



草地滾球

在香港，草地滾球運動雖未算普及，但歷史悠久，至今已逾120年。時移世易，已漸成普羅大眾的消遣運動。草地滾球趣味盎然，競技氣氛濃厚，無論男女老少，皆可在綠茵場上樂在其中。

由蘇格蘭人引進香港 七十年代扎根社區

草地滾球早於1900年由蘇格蘭人引進香港，最初只是私人會所的玩意，參加者大多為外籍人士。到了七十年代，香港首個公眾草地滾球場在維多利亞公園落成，象徵草地滾球扎根社區。時至今日，草地滾球在港發展益發蓬勃，成立的球會數目達44個，活躍球員共約5 000名，經常參與中國香港草地滾球總會主辦的各類型比賽。

玩法易明裝備簡 智力兼備難度高

草地滾球裝備相對簡便，只需滾球和目標球即可。滾球設計獨特，體積重量齊全，參與者可按個人力量和技術水平選用最適合者。目標球則為小巧白球或黃球，用作比賽的得分參考點。至於玩法和比賽規則，亦屬簡單易明，且講求戰術布局。作賽時，球員須將手中滾球沿草地滾向目標球，務求令其盡量貼近後者。滾球因形狀關係會以弧線滾前，令比賽變數更大，難度大增。球員須精準拿捏力度和角度，確保滾球能循最佳路徑靠近目標球。每局結束時，最靠近目標球者得分。故此，除講求技術外，專注力和策略運用亦為致勝關鍵。

草地滾球比賽主要分單人、雙人、三人和四人賽。在單人賽中，球員每次使用四個滾球，而多人賽則會根據賽制規定，使

用兩至四個滾球。一般來說，比賽以完成指定局數後的成績或何方先達特定積分定勝負。單人賽累計先得21分者獲勝，而雙人或多人賽事則以局數為限，通常以18局為標準，完成指定局數後，得分最高一隊獲勝。

比賽種類

草地滾球的比賽形式大致如下：

單人賽

由單人對賽，每位球手使用兩至四個滾球。



雙人賽

對賽雙方各由兩名球員組成，可使用兩至四個滾球作賽。



三人賽

對賽雙方各由三名球員組成，可使用兩或三個滾球作賽。



四人賽

對賽雙方各由四名球員組成，各使用兩個滾球作賽。





老少咸宜促共融 互相了解利和諧

規則易明，裝備簡便，故草地滾球不難入門。話雖如此，其戰術變化無窮，技術易學難精，讓球員深得其樂。賽場上，球員須精心盤算如何執行各動作。賽程雖可長達三小時，但發球時可思考的時間短促，並須時刻保持專注且要即時應變，可謂鬥智鬥力。尤為引人入勝者，是此運動多元包容。由於對體力要求不高，故適合任何年齡及體格人士參與，讓傷健老少同場競技。透過運動交流，增進彼此了解，有利締建和諧社會。

舉辦國際賽事 提升香港地位

近年來，香港積極發展草地滾球運動，成績有目共睹。舉例來說，中國香港草地滾球總會不但恆常舉辦各項本地及國際賽事，更全力推動運動普及和精英化。總會與康文署在維多利亞公園、大埔海濱公園和沙田小瀝源遊樂場，合辦草地滾球訓練班，讓市民免費參加。課程提供專業指導，讓更多人能體驗草地滾球之樂。此外，訓練班亦是培育精英運動員的搖籃，提拔了不少有潛質的新秀，讓其在國際草地滾球賽事中發光發熱。現時，香港草地滾球的國際排名位居前列，總會居功不小。

今年，香港將舉辦世界青少年草地滾球室內錦標賽。展望將來，國際賽事接踵而至，將吸引更多熱愛運動的市民參與此鬥智鬥力的運動，殷盼草地滾球在香港的發展更上層樓。

球員禮儀

草地滾球屬休閒運動，球員在賽場上展現禮儀風度，至為重要。草地滾球的禮儀守則如下：

- 為好球鼓掌，不分你我；
- 尊重對手，作賽時保持耐性，友善有禮；
- 不得干擾對方發球；
- 留心注意，避免干擾隔鄰線道比賽；
- 就己方幸運球向對手致歉；
- 往返線道兩端時，盡量在線道中央行走；以及
- 完成每局比賽後，將滾球踢往墊子後面。

