. 完成一球道比賽後，始能繼續進行次一球道比賽，類推至全部球道賽完為止。

12. 球員擊球時，如在擊中球之同時，球桿斷裂仍視為完成一次擊球，不可要求重新打擊。

13. 比賽球被不同球道之球碰擊，新停球點為其球位，如球被碰擊出界，以界外球處理，但不需罰桿。

14. 球員身體任何一部份或球具不得觸及自己或他人的比賽球及球門。

15. 攻門或擊球時，手握球桿不得握觸球瓶。

16. 打擊時，球桿不得由雙腿胯下擊球或攻門。

17. 每一球道距離球門五公尺，如設有標示線，線外直接攻門而完成過門時，該球道桿數減一桿。

18. 中、長球道中如設有三十公尺超越線時，球員發球若未超越此線者加計一桿，若三十公尺內出界時或超越此線後球再出界時，以界外球處理。

19. 桿數賽：

A) 以每位球員賽完每一場十二個球道（或其倍數）的總桿數判定勝負，以低桿者為勝。若總桿數相同者，以最後十二個球道桿數低的球道多者為勝，依此類推。若情況完全相同，則由大會指定方法判定之。

B) 團體賽勝負判定，以團隊最佳四人總桿數總和低者為勝。若總桿數相同時，以各該隊個人總桿數低者為勝，依此類推。若情況完全相同，則由大會指定方法判定之。

20. 球道賽：每一場球賽中獲勝球道多者為勝，若相同時，由大會指定球道加賽至分出勝負為止。

21. 球員就位後，裁判員作出打擊手勢，該球員應在十秒鐘內完成擊球動作，違者警告，再犯時，罰計一桿。(擊球時，如因揮空桿或擊球前之預備揮桿練習(不得碰觸球體)，均不予計桿，但不得一而再的練習而拖延比賽，違者警告，再犯時罰計一桿。

22. 每次擊球時，應從雙腳站立雙手握球桿置於球體後方的靜態下開始揮桿打擊。不可在行走中擊球，違者罰加計一桿，並從新球位擊下一桿。

23. 比賽時，凡有可能妨礙行進路線之球，球員皆可要求先打或拾起，而拾起前應在緊鄰球體正後方的球道上先行標記，再拾起球體，但須經裁判員同意後執行，違者罰計一桿。

24. 在各種彎曲式球道上比賽時，球體必須在球道上進行，不可截彎取直方式擊球飛越界外區，違者以界外球論。

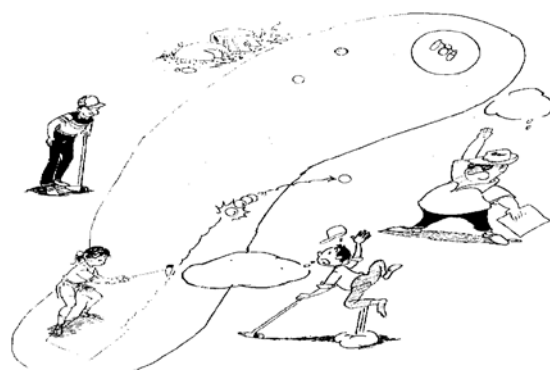
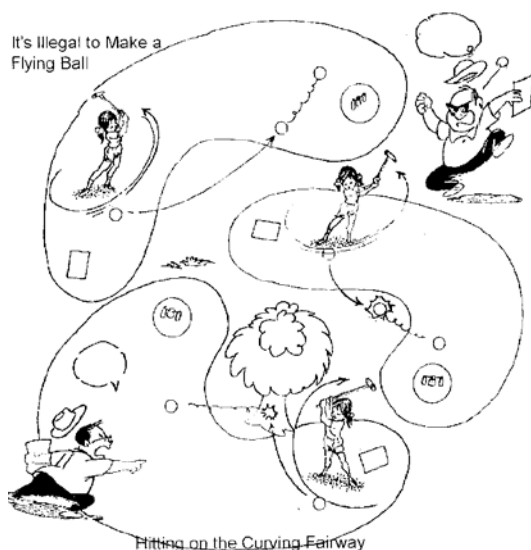
25. 球道上的比賽球，依距球門遠者先擊球或經裁判員指示擊球。不可任意擊球，違者罰加計一桿，並從新球位擊下一桿。

26. 球道上之比賽球，因擊球而碰撞時：

- A) 被他人擊中之球未出界者，以新球位為準，如球過門，即算完成該球道比賽，如球出界以界外球處理，但不罰桿。
- B) 如打擊者之球因碰撞而出界，以界外球處理，罰計一桿。
- C) 如打擊者之球因碰撞後仍留在球道上，即以新靜止點為準。

27. 球員於擊球前，不得整理球體前方或後方之球道，違者罰計一桿。

28. 球門區內的比賽球，球道賽時以距離球門遠者先打，桿數賽時則以距離球門近者先打，違者罰加計一桿，若擊球過門不算，並從新球位擊下一桿。



場地規格及球道使用

1. 木球場地可利用自然物做為球道障礙物或界線，如樹木、樹叢、擋牆、土堆...等。

2. 每一木球場地規劃為十二（或其倍數）個球道。

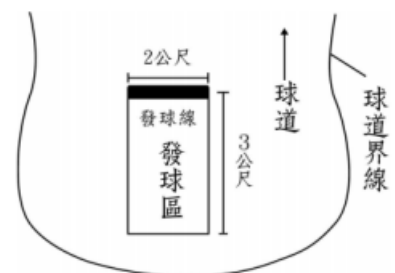
3. 每一木球場的十二個球道之總長距離至少須七百公尺以上；視乎面積大小，規劃出長、短不等距離的球道。球道長度在三十公尺至一百三十公尺之間。



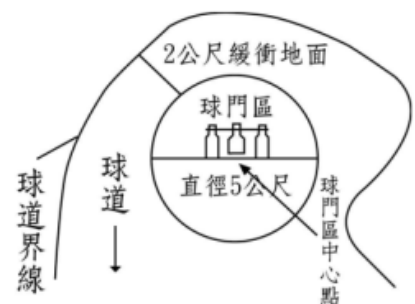
4. 球道長度：五十公尺以下為短距離球道，五十一至八十公尺以下為中距離球道，八十一至一百三十公尺以下為長距離球道。

5. 每一球道寬度，可依地形規劃，但最窄處不得少於三公呎，最寬處不得超過十公尺。中距離球道寬度四公尺以上，長距離球道寬度五公尺以上。

6. 每一球道起端，應設一橫線為起點線稱為發球線。線長二公尺，橫線兩端向後畫設三公呎的長方形範圍稱為發球區。如右圖：



7. 每一球道末端，應設有以球門為中心直徑五公尺的圓形球門區，球門兩側若受地形影響，得不受直徑五公尺的限制。球門區後方距球道邊緣界線，應有二公尺以上之緩衝地面，如右圖：



8. 發球區及球門區地面，須平坦無障礙。

9. 每一球道在未完成一組比賽前，次一組球員在不影響前一組比賽情形下，始得進場擊球。



10. 球道上的草皮，因擊球而被挖起時，擊球後應立即鋪平（或踩平）。

11. 球道上設置之障礙物，不可任意移動。

12. 如因刮風、下雨等天候因素，致使樹枝、樹葉、廢棄物等硬體掉落在球道上時，球員可以請求清除。



計桿卡(桿數賽)

		記桿卡 日期：____年____月____日 開始時間：_____												組別：第____組	
No.	Name	Gate No.1	Gate No.2	Gate No.3	Gate No.4	Gate No.5	Gate No.6	Gate No.7	Gate No.8	Gate No.9	Gate No.10	Gate No.11	Gate No.12	Total	
		1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4		
		5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8		
		9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12		
		1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4		
		5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8		
		9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12		
		1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4		
		5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8		
		9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12		
		1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4		
		5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8	5 6 7 8		
		9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12	9 10 11 12		
Player No.1 Signature: _____		Player No.2 Signature: _____		Player No.3 Signature: _____		Player No.4 Signature: _____									

-

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

- 1/ 基本上計桿方法與桿數賽相同；
- 2/ 球道賽是兩個/兩對球員的對壘；
- 3/ 若在球道賽中，其中一個球員/一個組合已明顯比對賽球員/組合(已完成球道)較多桿數，即該球道已分出勝負，負方即使未完成球道也可停止該球道的比賽，然後到下一條球道繼續比賽；
- 4/ 「Winner」是填寫誰勝出該球道，應填「1」或「2」，若平手便填「-」表示打和；
- 5/ 最後填寫勝出了球道的數目，較多者為勝。

參考資料：

1. 王曉青著(2010)·木球運動·北京體育大學出版社
2. 楊顏惠((2009)·木球·四章堂文化事業有限公司
3. 二匠文化編採組/著 (1999)·輕鬆學木球·台灣：二匠文化
4. 香港活木球總會網頁
<http://www.woodball.hk/>
5. 國際木球總會 <http://www.iwbf-woodball.org/>
6. 中華民國木球協會
<http://www.woodball.org.tw/>
7. Flipped Micro-module for Professional Sports Skills Courses (Woodball)
http://www.cuhk.edu.hk/culive/p_sports/phone/index.html

