

板球



板球以前稱為木球，是一項可以鍛鍊手眼協調及四肢動作控制能力的隊際運動，現時流行於英國、澳洲、新西蘭、南非、印度、巴基斯坦及斯里蘭卡等地。



主力推廣和發展亞洲的板球運動，現時共有 25 個成員，包括香港。

板球在香港有百多年歷史，本地早於 1841 年已舉辦首次板球比賽。香港板球總會（前稱香港木球總會）於 1968 年成立，致力推廣本地板球運動，自 1992 年起舉辦多屆獲國際板球理事會認可的比賽——「香港六人板球賽」。

板球的場地及裝備

板球是在草坪上進行的運動。球道呈長方形，一般長 20.12 米、闊 3.05 米，人造草球道須最少長 17.68 米、闊 1.83 米。球道兩端各豎有三條木製門柱，柱頂凹槽內設兩條橫木把三條門柱連成「三柱門」。擊球手的擊球區和投球手的投球區分別設於球道兩端。

板球用球以軟木製造，外層以紅色皮革包裹。男球員用的球重 155.9 至 163 克，女球員和少年球員用的球則較輕較小。球板以全木製造，最多長 96.5 厘米、闊 10.8 厘米。比賽用球須獲裁判及隊長確認，並於比賽雙方擲幣決定哪方選擇先攻或先守前交由裁判保管，直至比賽開始為止。

板球的賽規

板球是以擊球、投球和接球為主的運動。參加者分兩隊作賽，每隊一般 11 人，先由其中一隊擊球，另一隊防守。根據雙方的協定，一場比賽中，每隊可進行一至兩局比賽。攻方每次派兩名擊球手出賽，一人負責擊球取分，另一人配合奪分。守方的 11 名球員均會出賽，其中一人為投球手，投出的球如擲中擊球手身後的三柱門，可將擊球手趕出局。守方其他球員為外野手，如擊球手擊中來球，外野手須奮力接球，以免對方得分。攻

板球的起源

板球大概起源於十三世紀。根據資料，板球是當時英王愛德華一世發明的玩意，曾被譽為貴族運動。在十八世紀，英國的馬利邦板球會（Marylebone Cricket Club）制定了第一本板球球例，是現今球例的雛型，而該會是全球唯一有權修改板球球例的組織。

板球的發展

早期板球比賽採用的三柱門只有兩條門柱和一條長橫木，後來改為現時的三條門柱和兩條橫木結構。國際板球理事會（International Cricket Council）於 1909 年成立，負責管理國際板球事務和舉辦國際賽事，現有逾 100 個會員機構。在 1983 年成立的亞洲板球理事會（Asian Cricket Council）是國際板球理事會的屬會，



方的擊球局完結後，兩隊攻守互換，最終得分較高的一隊獲勝。此外，雖然擊球一方全部 11 名隊員均有機會擊球，但如當中十人出局，則全隊出局。

守方的目標是將擊球手趕出局。令擊球手出局的常見情況包括以下幾種：投殺出局 (bowl out)，即投球手投球擲中三柱門 (不論該球是否曾觸及擊球手的球板、手套或身體任何部分)；接殺出局 (caught out)，即投球手投出的球先觸及擊球手的球板或手套，並於落地前被守方球員在球道範圍內接住；追殺出局 (run out)，即投球手投球後，擊球手離開安全區域爭取分數時，守方接球後將球公平、合理地擲中三柱門，而擊球手身體任何部分或其球板均非處於擊球手安全線後的範圍。



香港板球運動員在比賽中奮力投球，相片左下角為三柱門

板球的推廣

香港板球總會定期舉辦板球聯賽，並向本港中小學生積極推廣板球運動，為他們提供訓練和舉辦比賽，讓更多本地學生有機會接觸板球。該會亦在社區舉辦訓練班、同樂日和相關活動，以提高市民對板球的興趣。如欲了解有關詳情，請瀏覽香港板球總會網頁 (網址：www.hkcricket.org) 或致電該會 (電話號碼：2504 8103) 查詢。

資料來源：

國際板球理事會
(www.icc-cricket.com)

亞洲板球理事會
(www.asiancricket.org)

香港板球總會
(www.hkcricket.org)

維基百科
(zh.wikipedia.org/wiki/板球)



擊球手的裝備