



# 運動推介 投球

投球又稱籃網球或英式籃球，節奏快速兼講求技巧，發源自十九世紀九十年代的英國，由貴族女子以籃球為基礎修改規則而形成，身體接觸比籃球少，非常適合女性參與，於是逐漸成為以女性為主的運動項目。



## 場地與裝備

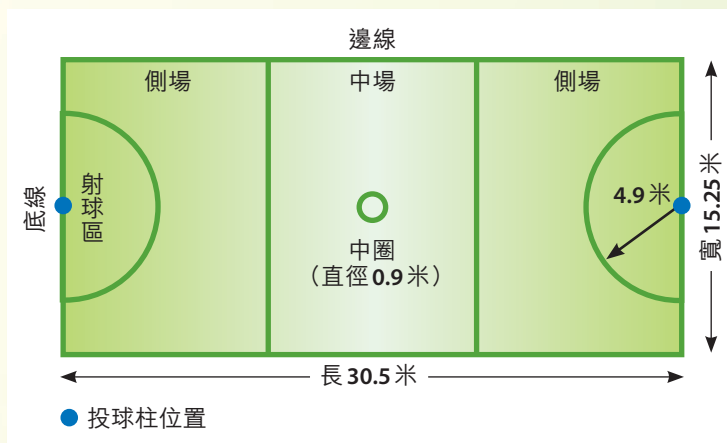
### 球場

投球場呈長方形，長30.5米，寬15.25米，分成中場及左右兩邊側場三等份。中場中央有一直徑0.9米圓形發球區，稱為「中圈」；球場兩條底線中央點各有一枝高3.05米投球柱，頂端有直徑380毫米的籃圈。

### 服飾裝備

投球服飾：每位球員要穿著配有其球員位置英文縮寫(文字高度不少於150毫米)置於胸前及背部

標準投球場的佈局



這通常會以配有魔术貼的方塊貼於球衣上，或以背心形式以便球員穿上。

投球：一般以皮革或橡膠製成，皮球圓周為69至71厘米，重量約400-450公克，和足球相若。





## 規則

投球和籃球的得分方法大致相同，都是要把球射進籃圈內得分。然而，兩者的規則卻大有不同。投球的基本規則如下：

- 比賽時間：投球比賽一般分四節，每節15分鐘。第一、二節及第三、四節之間各有四分鐘休息時間，第二、三節之間的休息時間則為八分鐘。
- 球員數目：每隊均派7名球員上場，每人各司不同崗位，分別是射球手(Goal Shooter, GS)、攻擊手(Goal Attack, GA)、翼鋒(Wing Attack, WA)、中鋒(Centre, C)、翼衛(Wing Defence, WD)、後衛(Goal Defence, GD)及守球手(Goal Keeper, GK)。在比賽進行時，球員只能在場上所屬的範圍內活動，不論持球與否，球員不得離開所屬範圍。
- 比賽方法：比賽開始時，先由其中一隊於中圈發球。控球一方球員透過跑、跳、傳球和接球，把球射入投球柱上的籃圈得分；對方球員則採取防守策略，阻止進攻一方入球，並設法把球搶過來。每次入球得分後便重新發球，兩隊交替在中圈發球。最終得分較高一隊為勝。

投球比賽的一方球員佈陣



- 特別規例：球員在防守時必須與正在控球的進攻球員距離至少0.9米，而控球球員必須在三秒之內完成射球或傳球的動作。

## 投球於香港的發展

投球一直盛行於英國、澳洲、新西蘭、南非、新加坡、斯里蘭卡及牙買加等地。在香港，相對於其他外籍人士較多參與的運動，如欖球或板球，投球還是屬於較少人認識的運動項目。在香港投球總會積極推廣下，現時每年都會有大專院校及中學學界的比賽。同時，投球也不只有女士可參與，總會亦有舉辦男子組及男女混合賽事。香港投球總會成立於1979年，是專門推廣香港投球運動的組織。主要舉辦及支援本地比賽及訓練，也有為初學者設立投球工作坊，讓更多人了解投球的玩法。現時，部份康文署轄下的戶外免費球場亦設有投球場，供市民享用。



如對投球感興趣，可瀏覽香港投球總會網頁：  
<http://www.netball.org.hk>

另外，亦可點以下連結，查看康文署轄下投球場資料：  
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/facilities/facilitieslist/districts.php?ftid=29&fcd=8>

