

## 學校體育推廣計劃

草地滾球是一種老少咸宜的運動，基本上任何人士都可以參與，因為在進行草地滾球運動時，全身肌肉都會被輕柔而低衝擊性的動作所帶動，適當地運動全身。草地滾球並非一個完全的圓球體，因此其滾動路徑不會是一條直線，而是一條帶弧度的路徑。只要掌握一定的技巧，將一個或多個滾球較對手更接近目標球便得勝。

另一方面，草地滾球極著重球員品德及禮儀，又可培養球員耐性及專注力，故此十分適合青少年參與。

為促進草地滾球運動在香港發展，康樂及文化事務署資助香港草地滾球總會，在「學校體育推廣計劃」中舉辦了多項草地滾球運動項目，當中包括運動示範、簡易運動計劃及外展教練計劃，歡迎各中、小學（8歲或以上）參加。

如有興趣參加康樂及文化事務署的草地滾球運動項目，請參閱「學校體育推廣計劃活動申請指引」中草地滾球的《活動章程》。活動查詢歡迎致電2601 7616或瀏覽康樂及文化事務署網頁 <https://www.lcsd.gov.hk>。



## 全港學界草地滾球公開賽

全港學界草地滾球公開賽於2008年開始舉辦，目的為提供一個比賽平台予香港學界的草地滾球隊伍，測試實力。同時亦鼓勵更多學校為學生創立隊伍，安排正規的草地滾球培訓。

### 歷年冠軍

九龍華仁書院  
香港華仁書院  
仁濟醫院第二中學  
仁愛堂田家柄中學  
培正中學  
順德聯誼總會李金小學

香港真光中學小學部  
香港路德會增城兆霖學校  
嘉諾撒聖心書院  
可風中學（舊色園主辦）  
保良局梁周順琴小學

(\*排名不分先後)

## 25歲以下單人錦標賽

25歲以下青少年錦標賽是一年一度的單人錦標賽，由康樂及文化事務署支持主辦，公開讓全香港所有在比賽當日未滿25歲的草地滾球運動員參加。賽事形式不定，視乎參與人數作安排，而比賽成績也會成為中國香港代表隊選拔球員的參考指標。

## 青少年草地滾球分齡賽

青少年草地滾球分齡賽是一年一度由康樂及文化事務署支持的雙人賽，比賽容許球員於指定年齡組別內不限性別組合參賽。

## 青少年新秀賽

青少年新秀賽是一年一度由康樂及文化事務署支持的賽事，公開讓25歲以下而從未在香港勝出公開賽事的年青球員參與。比賽的模式主要視參加者數目而定，其成績也會用作遴選球員加入中國香港代表隊之其中一項準則。

## 梯隊架構

### A. 青少年草地滾球訓練班

- 8歲以上人士均可參與。
- 教練與學員的比例不超過1:8。
- 每班8堂，每堂2小時，共16小時。
- 訓練班分為青少年、親子和成人初級、中級班及成人高級班。
- 所有器材由主辦單位提供。

### B. 青苗草地滾球培訓計劃

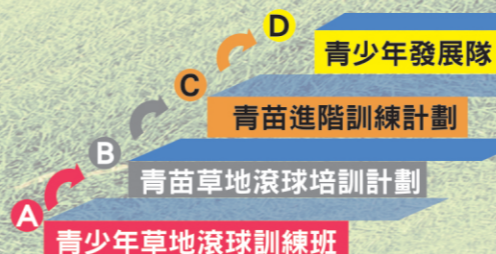
- 8-17歲人士均可參與。
- 透過有系統的訓練，提高青少年對草地滾球運動的認識及興趣，改進基本技術。
- 每班8人，訓練計劃共30堂，每堂2小時。
- 經過甄選更有機會被挑選加入青苗進階訓練計劃或地區精英隊。

### C. 青苗進階訓練計劃

- 8-17歲人士均可參與。
- 加強技術、球例及比賽守則的訓練。
- 經過甄選後更有機會晉升為地區精英隊。

### D. 青少年發展隊

- 經青年軍教練挑選8至29歲人士加入。
- 改進技術，學習比賽戰術運用。
- 每星期集訓兩次。
- 有機會參加本地聯賽及公開賽。



# 中國香港草地滾球總會

<https://www.bowls.org.hk>



香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓2010室  
25048249 25775621  
lba@bowls.org.hk





## 場地

草地滾球場是一個四方型的場地，表面由天然草地或合成物料構成，每邊最長40米，最短為31米。球場分割為多條闊4.3米至5.8米的線道，而各條球道的中央都會在堤岸處置有一個號碼作記號，線道的邊線亦會在堤岸處以紀錄標明。

草地滾球場四週圍有壕溝，壕溝的外緣是一幅直立而高於滾球場表面的堤岸。

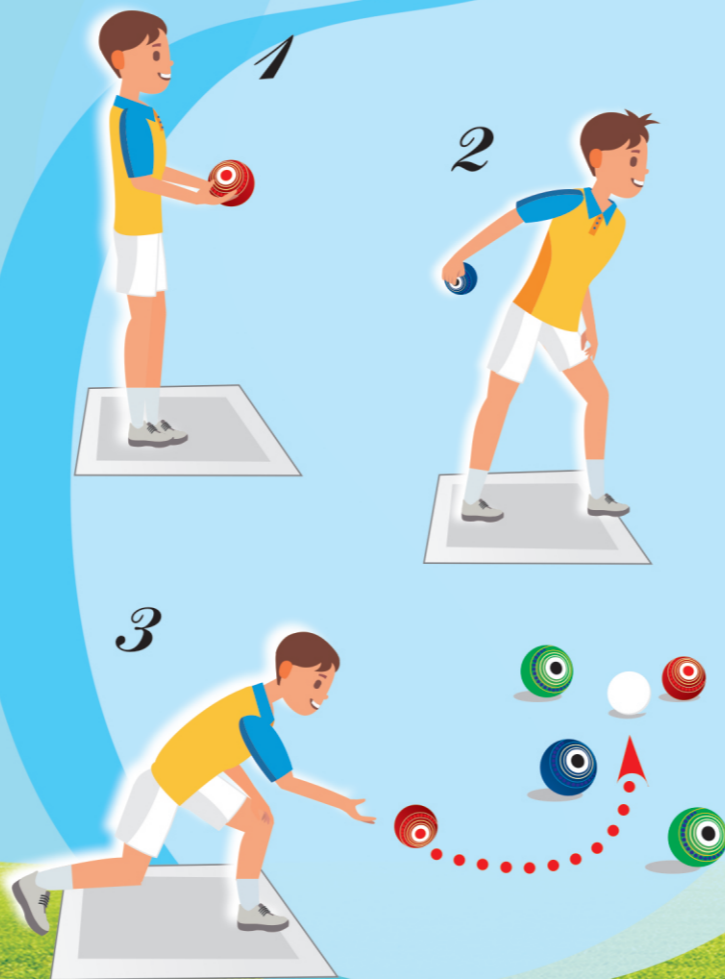
香港大部份球場都設於私人會所內，另外有十個由康樂及文化事務署管理的公眾草地滾球場，其中包括四個室內人造草地滾球場、五個室外人造草地滾球場及一個天然草地滾球場。

## 公眾場地

鴨脷洲體育館室內草地滾球場	☎ 2554 0832
港島東體育館室內草地滾球場	☎ 2151 4070
啟德車站廣場草地滾球場	☎ 2709 6598
沙田小瀝源路遊樂場草地滾球場	☎ 2637 2743
東昌街體育館室內草地滾球場	☎ 2691 2055
將軍澳坑口文曲里公園草地滾球場	☎ 3403 9971
大埔海濱公園草地滾球場	☎ 2667 5489
維多利亞公園草地滾球場	☎ 2890 5824
屯門湖山草地滾球場	☎ 2459 1062
圓洲角體育館室內草地滾球場	☎ 2509 1062

## 玩法

草地滾球運動的主要目的，就是將滾球盡量滾靠至最近目標球，由於草地滾球是橢圓形的，故滾球會以弧形軌跡向目標球前進，球員要小心控制角度及力度，可說是一種鬥智鬥力的運動。



## 基本裝備

## 器材

### 草地滾球

滾球為一色彩繽紛之球體，一套共四個，以合成纖維製造，滾球呈圓形而兩邊略扁，滾球有不同的弧度、呎碼及重量，重量最重為1.59千克。



### 目標球

目標球為一個白色或黃色圓球體，直徑為63至64毫米，重量為225至285克，其滾動面並沒有弧度。



### 地蓆

地蓆面積為600毫米（長）乘360毫米（闊），所有球手必須站在地蓆上發球。



### 運動鞋

平底無踭的草地滾球鞋



### 量度尺

有多種不同作用的量度尺，以切合不同情況的需要。



### 球袋



為方便市民大眾，康樂及文化事務署管理之草地滾球場會有地蓆、量度尺、目標球和不同呎碼的草地滾球供使用者免費使用。

## 比賽種類

## 草地滾球好處

草地滾球賽事分為單人賽、雙人賽、三人賽及四人賽，比賽模式為：

### 單人賽



對賽雙方各輪流發出四枚滾球，先取得21分為勝。

### 雙人賽



由兩隊各有兩名隊員的隊伍對賽，雙方各輪流發出三或四枚滾球，在完成18局賽事後得分最高一隊獲勝。

### 三人賽



由兩隊各有三名隊員的隊伍對賽，雙方各輪流發出兩或三枚滾球，在完成18局賽事後得分最高一隊獲勝。

### 四人賽



由兩隊各有四名隊員的隊伍對賽，雙方各輪流發出兩枚滾球，在完成18局賽事後得分最高一隊獲勝。

賽事可分為男子組，女子組及男女子混合組。

注重培養  
品德及  
禮儀

草地滾球  
好處

低強度  
而安全的  
整體運動

超長運動  
員生命

可培養  
專注力