



# 曲棍球

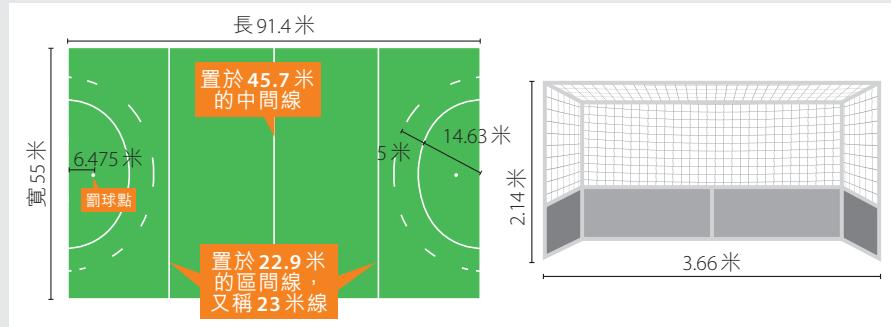
## 曲棍球的起源

曲棍球運動主要起源於非洲和中東地區，於公元前數千年的古埃及文獻中亦已有記載。歷史有證據顯示曲棍球廣泛流行於古羅馬和古希臘社區，更在美洲發現其比賽蹤跡，這比哥倫布發現新大陸更早數個世紀。直至十八世紀中葉，現代曲棍球於英國發揚光大，當地學校相繼參與這項運動。在1876年，世界第一個曲棍球聯會在英國成立，繼而確立了第一套官方比賽規則。

## 曲棍球場介紹

球場為長方形，本港常見的草地曲棍球場表面會舖設人造草。

龍門置於底線的正中央，掛有欄網，底部有背板，用以抵消曲棍球的衝擊，在某些情況下，射門不得高於背板。



## 曲棍球員的裝備

### 球桿

由木材、炭纖維或其他合成材料製成的鈎形桿，長度不得超過105厘米及重逾737克，鈎形桿頭一邊為平面，另一邊為彎面，只可用平面的一邊觸球。



### 曲棍球

由硬身物料制成，通常為白色，圓周長22.4至23.5厘米，重量介乎156至163克。



### 守門員

守門員會額外穿上頭盔、護身、護腳、護腿、護手以及保護手臂的護具，用以保護來自射門的撞擊。

### 護脰

墊於長襪內，用以保護脰骨及腳腕。



### 球鞋

一般運動鞋、人造草球鞋或曲棍球專用鞋，後二者鞋底有深坑紋和膠粒，以增加在草地的抓地力。

曲棍球又稱草地曲棍球，是世界上歷史最悠久的運動項目之一。「曲棍」一詞起源於法文，意思是牧羊人的棍杖。雖然曲棍球比賽在上世紀初才在國際體壇亮相，但是其雛型於幾千年前已出現。



## 比賽規則

曲棍球分開男子隊及女子隊作賽，兩隊各派十一名運動員上場，被後備球員替換出場後，可重新輪換上場。全場比賽分為四節，每節時間為十五分鐘，第一、二節及第三、四節中間會有兩分鐘休息時間，在第二、三節之間休息時間為五分

鐘。雙方以擲幣決定比賽開始時的攻門方向及發球次序，在第三節開始時對調。進攻球員只可於對方半圓形的射門區內射門，進一球得一分，以射入對方球門多者為勝。

## 罰則

### 界外球

任何一方把球弄出界，另一方在出界位置開罰球。

### 短角球

如果防守方球員在射門區內犯規或故意令對方失去入球機會，進攻方會獲得一個短角球，由一位球員在底線上距門柱約9米處發球，發球前進攻方其他球員不可在射門區內。守方則只可以有5名球員，包括守門員站在底線後，其餘守方球員只能在中線以外，待攻方一開球，所有球員才可離開原來位置進行攻守。

### 危險動作

球員不能有危險動作或做出引致自己或他人受傷的動作。

### 長角球

如果防守方球員無意識地將球擊出自己一方的底線，進攻方會獲得一個長角球，在出界位置以垂直角度在23米線發球。

### 點球

當防守方球員在射門區內犯規來阻止入球或阻止進攻球員得分時，攻方會獲得點球。罰點球時，一名進攻球員將球從罰球點直接射向龍門，守方只能有守門員阻擋，而所有其他球員則須留在23米線以外，直至完成點球為止。

### 阻礙

球員用身體或隊友以第三方身體阻礙對手觸球，都會成為阻礙犯規。

## 曲棍球的好玩之處

曲棍球的玩法簡單，只需準備一支球桿和一個球，找一個平坦的場地，就可以高高興興地開始嘗試運球了。再投入時，加配一些保護裝備，了解基本規則後，組成三五知己，便可以試試比賽。

曲棍球運動是隊際競技項目，對運動員的進攻及防守能力、隊員間的交流和默契有很高的要求。比賽節奏明快，球員利用技術及戰術鬥智鬥勇，氣氛十分激烈。進攻一方的各種傳球配合、快速突破、迅捷射門，及防守一方撲球救險等場面，非常精彩刺激。觀眾的鼓掌和加油吶喊，更激勵運動員的士氣。



## 香港曲棍球的發展及推廣

香港曲棍球總會一直致力推廣曲棍球運動，開辦多個訓練班，讓更多市民了解曲棍球，冀望曲棍球在香港普及化，同時培育新一代球員。除此，總會舉辦大規模及國際化的賽事，製造更多的交流機會，不但提高香港曲棍球隊地位，更提升教練和裁判的水平，吸引更多的觀眾。另外，透過社區體育會計劃，鼓勵各區市民參與，又可以發掘有潛質的運動員，提高香港曲棍球的實力。

如欲了解更多曲棍球的資料，可到香港曲棍球總會網頁瀏覽：

