

木球高爾夫 揮桿入門

上午五點半起 球具一應俱全 在白揮桿不成問題

記者 何怡萱／報導

每天早上五點半在新店中央游泳池附近的親子河濱公園，有免費的木球教學活動，木球教練蘇文志和廖秀琴夫婦，每天都會在這裏提供球具，免費教你打木球，早起的民衆不妨到這裏來嘗嘗鮮，體驗一下這種類似高爾夫球的活動。

新店親子河濱公園靠近碧潭橋頭，是清晨活動的好去處，每天早上約莫五點半，一些木球球友就會帶著自己的球具，到這裏練球，會其他球友，而木球教學活動大約持續到七、八點左右。

一般人以為木球玩法可能和槌球一樣，其實不然。中華民國木球協會副秘書長高昭仁表示，槌球只能在平坦的地面上進行，而且只能用槌的方式推球前進，而不能揮

桿；但打木球和高爾夫類似，可以揮桿、推桿，也可以在高低起伏的地面進行。

木球協會行政組長黃清文則表示，木球相當容易上手，初學者只要十分鐘，就可輕易入門。發球時將雙腳張開與肩同寬，雙手握桿，左手打直，並將球對準球門，擺動球桿將球揮進球門即可。但若要打得好，練出精湛球技，還是得花一番功夫練習。

一場標準木球要打十二個球道，總標準桿是四十八桿，每個球道並設有不同標準桿數，桿數越低成績越好，木球自己打，數人競賽都可以，球具費用也都簡便許多。此外，木球在室內外都可以打，室外場地大可以揮桿，室內場地較小則可練推桿進門，同樣樂趣無窮。

記者 李天助／攝

木球不是銀髮族的專利，這種有著高爾夫樂趣的運動，可說是老少皆宜，不但一般中壯年人非常熱中，在一些大專院校體育課，木球也列入選修項目，年輕學生同樣練得津津有味。

在部份大專院校，如中正大學、三軍官校、台北護理學院、師範大學、彰化的中洲工商等等，都有木球課可供學生參與。利用學校的操場綠地，或是山坡草坪做為上課的場地，都可見到學生逐球競技的身影，使學生在戶外運動又多了一項選擇。

為了加強推廣，增加學生參與的興趣，中華民國大專院校體育總會木球委員會，過去三年也舉辦了三屆全國大專院校木球錦標賽，以及兩屆大專院校校教職員工賽，讓各校木球好手齊聚一堂，切磋競技。

木球運動並沒有年齡限制，大人小孩都可以參與，但體力還是滿要求的，所以身材較嬌小、力道較輕的女性或兒童，可選重量較輕、長度較短的球桿；若是要邁向選手級、參加比賽，則選用較重的球具。



木球類似高爾夫，但花費便宜同樣可以享受無窮的樂趣。

記者 李天助／攝

全家輕鬆揮桿樂 只要4,000元 費用低廉 場地不受限 外出攜帶方便

記者 何怡萱／報導

木球的球具相當簡單，一套球具只有一個球門、一顆球和一支球桿，費用大約在三千二百元到三千八百元左右，和高爾夫球具動輒上萬元費相比，相對便宜許多；加上場地不需專用，讓許多想揮桿的人不用花大筆場地費，也能輕鬆享受揮桿的樂趣。

木球球具以硬質原木製成，木球尺寸是直徑九點五公分，而球桿長度約在七十到九十公分之間，方便配合身高使用，桿頭呈酒瓶狀，並有橡皮套避免撞擊後的反作用力。球桿還分不同重量，女性或兒童打者可以挑重量輕的球桿使用。

球門則是由兩個木酒瓶構成，中間串連一根鐵柱，懸掛一只木酒杯，只要把球打過球門，就會發出清脆的響聲。木酒瓶的底部各有一根可拆卸旋轉的鐵桿，在戶外打球將球門插入地面，在室內使用則以螺絲固定在木板上。

球桿、球門等都可以分開購買，單支球桿售價在一千到一千兩百元之間，而木球單顆售價為三百到四百五十元，全家一起打，只要再添購球桿即可，外出參賽會球友，只要帶球桿即可赴會，方便得很。

球木和門球、桿球括包，具球球木套一
約三千二百元至三千八百元左右

記者 李天助 攝



木球不專用地場，攜帶方便，值得推廣。
圖/木球協會提供 87.10.6

球道有高低 打出趣味 草地客廳 花園隨時隨地開打

記者 何怡萱／報導

打木球的場地十分地寬鬆有彈性，室內外都可以玩。室外的場地也不需要專用的場地，只要一道長條綠草地，將球門組裝、架好，就可以開打，相當方便。

中華民國木球協會表示，標準木球球場有十二個球道，每個球道寬度約二到廿公尺，可依照場地面積大小調整，並可在有高低起伏的地面進行球賽。球道可配合地形、放置障礙物，增加打球困難度及趣味性。

場地有彈性是木球的特色之一，只要是戶外的山坡綠地、河濱公園、校園綠地，都是木球開打的好所在；另外，木球球門組裝方便可隨時隨地打，想揮桿時不用特地開車到高球場，省去車程往返。

另外，打木球也不受天候影響，木球教練廖秀琴表示，很多球友下雨天穿著雨衣繼續揮桿；但若不淋雨，在室內打同樣方便，只要將球門隔著地毯固定在木板上(底部有螺絲)，家裏的客廳、花園都可以打，不必出門也可享受運動之樂。

木球運動不限銀髮族 校園選修並辦錦標賽

記者 何怡萱／報導

木球不是銀髮族的專利，這種有著高爾夫樂趣的運動，可說是老少皆宜，不但一般中壯年人非常熱中，在一些大專院校體育課，木球也列入選修項目，年輕學生同樣練得津津有味。

在部份大專院校，如中正大學、三軍官校、台北護理學院、師範大學、彰化的中洲工商等等，都有木球課可供學生參與。利用學校的操場綠地，或是山坡草坪做為上課的場地，都可見到學生逐球競技的身影，使學生在戶外運動又多了一項選擇。

為了加強推廣，增加學生參與的興趣，中華民國大專院校體育總會木球委員會，過去三年也舉辦了三屆全國大專院校木球錦標賽，以及兩屆大專院校校教職員工賽，讓各校木球好手齊聚一堂，切磋競技。

木球運動並沒有年齡限制，大人小孩都可以參與，但體力還是滿要求的，所以身材較嬌小、力道較輕的女性或兒童，可選重量較輕、長度較短的球桿；若是要邁向選手級、參加比賽，則選用較重的球具。