

The image shows three large, highly reflective metallic balls and one small white ball resting on a sandy surface. The large balls are polished and reflect the surrounding environment, including trees and a building. One of the large balls on the left has a circular logo with the text 'FEDERATION FRANCAISE' and 'FEDERATION' visible. The small white ball in the center has the word 'OGUT' printed on it. The background is a blurred green lawn.

運動教室——

法式滾球

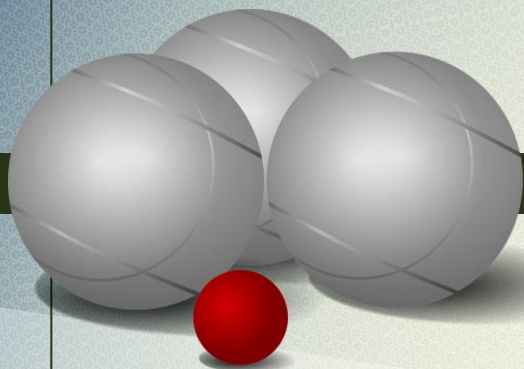
法式滾球（Pétanque）是滾球運動的一種，使用金屬鋼球及一顆小木球進行，在世界運動會中被歸類成「精準運動」。

這項運動並不激烈，在非正式比賽時，甚至可以打扮得漂漂亮亮，一邊玩球一邊喝飲料，與球友們談天說地。



因法式滾球沒有體型、
身材與年齡的限制，加
上不會造成運動傷害、
入門容易、球具攜帶方
便等特點，堪稱是最優
雅時尚的休閒型運動！

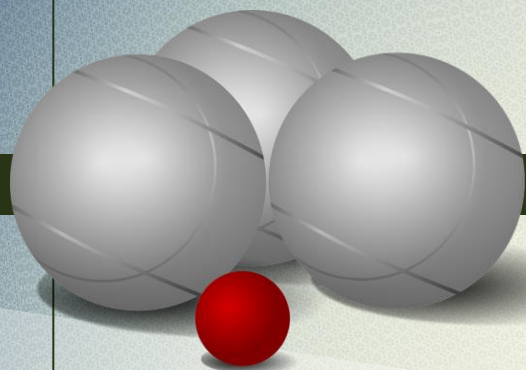




◆ 法式滾球的發展



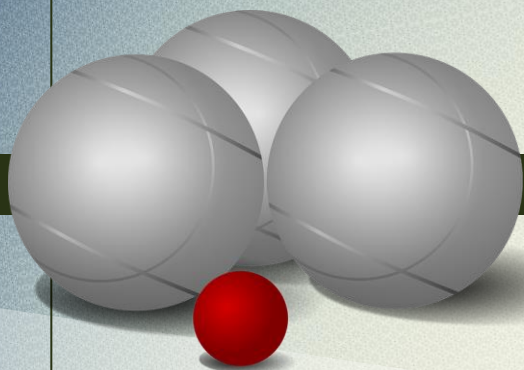
1907年，一位名為Jules le Noir的法國人在法國馬賽東方小鎮拉喬塔（La Ciotat）調整普羅旺斯戲球的玩法，使球手在雙腳不離地的情況下，原地拋擲滾球，因而發明出現今所稱的「法式滾球」。



◆ 法式滾球的發展



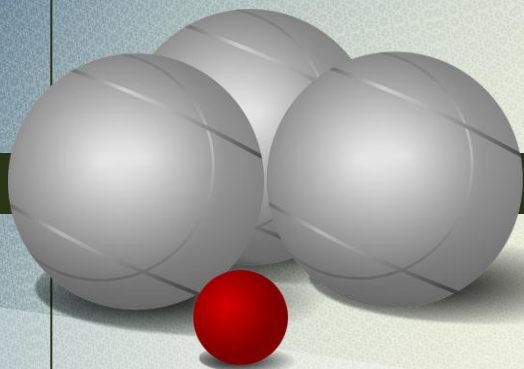
滾球運動迅速廣為人知，從時尚圈到各式社交圈，許多人都喜歡以玩滾球來突顯他們的休閒氣質。1945年，法國滾球協會舉辦了史上第一次的滾球比賽，從此法式滾球成為一項正式的運動競賽。



◆ 法式滾球的發展



2004年7月，台灣企業家葉兩傳先生前往法國旅行時，發現法式滾球低門檻的特點非常適合國人，於是憑著一股熱誠，邀請法國國家代表隊的兩名選手來台進行示範，正式將這項運動引進國內。



法式滾球的發展



2006年，台灣成立「中華民國滾球運動協會」，2008全民運動會及2009高雄世界運動會更列入的競賽項目，全台各地興起滾球風潮；滾球成為另一個「讓世界看見台灣的運動舞台」。

玩法概要



法式滾球的攻擊與防守

法式滾球是比賽「靠近目標」的精準運動，分兩隊輪流投擲滾球，透過攻擊與防守，以最靠近目標球者得分，最先達到獲勝分數者勝。

◆ 攻擊：

使用鐵球將JACK撞遠、
將領先者的鐵球撞離
JACK，形成對落後的一
方有利的局面。

◆ 防守：

把鐵球丟在靠近JACK的
正前方，讓對手不容易
投擲。



場地



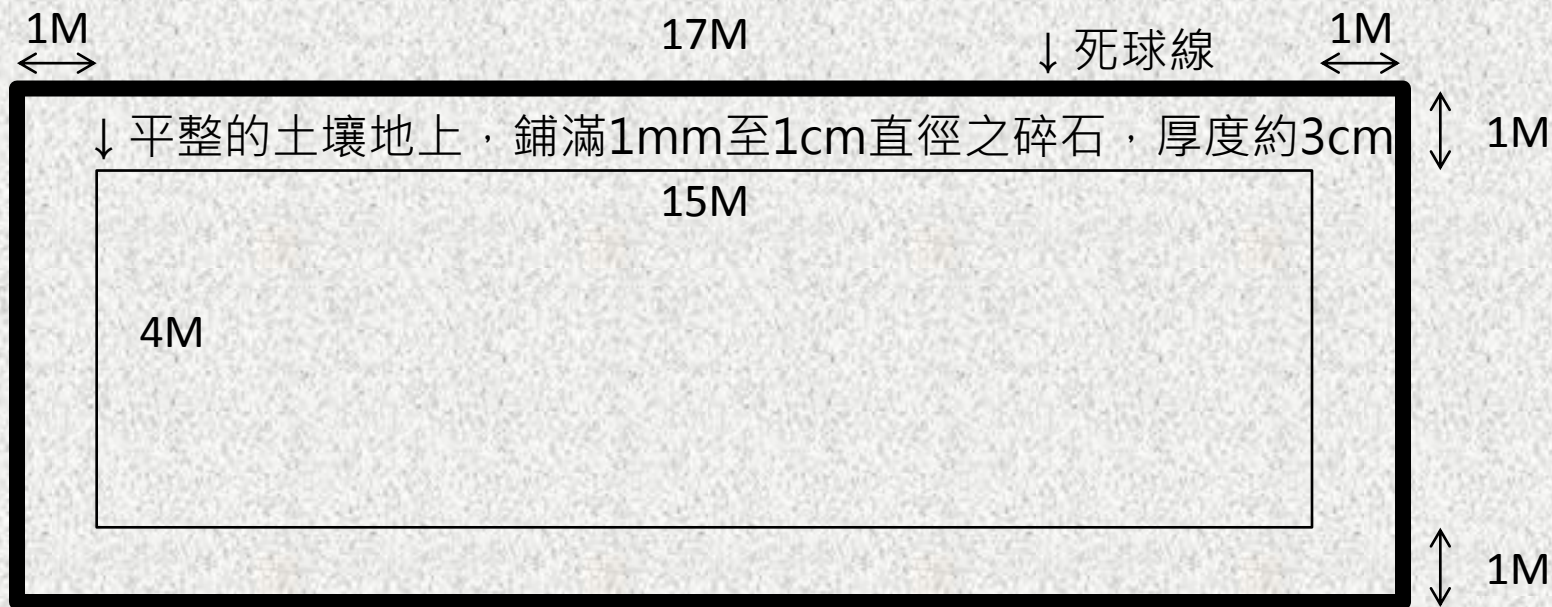
← 碎石地、草地與紅土地皆可進行滾球比賽，不同類型的場地需要不同的擲球技巧

- 法式滾球幾乎可在任何平坦、開放的空間玩。場地地面可能是不規則的，表面也很可能是不均勻的。
- 專門的法式滾球場地，表面通常是鬆散的礫石，原則上場地是不需要背板或側板的，但是正式的比賽場地通常會用木板或其他結構隔開。

場地

專門場地注意事項：

- 死球線與比賽場地（4*15公尺）的邊線的距離是1公尺。
- 目標球若被擊中而滾出界外，便是死球。
- 任何球擲出界外，都為無效，但壓在死球線上是有效的。



滾球



正式比賽用球，須符合國際法式滾球總會的規定

✓ 必須是中空的

✓ 金屬製成（通常是鋼）

✓ 直徑：7.5~8公分

✓ 重量：650~800公克

滾球



比賽用滾球

合格的比賽球體上需明確標示製造廠商和重量；選手在規格範圍內，可依照個人的偏好和比賽風格進行客製化。

休閒用滾球

價格比正式的球便宜許多，通常只有一種規格，有著相同的重量和尺寸。

目標球



- 目標球（JACK）是一個由木頭製成的小球，其直徑為3公分（誤差值為 ± 0.1 公分），重量介於10~18公克之間，通常被繪以明亮的顏色。
- 近年來，國際法式滾球總會開放合成JACK，但不論是以何種材質製作，都不能被磁鐵所吸起。

擲球圈



- 擲球圈為選手投擲滾球時，可站立的範圍。
- 制式的擲球圈，其材質須是堅硬的，且內緣直徑必須為50公分（允許誤差值為 ± 0.2 公分）。
- 由選手畫的擲球圈，其直徑須介於35～50公分，且尺寸要足以讓每位選手的雙腳均能完全站在圈內。

捲尺

選手通常會攜帶一個捲尺，當無法目測判定時，用來測量各球與傑克的距離。



競賽規則

法式滾球比賽分為兩隊進行：

一對一 ➡ 每名球員各持三顆球

二對二 ➡ 每名球員各持三顆球

三對三 ➡ 每名球員各持二顆球

球員在投擲時，必須在圓圈內進行，
擲球時雙腳不可離地。



競賽規則

1. 決定先攻者

比賽從擲硬幣開始，由贏得擲硬幣的隊伍擺放投擲圈和投擲JACK後，比賽正式開始。

JACK必須投擲到距離投擲圈6至10公尺的位置，若未在規定距離內，必須重新投擲。



競賽規則

2. 輪流投擲滾球

由投擲 JACK 的隊伍丟出第一顆滾球，然後另一隊投擲第二顆滾球。

從這時起，將由離 JACK 較遠的隊伍進行投擲，直至己方的任一顆球最接近傑克，或是已無用球數時，由另一隊繼續投擲。



競賽規則

2. 輪流投擲滾球

若兩隊最接近傑克的球距離相等，
那麼將由投擲最後一個球的隊伍再
次進行投擲。

如果再次投擲後，情況依然相同，
那麼兩隊將交互投擲，直到突破這
個情況。

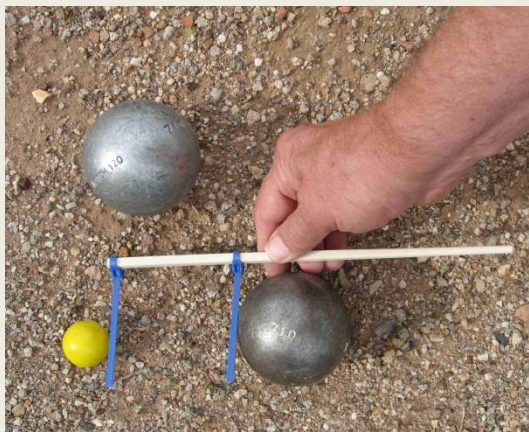


競賽規則

3. 計算單局分數

當兩支隊伍都投擲了所有的球，或目標球被撞擊到邊界外（死球），一個單局就結束了，此時由最靠近目標球的球隊為單局優勝。

在以細繩作為邊界的場地進行比賽時，滾球或是傑克必須完全超過細繩，才會被判定為死球。



競賽規則

4. 開始新的單局

贏得單局勝利的隊伍，為下一局的開始隊伍。其選手須在傑克附近放置投擲圈並拿起傑克，接著站在投擲圈中，扔出傑克開始下一單局。

單局數沒有上限，當一隊累計分數達到13分，便成為最終優勝隊伍。

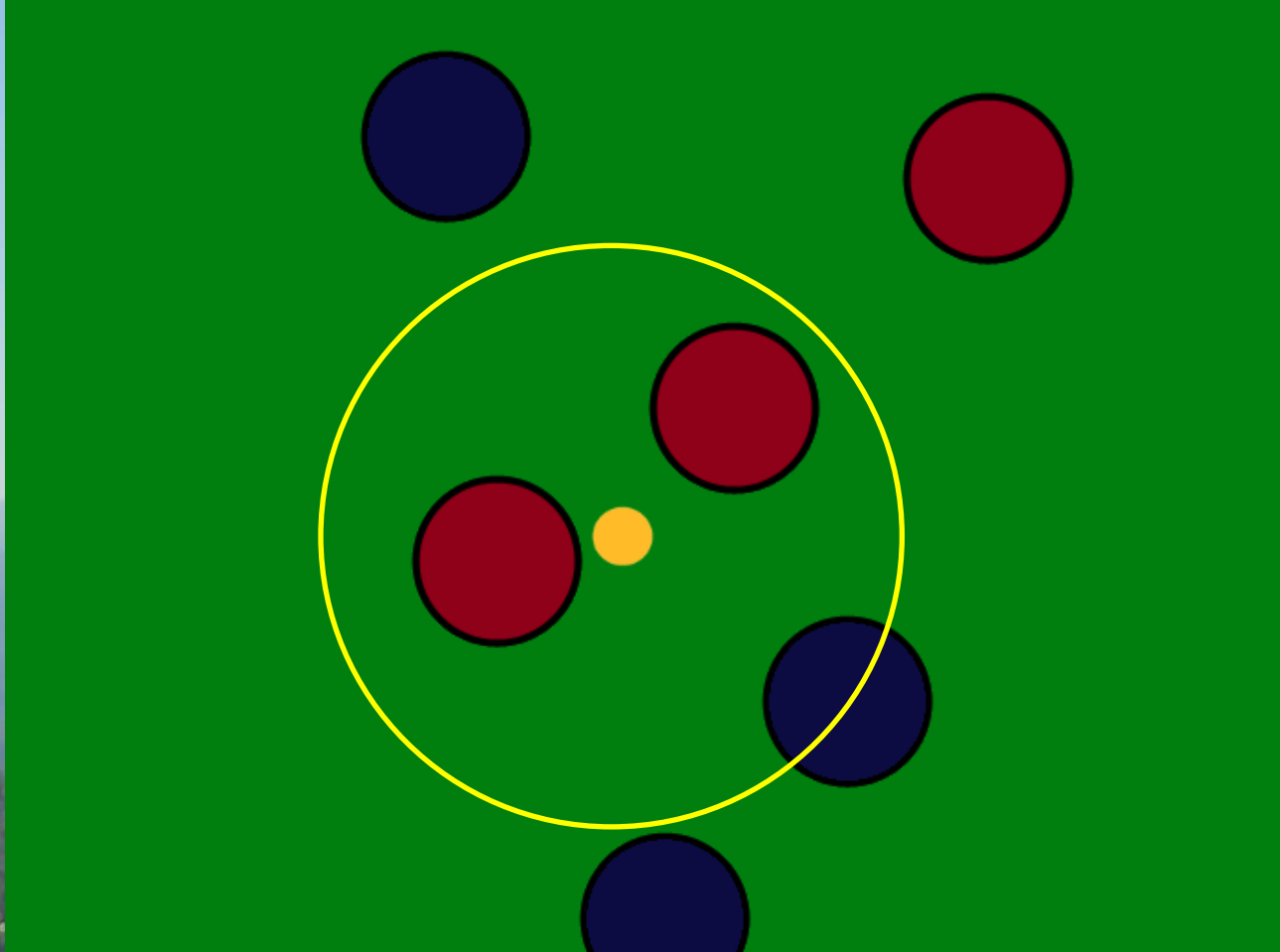
在單局開始，投擲傑克之前，如果沒有足夠最大合法距離10公尺的場地讓選手投擲傑克，則選手被允許將投擲圈移動，直到擁有足夠的空間。



計分方式 在一個單局結束時.....

1. JACK還活著

- 最接近JACK的隊伍，為這個單局的得分者。
- 以JACK為中心，另一隊最接近中心的球為半徑劃一個圓，範圍內的每一顆球計一分。
- 若兩隊最接近JACK的球距離相同，則兩隊皆沒有得分。



紅隊較接近JACK；藍隊最接近的範圍內有兩顆紅球→紅隊獲勝並得 2 分！

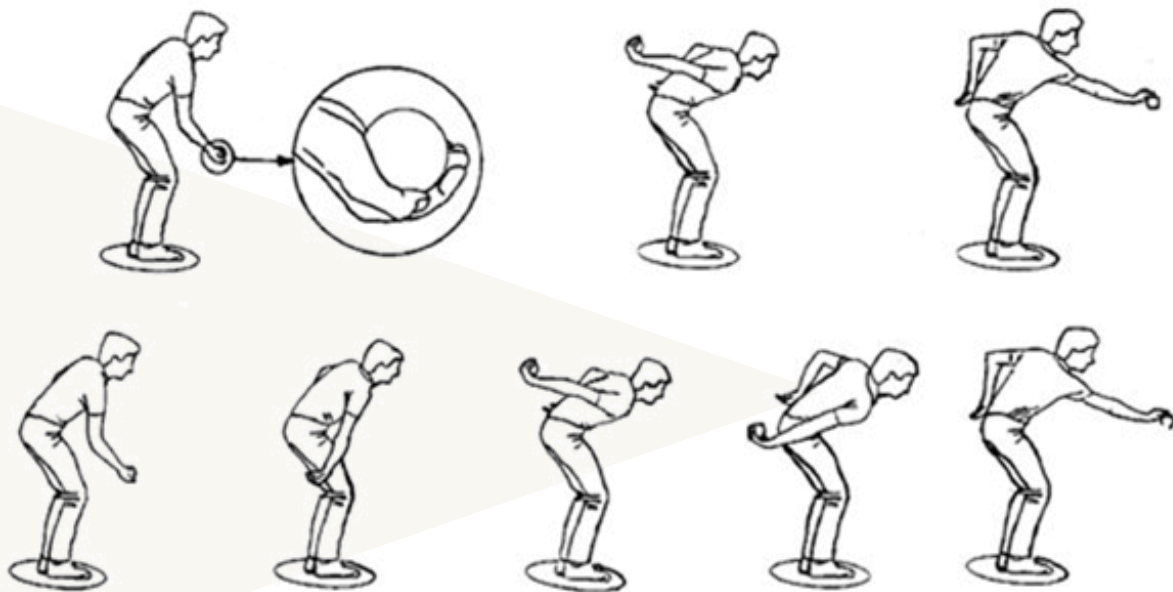


計分方式 在一個單局結束時.....

2. JACK為死球

- 若其中一隊球員無滾球可再投擲時，另一隊伍總計剩餘球數，每一顆球計一分。
- 若兩隊皆無剩餘球數，或是都有剩餘球數（無論雙方各有多少顆球），則兩隊在這一單局中，皆沒有得分。

法式滾球五大步驟



拋擲滾球是先屈肘以手握球，瞄準假想落地點，手臂伸直後再從身體側面向後方擺到適當的高度，最後以反手的方式快速地將球拋向落地點。



瞄準 → 捲球 → 扣球 → 後擺 → 拋擲

瞄準
假想落地點

輕鬆地
握住球

手腕
向下扣住球

反轉
手臂向後擺

將球
拋向目標

三大擲球攻略

◆ POINTING—定位擲準

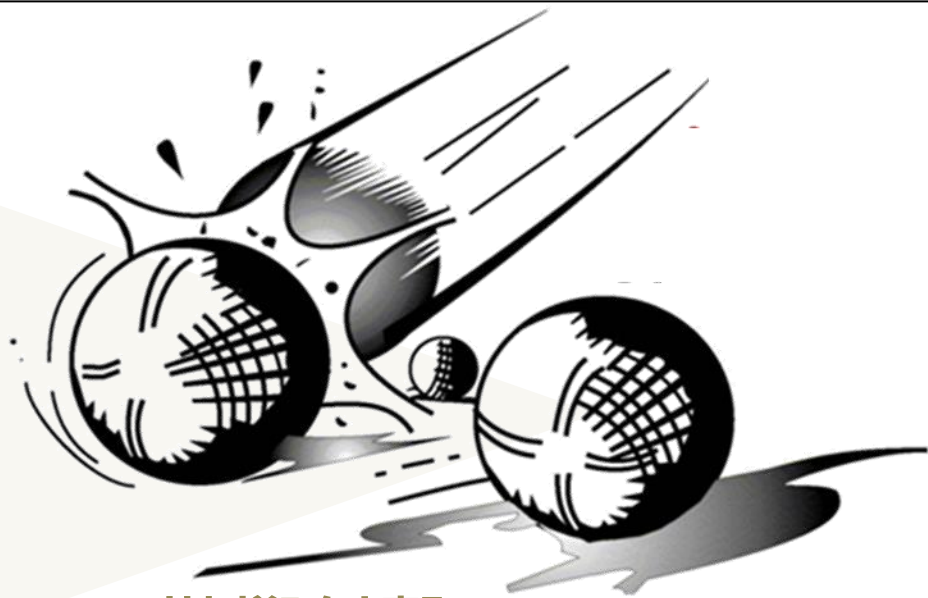
使用蹲姿或站姿將自己的球拋擲到中心球附近。

◆ PUSHING—推靠助攻

將自己的球輕輕撞擊隊友的球，使隊友的球向前推進，靠近中心球。



三大擲球攻略



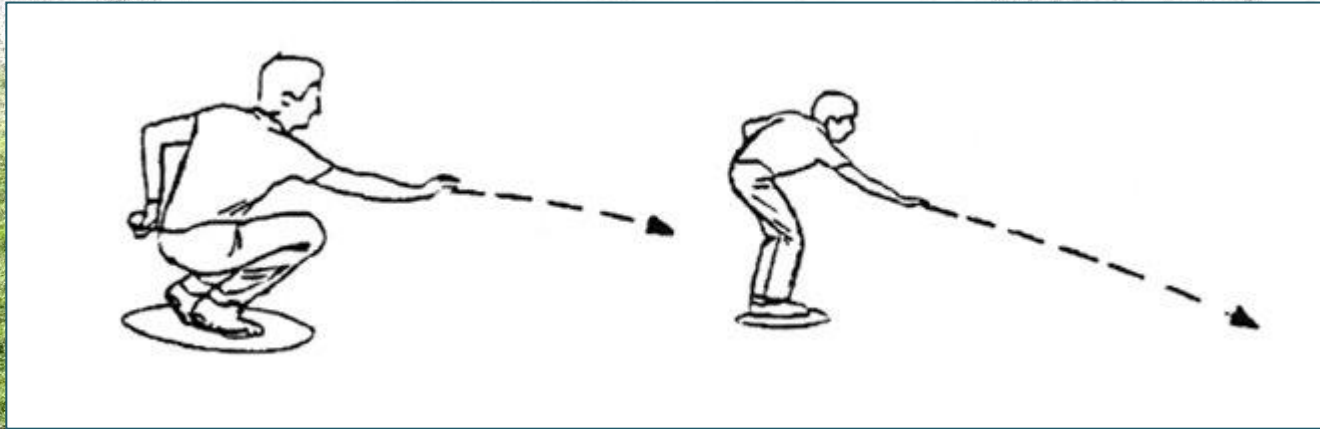
◆ SHOOTING——拋擲射擊

攻擊對手的球，使其離開原位，讓己隊的球更靠近中心球或獲得較佳的狀態。

擲球技巧

◆ 滾動式擲球：

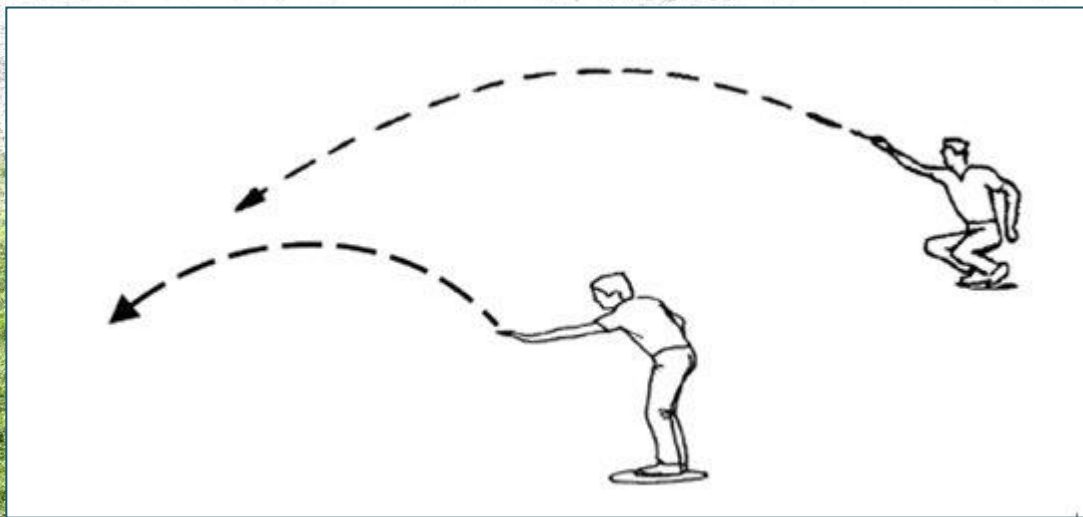
當地面平坦時，透過手臂的力道搭配鐵球落地的地點，足以讓鐵球在落點和目標色球之間滑動，鐵球並不會在地面上彈跳。



擲球技巧

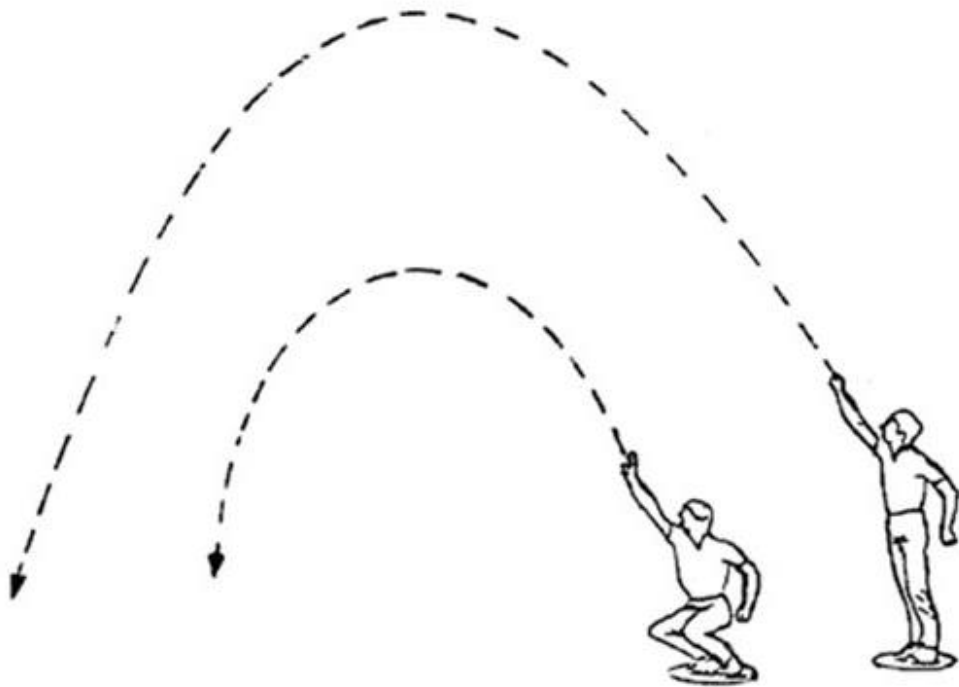
◆ 半弧度式擲球：

依據目標色球位置和地形的狀況，鐵球的落地點應該在擲球區前方3公尺處。



擲球技巧

◆ 大弧度的擲球：將鐵球直接拋向目標色球附近。



擲球要件：

- 將鐵球丟高，讓球幾乎垂直落地。
- 鐵球會自轉，但和自然前進的方向相反。兩者結合，使鐵球在落地時幾乎靜止不動。

擲球技巧

◆ 投擲動作指導重點：

- 1.投擲動作自然、放鬆。
- 2.整個投擲動作需保持身體平衡。
- 3.瞄準、後擺、拋出時，手臂應伸直。
- 4.擺盪速度應自然。