

認識木球運動

～ 運動一夏，揮出美力 ～

前 言

為響應政府推動運動人口倍增計畫，落實運動推廣員功能提升民眾對健康及運動的重視，推展內湖地區木球運動種子培訓計畫，在炎炎夏日中大家一起來揮出美與力！讓我們都擁有青春、活力與美麗！

一連串的巧合下，木球發明人翁明輝世界總會長從 1990 年 3 月開始，一面建設台北雙溪後花園，一面研發木球球具，並整修花園內梯田植草做成球道。並經過 2 年不斷試驗、改進，才完成一套實用方便的球具。一桿在手，即能享受在草地上談笑揮桿和推桿過門的樂趣，因為男女老少都喜愛，又具有休閒與競技的功能，所以才決定成立組織加以推廣。

沿 革

- 1993 年 9 月成立中華民國木球協會
- 1994 年底成立中華民國大專院校體育總會木球委員會，並制訂木球規則，開始把木球運動從台灣推廣到其他國家。
- 1999 年 5 月底亞洲木球總會、歐洲木球聯盟及國際木球總會相繼成立，同年 11 月木球運動得到亞洲奧林匹克理事會承認。
- 2002 年 1 月，世界大學運動總會同意
- 2004 年在台北舉辦世界大學木球錦標賽，同年 6 月，國際奧林匹克委員會頒了一座運動與健康幸福獎盃給國際木球總會。

木球運動在很多熱心人士的合作，從無到有、不畏艱難、長期努力下已經在國際上做出了一種新的運動項目。期待木球運動在眾人的努力下能持續發展，成為風行男女老少的現代運動。

特 色

- (一) 揮桿擊球，球不會飛起，球門可移動，機動性強。
- (二) 男女老少皆宜，極適合學校及民間推廣。
- (三) 具競賽、休閒、教學與親子活動等功能。
- (四) 公園、草地、泥土地、沙灘、山坡地，均可作為場地。
- (五) 動作易學，球具新穎可愛，又可享受陽光、綠野。

球 具

包括球、球桿、球門，均以原木製成。

球：直徑約 9.5 公分，重量約 350 公克。

球桿：成 T 字狀酒瓶樣的桿頭，套有橡皮帽，利於擊球。

球門：兩只木酒瓶中間懸掛一只木酒杯構成，球門內緣寬 15 公分，木酒杯底部距離地面 5 公分。

木球場上的禮儀與安全

木球是一項體育競技活動、亦是良好的社交活動，它提供木球同好「以球會友」的好機會，更是親朋好友假日相聚、聯絡情感的戶外活動因此，為了享受和諧的球賽及揮桿的樂趣，球友們務必熟知規則、展現良好的風度及禮儀。

需注意的禮儀規範有：

- 1.穿著合適的服裝。
- 2.球場上不宜有抽煙、嚼檳榔等不雅動作。
- 3.球賽中，球員們輪流發球，當其他球員擊球時，應保持靜肅，以免影響他人專注擊球。
- 4.勿任意穿越球道，避免被球打傷及干擾球員擊球外。
- 5.依裁判指示之順序擊球，勿拖延時間或過於急躁不耐。
- 6.球場上應聽從裁判之判決，如有爭議時可依事實陳述、或請裁判長裁示，切勿與裁判爭執或肢體衝突。
- 7.為了尊重賽會秩序及避免影響比賽球員擊球，比賽中勿進入球道練球。
- 8.木球運動重視榮譽，勿因裁判未察覺而私自移動球位或少報桿數。

- 9.比賽中的球最好加上記號作區別，並牢記自己擊球的落點，以避免打錯球的情形發生。
- 10.發現球友記錯球之落點，應在擊球前提醒對方，避免比賽成績受到影響。

需注意的安全事項有：

- 1.在球場上，如何避免被球 K 到，是最基本的安全概念。
- 2.發球時，須注意旁邊的人是否保持安全距離。
- 3.擊球之後，須馬上離開球道再往前走，並注意後續擊球者的球及鄰道的球。
- 4.在球場上，球必須離線出界才能去擋。
- 5.遇慢速界外球時，可用鞋內側擋球，或持球桿側身擋球。
- 6.遇強襲球界外時，不可站著不動讓球打；也不必勉強去擋球，閃身讓球過。
- 7.在球場上，不可拿球桿任意揮舞或扛在肩膀上。

擊球教學-各種距離擊球法

中短距離擊球方法

距球門 5 公尺外、25 公尺內，擊球靠近球門且仍有攻門角度稱為理想的接近球(也稱做球)。

通常以接近球門 60 公分以內最為理想，此技巧為木球運動中最難以掌控的部份，除了力量外還得兼具方向及攻門角度的掌控，是木球高手必備的技

巧。除了平常練球時多做各種距離的練習外，臨場比賽時，比賽場地的平整與否、草的長短等都會影響接近球的成功。

長距離擊球方法

長距離擊球，一般超過 35 公尺的擊球統稱為長距離擊球。

此技巧特別注重平轉肩膀的動作與揮桿速度，除了多加練習外，應請有經驗的教練來指導，方可達到事半功倍之效。

站穩腳步、保持身體平衡、盯住擊球點、起桿慢、出桿快、揮擊流暢是基本原則，每個人可自由選擇所要的揮桿方式，長距離擊球以能打又遠又直的球為最高指導原則，擊球後木球行進距離男性以超過 55 公尺為佳，女性則以超過 40 公尺以上為佳。

打球的心理建設

除了擊球技巧之外，心理狀況與頂尖表現有著密切的關係，因為技術的層面越高，心理方面越加重要。頂尖表現的球員是：生理、技術及心理三種因素必處於成熟顛峰狀態。

頂尖表現的感受是：思想平靜內在篤定、身體協調動作流暢、深具信心樂觀進取、專注當前沒有掛念、活力澎湃知覺性高、揮洒自如不懼外擾。

邁向頂尖表現的要素，當中包括：完全的承諾、重質不重量的練習、清楚明確的目標 每天從事意像訓練、接受及準備去應付壓力、訓練及比賽計劃、控制分心的策略 賽後檢討、清楚明白甚麼對表現有利或有害。