



# 欖球與美式足球

很多人誤以為美國的超級碗和英式欖球比賽一樣，其實超級碗是美式足球賽事，兩種球類的差異極大。

談到美式足球，不可不提超級碗。超級碗是美國國家美式足球聯盟（National Football League）的年度冠軍賽，由美國美式足球聯會（American Football Conference）與美國國家美式足球聯會（National Football Conference）各自的聯賽冠軍隊伍對壘，爭奪美式足球世界冠軍殊榮。

美式足球和欖球究竟有何分別？先談球員的裝備，美式足球有較多肢體碰撞，所以球員必須穿上堅固的防護裝備，包括鋼質頭盔、護肩、護頸、護胸、護脰等等，沒有穿戴充足防護裝備的球員不得上場。另外，由於頭盔內的襯墊很厚，球員在球場上難以聽見教練和隊友的說話，因此頭盔內裝有無線耳機。反觀欖球，由於賽例不容許任何故意令對手受傷的攻擊動作，故

球員的防護裝備較為簡單，只需要牙套、海綿護肩、護脰等等。

比賽形式方面，美式足球比賽每隊可派出 11 名球員，欖球比賽則可派出 15 人；美式足球比賽分四段進行，每段 15 分鐘，欖球比賽則設上下半場，各 40 分鐘。

兩種運動的賽例有同有異。持球往前衝、被擒抱時球只可往後傳等一般規則基本相通，達陣的得分規則也差不多，如踢球攻門同樣可得 3 分。至於相異之處，舉例來說，美式足球達陣時，持球人只要身體一部分進入達陣區即可得 6 分，而欖球則需連人帶球壓地才可得 5 分。

如有興趣參與欖球運動，可瀏覽香港欖球總會網頁（網址：[www.hkrugby.com](http://www.hkrugby.com)）。至於美式足球，雖然香港暫時未有相關體育總會成立，但有不少志同道合的朋友自行組隊作賽，詳情可瀏覽香港美式足球聯賽網頁（網址：[www.hkafl.com](http://www.hkafl.com)）。



資料來源：

超級碗 2014 [www.nfl.com/superbowl/48](http://www.nfl.com/superbowl/48)

NFL 中國官方網站 [www.nflchina.com](http://www.nflchina.com)