

# 外交部保齡球社活動紀要

## 壹、外交部保齡球社復社緣起

為提倡保齡球正當活動及增進本部員眷之感情，本部保齡球社在人事處施處長旺坤大力協助及指導下，正式於上（九十）年六月份宣佈復社，依規定公告招收社員，選舉社長，並在全體社員之推舉下，由施處長擔任本社社長，總幹事及幹事則由其指派，恢復社團定期活動，使本部喜好保齡球運動之員眷得以再次擁有自己所屬的社團及練球場所，利用公餘之暇以球會友、舒展身心，提倡正常休閒活動。本文除簡介本社復社迄今半年來活動紀要外，亦趁便介紹保齡球之基本規則、基本動作及主要投法，以為有興趣之球友作終身運動參考。

## 貳、基本規則

保齡球是適合任何人來玩的室內運動，不具激烈性，係講求技巧之運動。任何運動

皆有其規則，保齡球自不例外，基本規則如下：

- 一、注意服裝：勿著奇裝異服，以帶有領口之上衣休閒服為佳。
- 二、確認左右、右側優先：投球時不要越過旁鄰球道。旁鄰球道上的人已取好球瞄準時，在他未起步前，勿去取球，兩人同時取好球瞄準時，右側的優先放球。球友或旁鄰球道的人擊球時，應保持肅靜，勿高聲喧譁，影響擊球者情緒。
- 三、保護球道：亂投球容易使球道凹凸不平，所以要盡量小心。
- 四、水及果汁：喝過的可樂或果汁不要波及球道。
- 五、記住自己的球：打球時經常會發生球相混情形，所以自己的球要記好，勿錯拿他人的球。
- 六、拍手加油：當對手有全倒(STRIKE)或高



分表現時，必須拍手喝采，不僅表現紳士風度更可增進彼此間友誼。

### 參、保齡球基本動作

- 一、放球姿勢：位置決定後，手拿著球，那就是自然姿勢。根據自己的適應感來決定採用的走步數。不論任何場合，用右手的人，在放球的瞬間，左腳要在犯規線前停止，右腳則為維持平衡自然放到左腳後方。投球的瞬間，左腳要有滑行的感覺，但絕不可滑越過犯規線，右腳也不許過線。
- 二、步法：投球動作的腳步叫助步，走步是慢慢地像要滑出去地走，而且要按步法更必須慢慢地擺動。助步常用的有第三步、四步及五步。基本是四步，步伐的大小以身體自然為原則，每人很自然地走出去即可。
- 三、擺動：擺動是利用球本身的重量與手的搖擺，頭與身體成一體，以肩膀當作支點，用手臂使球自然擺動。手肘不要彎

曲，手要固定，放輕鬆不要用力。

### 肆、保齡球三種主要投法

- 一、直球：因為直線的擺動會比較好控制，初學者首先得把直球的姿勢抓好固定，控制得當後再向其他球種挑戰。
- 二、飛碟球：（飛碟球）是一種不用靠速度，只需技巧，自然輕鬆的打法。
- 三、曲球：曲球的旋轉很強，對球瓶的衝擊力極佳。但也因為大幅度轉彎，極難控制，想要運用自如，握力及手腕都必須有極強的水準。放球後突然翻滾出一個弧度，爽快地把球瓶彈倒 - 這就是令人歎為觀止的曲球。

以上基本投法及正確姿勢須以本社教練視社員練球情形並為現場指導，以決定個別球員之投法。

### 伍、本社活動概況

- 一、活動時間及地點：除例假日外，每週星期五下午七時至九時為本社社員定期活動時間，活動地點在圓山保齡球館，本社提供社員免費優待一局五十元球費及球鞋免租費用，其餘球局則按局計費（每局收費五十元）。每月或每季則視參與活動情形舉行小型比賽，增加社員比賽經驗，以提升社員及參賽球員實力。本社各社員及參賽球員在鄭司長博久、邱司長仲仁及鄭主任秘書天授之帶領下，配合本社教練指導，定期練球，培養球感，期能強健體魄、提升自我實力，並於比賽時爭取良好成績。
- 二、舉辦本部第一屆保齡球比賽：為提倡保齡球正當活動及增進本部員眷感情，本社特於本（九十一）年元月二十六日上

午九時至十二時假圓山保齡球館舉辦外交部第一屆保齡球比賽，鄭司長博久、邱司長仲仁及鄭主任秘書天授在全體參賽球員之鼓掌聲下共同主持開球儀式，正式宣佈比賽開始。本部各單位計有秘書處、北美司、條法司、歐洲司、新聞文化司、人事處及總務司等共十隊參賽，參賽球員及眷屬人數共有七十餘人。各隊在榮譽感驅使下，所謂（輸人不輸陣，輸陣歹看面），大家積極動員啦啦隊，競爭激烈，使出渾身解數，希望能進入前三名次，爭取最佳成績。此次比賽，總務司在鄭主任秘書領銜下，囊括團體組第一名及第三名並包辦個人組近半獎項，為本次比賽之最大贏家。秘書處則在鄭司長督戰下，獲得團體組第二名及個人組第一名，人事處、歐洲司及北美司亦分獲個人組獎項，有所斬獲。至條法司與新文司等單位損龜，未獲任何獎項，邱司長則希望條法司下次比賽能有佳績表現。本次比賽全程活動歷時三小時，在鄭司長、邱司長及鄭主任秘書分別頒發各獲勝隊伍及參賽球員團體及個人優勝獎盃並拍攝團體照後，由司儀宣佈比賽順利結束。本次比賽團體組及個人組前三名次名單如下：

#### 1. 團體組：

- 第一名：總務司 B 組（隊長：鄭主任秘書天授）
- 第二名：秘書處（隊長：鄭司長博久）
- 第三名：總務司 A 組（常科長培蘭）

#### 2. 個人組甲組：

- 第一名：黃世清（秘書處）
- 第二名：孫百河（人事處）

- 第三名：彭瑞南（總務司）
- 第四名：彭華麟（總務司）
- 第五名：陳執中（歐洲司）

#### 3. 個人組乙組：

- 第一名：陳旺村（總務司）
- 第二名：聶貞珍（領務局胡扶中眷屬）
- 第三名：李志堅（總務司）

#### 4. 個人組丙組：

- 第一名：張正琴（總務司）
- 第二名：黃韋仁（北美司）
- 第三名：張柳枝（秘書處）

### 三、年度改選社長及幹部：

比賽完畢後，本社旋於是月三十日舉辦年終餐敘並舉行社長及幹部改選活動。由於本社社長施處長旺坤因公務繁忙，不克續任社長乙職，全體社員對施處長半年來之大力協助與指導深表感謝。隨後邱司長仲仁在鄭主秘之推薦下並獲全體社員鼓掌同意擔任本年度社長，副社長則由林副司長金雄擔任，其下總幹事及幹事由社長分別指派。新任社長邱司長隨即下達戰鬥指示，希望本社本年度除能廣續開拓其他球場資源外，增辦各項部內外友誼賽，增加並培訓具潛力社員之比賽經驗，提升本社社員整體戰鬥實力，務期於本年度行政院舉辦第二屆中央盃保齡球比賽時，本部能爭取進入前三名之優良成績，為部爭光。