

足



毬

相信很多人兒時曾踢足毬。足毬源於中國，至今已有過千年歷史。足毬玩法繁多，其中一種相類於排球；運動員做出接球、傳球及進攻等動作，使毬子於空中來回而不落地。玩法看似簡單，但易學難精，玩來難度甚高，新手常會一下子便把毬子踢遠。不過，只要掌握到箇中竅門，即能享受足毬之樂；此運動節奏明快，刺激萬分，令人着迷。

足毬的由來

足毬歷史悠久，乃由古時軍中遊戲「蹴鞠」（相傳是上古黃帝時代已發明的足球遊戲）演變而來，可謂極具傳統文化色彩。經歷朝演變發展，至明朝時，已成四季皆宜的流行運動。及至清朝時期，踢毬運動在社會流行更廣，甚至衍生出花毬玩法。時至今日，足毬運動已發展出三大玩法，即圍毬、花式足毬及網毬。

足毬的三大玩法

圍毬是最常見的玩法，而一般人對足毬運動的印象應是由此而生。很多人小時候玩過此遊戲；玩法是玩者先圍成一圈，然後向對方踢以報紙及羽毛製成的足毬。

花式足毬，又稱花毬，要求玩者做出各花式動作，從而完成指定要求；該等花式動作稱為「套路」。花毬發展主要有南北兩派之分；不論在動作要求，或是跳躍強度，兩派均見明顯分別。

至於**網毬**，則是高強度的競賽運動，當中包含足球技術、羽毛球場地及排球規例等諸多元素，可謂集多種運動於一身。

踢足毬的好處及所須注意事項

足毬是男女老幼皆宜的運動；比賽模式與玩法繁多，適合各年齡群組參與其中。若論足毬最明顯直接的好處，莫過於強身健體，鍛鍊四肢協調能力。此外，足毬可增強筋腱的柔韌程度。組隊參賽，更能培養團隊精神，讓玩者學習與人溝通合作之道。

足毬運動對參加者的柔韌程度要求頗高。為免拉傷筋腱肌肉，開始運動前，須先做熱身或暖身運動，訓練時須留意身體狀況，完成後也應做緩和或靜止運動。

足毬在香港的發展與推廣

雖然足毬歷史悠久，但香港遲至1980年代才成立「香港業餘足毬總會」。成立後，總會與當時的市政局合辦一年一度的「市政盃足毬聯賽」及「市政盃足毬淘汰賽」。多年來，總會致力推動足毬運動發展及交流，並在1986年應廣州毬球協會邀請，派出代表隊赴穗作賽。此外，穗港毬球交流更見頻繁，合力推廣兩地足毬運動。

及至1994年，「香港業餘足毬總會」經重組後易名為「香港足毬總會」。經總會積極推廣及奔走，足毬於1999年正式獲納入到小學體育課程內。因應足毬運動在香港大受歡迎，「香港足毬總會」於2007年再度重組架構並易名為「香港足毬總會有限公司」，並以培育更多精英運動員代表香港出戰為己任；多年來，這些足毬運動員南征北討，屢獲殊榮。2017年，香港首辦世界足毬錦標賽，反應熱烈。此外，本署亦向總會提供資助，以便每年舉辦五班「初級足毬訓練班」及「足毬技術改良班」，同時將此運動納入「學校體育推廣計劃」內，廣收推廣之效。