

智叻
Smarties
中文

是毬源自蹴鞠



想和朋友促進友誼？一起踢足毬（踢毬）吧！香港足毬總會教練廖潔娥（圓圖）指足毬又稱「毬球」，源自中國古代軍隊訓練體能的運動、現代足球前身「蹴鞠」，就讓宣道會陳元喜小學足毬隊成員周進樂和楊嘉穎教大家踢足毬吧！



周進樂（六年級）
踢毬年資：6年
曾獲獎項：
2016 外展教練計劃足毬比賽男子團體賽（小學組）冠軍
第二十屆學界足毬邀請賽最具潛質運動員獎、個人控毬賽（男子高級組）及團體賽（男子高級組）A 隊冠軍等

楊嘉穎（六年級）
踢毬年資：3至4年
曾獲獎項：
2016 外展教練計劃足毬比賽女子團體賽（小學組）季軍



毬以鵝毛製成，底部配以膠托和紙張以控制重量，玩家主要用腳來控制毬，不讓它落地。毬在唐代以後開始流行，唐代《續高僧傳》便有記載12歲的小沙彌慧光因連續踢毬500多下而惹來民眾圍觀呢！
有參加足球與足毬比賽的進樂認為踢毬比

踢足球刺激，「踢毬到了最後關頭每一分都很激烈，不似踢足球打和以12碼分勝負」。
嘉穎的最大得着是認識了一群踢毬的朋友，「加入校隊後多了很多朋友找我踢毬」。
踢毬既刺激又可與朋友聯誼，快來學玩吧！

中華智叻星

隨中華智叻星認識不同中國文化

頁二
中華智叻星
踢毬
古今民間運動

頁三
趣談香港地
藍田取名
自「藍田生玉」

頁四
齊來讀時事
「一帶一路」合作
越南北熱南冷

頁五
暗語解密
園藝術語

頁六
歷史翻案
雍正帝
仁君或暴君？

頁七
講故事
打錯電話

頁八
創意園地
小息的時候

踢毽

古今民間運動

古人踢毽大多是兩人對踢或一群人圍圈傳踢，亦有自己一人控毽，以不同花式連續踢，有關玩法稱為「花毽」。到近代才出現足毽比賽，參與者對踢時須把足毽踢過網。看看進樂、嘉穎與朋友們的示範，學玩這民間玩意吧！

一起玩吧！

- 圍毽練習 / 遊戲
玩法：最少3人圍圈傳毽，隨意傳毽，只要毽不落地即可



踢毽基本腳法

發毽 (開始的第一腳)

左腳踏前，右腳踏後；用手將毽拋起，並以右腳背把落下的毽踢出（右圖）。



踢毽

4個主要用來踢毽的腳部位置，稱「足毽四式」。



1. 腳內側



2. 腳背



3. 腳外側



4. 膝踢

小提示

踢毽主要靠腳內側和腳背，腳外側和膝踢只為輔助動作。亦可用手以外的身體部位控毽，如胸、頭，但盡量不用頭部。

來比賽吧！

• 網毽比賽

場地：羽毛球場
規則：

1. 兩隊作賽，每隊3人，發毽權由裁判擲毫決定
2. 三局兩勝，每局21分，足毽落地、落網、發毽失誤、出界均由對方得分
3. 若比賽分數為「20比20」，進行「刁時」(Deuce)，比賽至一方領先2分為勝



選毽

首兩款足毽的移動速度較慢，適合初學者練習用；第二款為入門款，文具店有售。後兩款足毽踢起來速度快，是比賽用的足毽。



好品德

毽德

「毽德」指踢毽者要互相學習，不要吝嗇教導他人。清末踢毽高手譚俊川撰寫了中國第一本有關踢毽技藝的著作《翔翎指南》，成為「毽德」的代表人物。

