

投稿類別：體育類

篇名：

法式滾球運動能力之探討

作者：

熊巧甄 。私立樹德家商。高二 10 班

指導老師：

吳佳玲老師

壹●前言

2009 世界運動會滾球為重點推廣運動項目之一，自 2004 年葉兩傳先生旅法時接觸滾球運動覺得此運動非常適合國人，其原因為此運動不受體型及年齡限制，並邀請法籍選手來台表演、推廣後，滾球開始在台灣流行，像是 2006 年在越南舉行的亞洲盃滾球錦標賽，雖是台灣第一次參加國際賽，亦榮獲不錯的成績；2007 年青少年代表隊更是遠赴日參加國際青少年滾球錦標賽，由此可知，越來越多國人對滾球的重視及喜愛。彼得·梅爾曾書中在寫到「滾球是人類所發明中最有趣的遊戲」，法式滾球不只是年輕人的運動，從國小孩童到老年人都可以玩，比賽規則簡單、不需要大量體力，建造場地經費少，堪稱「最優雅時尚的輕量型休閒運動」。

本研究之初衷乃至於曾就讀的餐旅國中在 2008 年因世運推行活動開始推廣法式滾球運動，二年級時接觸後，覺得非常有趣，進而加入校隊，引發我想更加深入瞭解滾球，何謂法式滾球？滾球的樂趣何在？以及法式滾球運動能力之探討。希望透過此研究能讓更多人看見法式滾球的樂趣。

本研究之目的有以下列幾點：

- 一、瞭解滾球的起源與發展
- 二、瞭解滾球的類型及規則
- 三、瞭解台灣法式滾球的發展
- 四、法式滾球法式滾球之運動能力之探討

貳●正文

一、滾球的起源與發展

古埃及時期人類就開始玩滾球遊戲，考古學家曾在一個兒童的石棺附近發現許多石製的滾球，加上其他各種不同的證據，可得知在法老王的時代滾球就已存在發現。希臘亞歷山大大帝時，甚至有專門玩滾球的場地。此運動在當羅馬人與

高盧人戰爭時傳入法國，羅馬時代在玩法和技術上有很大的進展。中古世紀滾球遊戲開始廣受歡迎，文藝復興時期更是滾球運動的高峰，甚至連教宗都挑選滾球高手作為他軍隊的射石手。

在醫學發展出強調玩滾球有益健康的一番說詞後，貴族們將玩滾球列為貴族的特權，直到法國大革命後，貴族階層不再，全國滾球熱潮又起。

今天，這項活動已儼然成為法國人 **Life Style** 的象徵，歐洲、美洲及亞洲國家多已先後引進這項運動。法式滾球 **Pétanque**，雖為運動，但並不激烈，非正式比賽時甚至可以穿得漂漂亮亮，一邊玩球一邊喝飲料、與球友們談天說地，堪稱最優雅的休閒型運動！

(註一)

二、滾球的類型及規則

<一> 滾球分成三種

(1) 法式滾球(Pétanque)

在法式滾球和普羅旺斯戲球的競賽中，有分單人、雙人和三人的賽制。在單人及雙人賽制中每個人有三顆球，三人賽制則是每人有兩顆球，雙人賽制是法國最普遍和典型的比賽方式，當對手的球接近目標球時，球員則要投擲出自己手中的球，如有一隊的球比另一隊更接近目標球時，則每一顆球就可算一分，比賽中通常是先達到 13 分者獲得勝利。

(註三)

(2) 羅納西滾球(Lyonnaise)

羅納西可分為兩種，分別為雙向擲準與單向擲準，雙向是在 5 分鐘限定時間內，不斷折返跑動並擲球比準，體能好壞就成為勝負關鍵。

此外羅納西還分為「擲準賽」以及「限時折返擲準賽」兩種，顧名思義，兩種比賽都在考驗選手細膩的擲準技巧。「擲準賽」的目標球及距離會有不同變化，選手是否擊中目標球，皆影響到個人在比賽中的積分。

(註三)

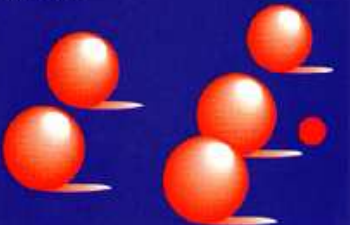

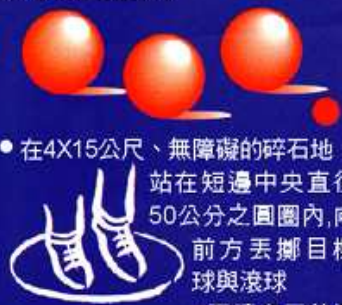






(3) 銳發滾球(Rafle)

銳發是兩種滾球的綜合體，既需羅納西的精準度，又得利用法式滾球的靠球技巧：「銳發的計分方式和法式幾乎一模一樣，但打法策略截然不同，是種完全沒有運氣成分的競賽。

(註四)

<二> 法式滾球比賽規則及介紹

圖一、滾球配備及規則（資料來源：中華民國法式滾球運動協會）

<h4>1. 器材</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 滾球：直徑約為7~8公分，重量約為600~800公克● 目標球：木製，直徑為2.5~3.5公分	<h4>2. 分組</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 方式1:分成兩隊，每隊三人，每人使用兩顆滾球● 方式2:分成兩隊，每隊二人，每人使用三顆滾球	<h4>3. 玩法簡介</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 在4X15公尺、無障礙的碎石地，站在短邊中央直徑50公分之圓圈內，向前方丟擲目標球與滾球● 要讓自己的滾球比對方的滾球更接近目標球
<h4>4. 細則</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 先將目標球丟至前方6~10公尺處● A隊第一人開始以目標球為標的，擲出滾球	<h4>5. 細則</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 之後，換B隊第一人擲滾球，以「比A隊離目標球更近」為目的	<h4>6. 細則</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 如B隊擲出之球比A隊更接近目標球，則換A隊第二人繼續擲球● 如未能比A隊更接近目標球，則仍由B隊繼續擲球
<h4>7. 細則</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 以此類推，兩隊要依序擲完手中滾球，如果A隊所擲出的某一顆滾球是所有滾球中最接近目標球的球，A隊基本上已經得到一分	<h4>8. 細則</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 再以「B隊最靠近目標球的滾球」與「目標球」的距離為半徑，「目標球」為圓心，畫出一個圓，計算在此圓中A隊的滾球數，如共有3顆，則本局A隊共得3分。然後再開始下一局的比賽，一直比到某一隊先得到13分時結束。	<h4>9. 姿勢、技巧</h4>  <ul style="list-style-type: none">● 滾球(Pétanque)法文的意思是「雙腳不離地」，這正是拋擲滾球的標準姿勢，將滾球穩穩握在手中，掌心向下反手把滾球往前甩出● 我們可將對方最接近目標球的滾球撞開，讓自己的滾球更接近目標球

三、台灣法式滾球的發展

表一、滾球發展大事記

年	月	日	內容	備註
2004	7		企業人葉兩傳先生旅法時發覺滾球運動相當適合國人，邀請法籍選手來台表演、推廣。	揭開台灣滾球運動史。
2005	6	3	成立台北市滾球運動協會。	
	11		籌備中華民國滾球運動協會。	台灣滾球運動邁入新的里程碑。
2006	1	19	成立中華民國滾球運動協會。	
	4		九十五年度第一次 C 及教練、裁判講習會。	台北、高雄，台灣第一次舉辦的滾球講習會。
	6	25	第一屆全國盃滾球錦標賽。	台北市景新運動俱樂部。台灣第一次舉辦滾球比賽。
2007	7	12	青少年代表隊赴日本參加世界青少年滾球錦標賽	日本 7/12-7/16 台灣青少年第一次參加國際賽
	10	25	第十屆亞洲盃滾球錦標賽於越南河內正式舉行。	越南 10/25-10/31 台灣第一次參加國際滾球比賽。
	11	12	台灣舉辦世界 4 國菁英邀請賽	11/25-11/23 高雄市光華國小
	12	1	第十一屆亞洲盃滾球錦標賽	泰國
2008	4	4	全國國手選拔賽	4/4-4/6
	10	25	全民運動會滾球比賽	10/25-10/29 高雄市光華國小
	11	3	第十二屆亞洲盃滾球比賽	11/3-11/5 228 和平公園
2009	7	20	世運滾球比賽	7/20-7/22 228 和平公園

(續下頁)

2009	8	28	國際青少年世界盃滾球錦標賽選拔	8/29-8/30 228 和平公園
	10	14	全國中正盃滾球錦標賽暨女子世界盃、男子亞洲盃滾球國家代表隊選拔賽	10/14-10/18 國立台灣科技大學
2010	7	12	高雄市滾球協會籌備	
	8	7	高雄市運動會暨全民運動會滾球代表選拔賽	8/7-8/8 228 和平公園
	8	21	全國青少年暑假盃滾球錦標賽	8/21-8/22 228 和平公園
	9	18	第四十五屆法式滾球男子世界盃錦標賽選拔	9/18-9/19 台科大
	10	6	第四十五屆法式滾球男子世界盃錦標賽	10/6-10/9 土耳其
	10	22	全民運動會	10/22-10/26 台中市

註：參考資料中華民國滾球協會 2007、2008、2009、2010（作者自行彙整）

自 2004 年葉兩傳先生旅法時接觸滾球運動覺得認為非常適合成為國人的全民運動，原因為此運動不受體型及年齡限制、不會造成運動傷害、入門容易、球具攜帶方便，滾球開始慢慢在台灣萌芽，2004 年成立中華民國滾球運動協會後，台北市體育總會滾球協會、台南市滾球協會、屏東縣滾球協會、台南市及縣滾球委員會、高雄市滾球委員會、屏東縣滾球委員會……等各地委員會及協會陸續成立，使滾球運動在台灣更加蓬勃發展。近年來推廣最好的城市為台北市、台中市及高雄市，屏東縣、台東市及澎湖地區近年來推廣的也績效也為佳，比賽陸續傳佳績，希望爾後滾球能成為全民運動。

四、法式滾球之運動能力探討

在比賽的過程中，心理戰術的運用十分重要，能預知對手的下一步，則可以先防守，知己知彼、百戰百勝，更是運動心理學的精髓。策略的應用可以增進邏輯思考、提昇記憶力、專注力和訓練機率推測之能力。在訓練的過程對於肢體的運動能力有很大的幫助，不僅能提昇敏捷性、協調性、穩定性及機動性，更能訓練基本體能。在比賽過程中進行討論能增進隊友之間的感情融洽、團隊的默契培養及成功與失敗的探討。除此之外，滾球選手本身必須具備足夠的耐性、抗壓性

及臨場反應。滾球屬於精準性運動（射箭亦同），此種運動的優點是當你練到一定的程度，就算疏於練習，也不會忘記你所學的；缺點是目前台灣滾球國手培訓尚未完善，僅賽前一週集訓，選手平常都採自主練習。

參●結論

法式滾球的運動規則及場地有別於羅納西滾球及銳發滾球，法式滾球的場地可以有很多種，例如：碎石頭地（最正式）、草地、沙地，甚至在水中也可以打，但羅納西滾球的場地需要很大的空間人力，銳發滾球的場地則必須十分平坦，後兩者在台灣較少見，建造場地經費也較龐大，這也是法式滾球在台灣為滾球中發展最好的原因之一。運動規則方面，羅納西滾球及銳發滾球較注重精準度及體力，法式滾球除了兩者兼具，更注重心理戰術及策略探討。

滾球，在法國是國寶級的運動，亦是隨處可見的；在泰國，政府及皇室將滾球視為崇高的運動，台灣目前還在積極推廣中，高雄雖為滾球運動推廣最佳，但現在仍有許多人不知道什麼是滾球運動，政府除了平時積極舉辦比賽之外，應由政府各級單位、國中小學、高中職、大學及技專院校加以宣導和推廣，如此一來國人對滾球的認知率可以有效提升，希望藉由推動滾球運動能使更多青少年認識和接觸，也能增進耐性、抗壓性及邏輯思考能力，相信可以成為最放鬆解壓的休閒運動。

肆●引註資料

註一、2008 陳順義 法式滾球入門：Enjoy petanque 中華民國滾球運動協會

註二、中華民國法式滾球運動協會 <http://www.obut.tw/index.php?type=top&arem=97>

註三、2009 高雄世運部落格 <http://www.ciup.org.tw/archives/16970>

註四、<http://blog.xuite.net/tsva/theworldgames/25317567>