

# 欖球賽制和基本知識



	15人制	7人制
比賽人數	15名球員	7名球員
比賽時間	上下半場各40分鐘	上下半場各7分鐘
欣賞角度	更講求力量，戰術運用	節奏明快，入球率較高

## 得分方法



### 達陣 / 附加罰球 (Try/Conversion)

持球者跑到對方達陣線並以球觸地可得5分。  
進攻球隊成功達陣後，可獲附加罰球，射入可獲得額外2分。

### 罰球 (Penalty)

對方犯規後的定點罰踢，可直接射門，射越橫桿與球門柱之間，可得3分。

### 落踢射門 (Drop Goal)

持球者可以在比賽時放開欖球，待球彈地而起，直接踢入對方球門，射越橫桿與球門柱之間，可得3分。



### 小知識 1:

#### 欖球為甚麼是橄欖形?

欖球誕生於1823年的英國學校「Rugby School」，初期是用曬乾的豬膀胱充氣而成，所以形狀呈橄欖形。直至1851年，皮靴商人William Gilbert用4塊牛皮縫製，成為欖球的雛形。由於欖球是橢圓形，滾動時增加不確定性，不如足球般直線滾動。

### 小知識 2:

#### 欖球和美式足球的防護裝備

欖球和美式足球不是相同的運動。由於美式足球碰撞較多，運動員需要配戴頭盔、護肩、護肘、腿墊、護膝等裝備保護身體。欖球員則需配戴牙膠，亦可選擇配戴海綿頭套及護肩。



### 小知識 3:

#### 7人欖球何時成為奧運項目?

2016年里約奧運



此資訊圖由教育局課程發展處編製  
鳴謝香港欖球總會協助製作