

# 保齡球

## 壹、前言

民國80年代，保齡球在台灣非常風行，由於物質生活的提升，人們開始追求各項感官娛樂與身心鍛鍊。因為保齡球是一種不分年齡、性別，且不限身高、體強的活動，只要透過練習就可以獲得高分，因此就成為閒暇時間人們消除壓力及與朋友同樂的重要活動。一些體育頻道也紛紛轉播保齡球賽，加速這項結合娛樂、技術及智慧運動的蓬勃發展。

## 貳、起源與發展

早在距今約7200年前的古埃及就已經出現類似保齡球的玩意，考古學家在一個埃及古墓裏，發現9個石瓶及1個石球。因此，保齡球被譽為人類歷史上最悠久的運動。後來，由德國作為娛樂方式漸漸流傳到法國、英國、荷蘭等國。當時反玩這種遊戲的人叫做 kegel,現在 kegeler意思為玩保齡球遊戲者。

宗教革命之後，九柱遊戲（skittle）及九個瓶的保齡球在16世紀的歐洲非常流行，德國和荷蘭流行九瓶式保齡球時，在英國流行草坪滾球。當時的保齡球並沒有鑽孔，人們是用雙手拿著球。1623年，荷蘭移民又把保齡球傳入美國。約在十九世紀後半，一位荷蘭人為了制定保齡球的規則，將九個球瓶增加為十個球瓶，演變成為現代十瓶式的保齡球運動，在國際上廣泛開展。有些人以此作為賭博，這就是保齡球曾被禁止的原因。

1875年，美國紐約地區九個保齡球俱樂部的27名代表組成了世界上第一個保齡球協會（NATIONAL BOWLING ASSOCIATION）。這個組織的壽命雖短，但在保齡球歷史上卻做出了有益的貢獻。它決定了

兩件大事：一是規定了球道的距離；二是決定的柱了的大小。1952年，國際保齡球聯合會〈FIQ〉成立，並分美、歐、亞三大區域，每年在不同的國家和地區舉行一次世界盃賽，每兩年舉行一次區域大賽，每四年舉行一次世界大賽。

## 叁、內行看門道

### 一、比賽項目

1.單(個)人組賽 2.雙人組賽 3.三人組賽 4.五人組賽 5.盟主決賽

### 二、保齡球的計分

1.一局十瓶保齡球比賽包括十個格（Frames）。除非投出全倒（Strike），一名球員在前九格當中，在每一格投二個球。在第十格時如果投出全倒或補全倒（Spare）時，即投三個球。每一名球員必須依照固定順序投完每一格。

2.除了打出全倒（Strike）以外，球員在第一次投球所擊倒之球瓶數目應記錄在該格（Frame）之左上角之小格中，球員在第二次投球所擊倒之球瓶數目應記錄在右上角之小格中。在一格之第二次投球，如未擊倒任何豎立之球瓶時，記分表上應以（-）符號記錄。該格之二次投球得分應立即記錄。

3.在一格當中之第一次投球擊倒整組（十支）豎立之球瓶時，即為全倒（Strike）。以（X）符號標示於該格之左上角之小格中。一次全倒之得分為10分加上球員在其後二次之投球所擊倒瓶數之分數。

4.連續二次投出全倒即為二次全倒（Double）。第一次投出之全倒得分為20分加上第二次全倒後第一次投球擊倒之瓶數。

5.連續三次投出全倒即為三次全倒（Triple）。第一次投出之全倒得分為30分。為投出最高得分300分，球員必須連續投出12次全倒。

6.在該格之第二次投球時擊倒第一次投球後餘下之豎立球瓶，即

為補全倒 (Spare)。以 ( / ) 符號標示在該格之右上角之小格中。補全倒之得分為10分加上球員之下一次投球擊倒之瓶數。

7.除非在第一次投球後，餘下之豎立球瓶形成技術瓶 (Split)，球員在該格中二次投球未能擊倒全部十支球瓶即為失誤 (Open Frame)。

8.技術瓶 (技術瓶通常以 (O) 符號標示) 即指在投出第一球後，1號球瓶被擊倒之情況下，餘下豎立球瓶之排瓶狀態為：

- 位在豎立之二支或更多球瓶之間之球瓶，至少有一支球瓶被擊倒。例如：7號瓶-9號瓶或3號瓶-10號瓶。
- 位在豎立之二支或更多球瓶之直前方之球瓶，至少有一支被擊倒。例如：5號瓶-6號瓶。

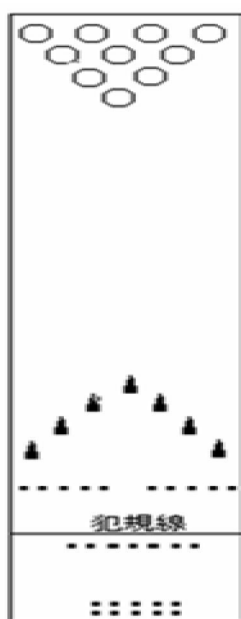
## 二、場地及設備

1.由電腦順序控制箱控制的自動化機械系統，它具備掃瓶、送瓶、豎瓶、夾瓶、列瓶、瓶位、信號、補中信號、犯規信號顯示等功能。

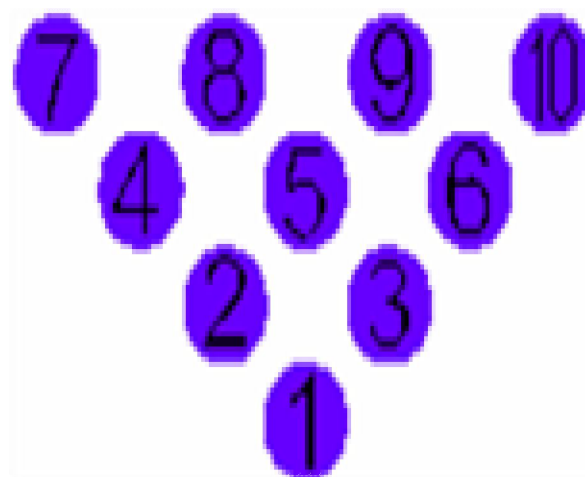
2.助走道長4.27公尺，寬1.066公尺，球道長19.15公尺，寬1.066公尺，回球道〔在兩球道的底部和回球機負責把球員擲出去的球送回來。

3.球的直徑8.59英吋，圓周不大於27英吋，用塑料、膠木、樹脂等高分子材料合成，球的質地有軟性、中性、硬性三類，且比賽用球不得重於16磅。

4.計分台、球員坐位、投影裝置及電腦計分系統等組成完整的保齡球專用設備。



標的瞄準記號  
 導向瞄準記號  
 犯規線  
 投球點瞄準記號  
 站位瞄準記號



### 三、基本常識

打保齡球最重要的是投擲動作的協調性與穩定度，而球技講究的則是球的威力及準確度。初學者應先從直球球路開始，學習瞄準法、助走步法、擺動配合及投擲手法等基本動作，打好保齡球的基礎技術。站在助走道上時，持球所瞄準的是由導向瞄準記號、標的瞄準記

號、球瓶三點成一直線，而擲出的球也應照著所瞄準的直線運行。然而進球點以一號球瓶及三號球瓶之間為最佳，Strike〔全倒〕的機率也最高。

#### 四、比賽用語

1.平均分數：指每一局平均得分。

2.失誤(Miss)：無法取得兩次全倒，繼打完兩次仍有殘瓶。《技術球不計失誤》

3.全倒(Strike)：在一格當中之第一球打出全倒，螢幕上會出現“X”。

4.補全倒(Spare)：第一球並未全到，於第二球打倒殘瓶俗稱“解到”，螢幕上會出現“/”。

5.技術瓶(Split)：很難解到的球瓶，俗稱「開花」，在螢幕上面會出現“S”。

6.火雞〔Turkey〕：連續擊出三個Strike。

想一想：300分要幾次全倒？

