

《規則篇》

類似羽毛球 除出界還有低球、和球

角度球和貼壁球 難度最高

記者 陳幼英／報導

壁球的場地是一個由四面牆圍成的三度空間，對手不似網球及羽毛球，只會出現在前方，而是如影隨形在四周。

壁球的規則類似於羽毛球，分單、雙打，採用五局三勝或三局二勝之賽制，每局九分，壁球與其他球類最大的不同是下列三項，首先壁球除出界(OUT)外，還有低球(DOWN)，即是打到底界線以下的球，打出低球的結果與出界相同。其次，就是和球(LB)的制度，當接球方向未

準備好接球，比賽中球破損、裁判無法裁決上訴、球卡在球場縫隙或碰觸其他物品時，必須和球，球員在相同的發球格中重新發球。

此外，壁球雙方球員在同一個場地中擊球，易發生阻擋情況，當對手擋在擊球者面前，讓擊球者無法揮拍，擊球者便直接得分或取回發球權。我國亞洲壁球錦標賽國手洪美霞指出，壁球中難度最高的是角度球及貼壁球，角度球類似撞球的顆星球，碰撞多面牆壁後再回擊，難度高；貼壁球則是球貼著牆壁走，讓對手無法迴球。

《起源篇》

19世紀中葉 英國獄中犯人發明

回力球、板牆球、壁式網球到死過去 統稱壁球

記者 陳幼英／報導

壁球起源於十九世紀中葉，由英國監獄中的犯人發明，因球打在牆上發出「斯考曲」的聲音，命名為SQUASH。

傳到國內後，出現多種名稱，如回力球、板牆球、壁式網球等，為了推行方便，球界便統一稱之為壁球，又因壁球運動在短

短十幾分鐘內，能讓人精疲力盡，故戲稱為「死過去」。

壁球在國外風行已久，亞洲地區則以曾為英國殖民地的香港、新加坡、馬來西亞等地較為流行。我國則是十多年前由首任教育部體育司司長蔡敏忠與一群台灣師範大學教授，與熱愛壁球運動的人士引進國內，但礙於場地

缺乏，且幾乎設在俱樂部中，推廣不易。民國八十四年一月中華民國壁球運動協會成立於台北來來飯店，並於同年七月加入亞洲壁球協會，十二月加入世界壁球協會，為壁球運動帶來新契機，協會每年舉辦全國性錦標賽及教練、裁判講習會，並於地中海國際中心、三芝健康休閒俱樂部設置青少年壁球訓練站，為推動壁球運動而努力。

《篇全安》

等球壁打宜不後飯、身暖、力體養培、法打確正 水汗灑揮情盡 則守大九遵謹

記者 徐大基／報導

安全第一是從任何運動的前提，壁球也是一樣，在壁球場上享受激情，盡情揮灑汗水之時，也不可忽略應注意的安全。

以下為中華民國壁球協會所擬制的壁球九大安全守則：

- 一、儘量學習正確打法，全無章法來打球十分危險。
- 二、打壁球須要相當大的體能，所以平常可從事慢跑等較和緩的運動，以培養體力。
- 三、飯後或酒後、身體不適時，不要打壁球。
- 四、如同其他運動，打球前要先做好暖身運動。
- 五、當球在身體的正後方時，勿轉身直接注視對方擊球，以防眼睛被球打中受傷。
- 六、打球時儘量避免肢體動作過大與不正確的擺動，受傷往往就是因為這些動作所引起。
- 七、場上的安全靠彼此的注意和關心，如果預判擊球時有擊到對方的可能性時，就應該要立即停手，如果在比賽時可向裁判示意，裁判將會依據當時的狀況做出合理的判決。
- 八、壁球運動的活動量非常大，打完球後體溫尚高，宜用溫水洗浴，勿直接以熱水或冷水洗浴。
- 九、最好掌握各種基本技巧，以及將體能充分提升以後，再開始練習進階的壁球技巧。