

榄球赛制和基本知识



	15人制	7人制
比赛人数	15名球员	比赛时间
比赛时间	上下半场各40分钟	上下半场各7分钟
欣赏角度	更讲求力量, 战术运用	节奏明快, 入球率较高

得分方法



达阵/附加罚球 (TRY/CONVERSION)

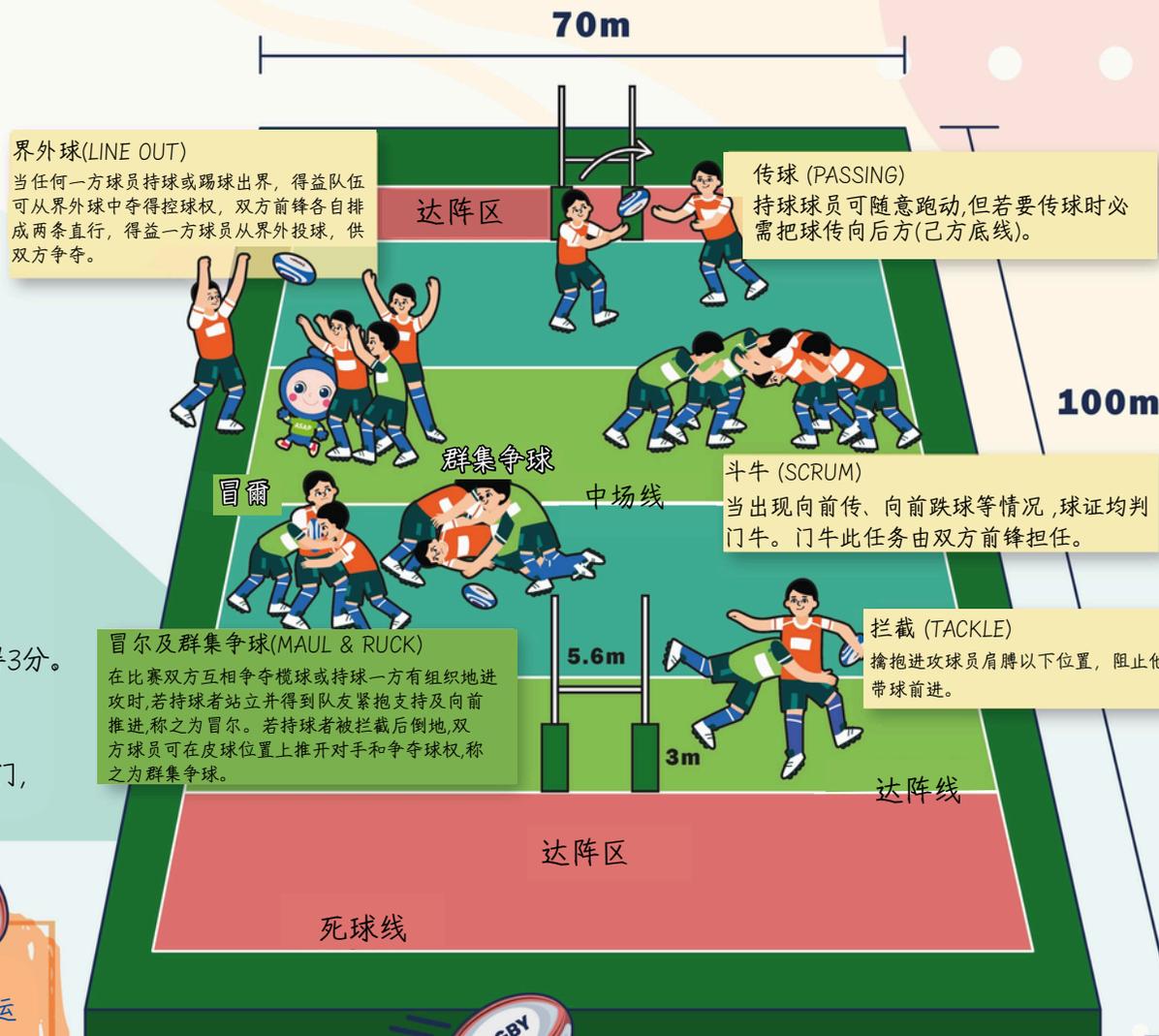
持球者跑到对方达阵线并以球触地可得5分。
进攻球队成功达阵后, 可获附加罚球, 射入可获得额外2分。

罚球 (PENALTY)

对方犯规后的定点罚踢, 可直接射门, 射越横杆与球门柱之间, 可得3分。

落踢射门 (DROP GOAL)

持球者可以在比赛时放开榄球, 待球弹地而起, 直接踢入对方球门, 射越横杆与球门柱之间, 可得3分。



小知识1:

榄球为甚么是橄榄形?

榄球诞生于1823年的英国学校

「RUGBY SCHOOL」, 初期是用晒干的猪膀胱充气而成, 所以形状呈橄榄形。

直至1851年, 皮靴商人WILLIAM GILBERT用4块牛皮缝制, 成为榄球的雏形。由于榄球是椭圆形, 滚动时增加不确定性, 不如足球般直线滚动。

小知识2:

榄球和美式足球的防护装备
榄球和美式足球不是相同的运动。由于美式足球碰撞较多, 运动员需要配戴头盔、护肩、护肘、腿垫、护膝等装备保护身体。榄球员则需配戴牙胶, 亦可选择配戴海绵头套及护肩。

美式足球



小知识3:

7人榄球何时成为奥运项目?
2016年里约奥运



此资讯图由教育局课程发展处编制
鸣谢香港榄球总会协助制作