

香港中文大學

體育部

排球

1. 歷史發展

排球是由美國人威廉摩根先生(WILLIAM G. MORGAN) 於 1895 年所創。1896 第一場「五人」排球比賽開始。基於這運動是把球截擊過網，春田體育學院豪斯特教授建議此項運動定名為“Volleyball”。

1947 FIVB 國際排球聯會成立；1951 香港排球聯會成立。至 1954 年，亞洲排球聯合會正式成立。到 1964 年，第十八屆東京奧運會，排球正式成為奧運比賽項目。

球之種類及演變



2. 場地與設施

(a) 球場面積：18 公尺乘 9 公尺之長方形，場地最少要有 12.5 米高度。

(b) 攻擊線：每邊球場距離中線的軸線之後三公尺處劃一條攻擊線。

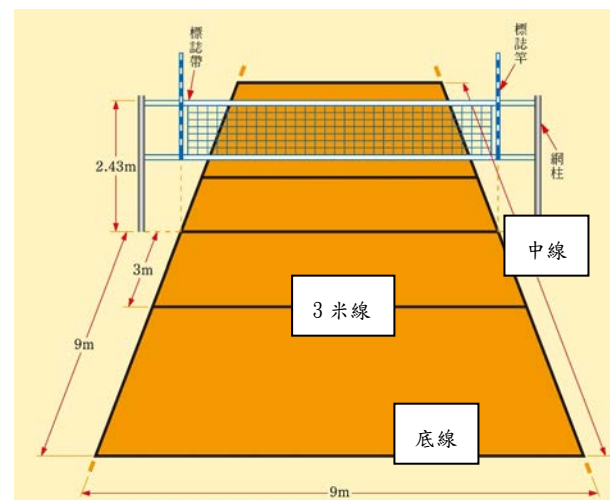
(c) 球場區域與範圍：

前場區：每邊球場由中線之軸線與攻擊線間之區域。

後場區：由攻擊線與底線間之區域。

(d) 球網：男子競賽為 2.43 米；女子競賽則是 2.24 米。

(e) 標誌竿：標誌杆為一對，繫緊於球網之兩側，垂直在邊線上。



3. 排球規則簡介

兩隊均為六人上場比賽，雙方隔著球網對打，設法在三球或三球以內（攔網除外）將球打到對方場區。

- (1) **得分** 排球比賽採取五局三勝制，先取三局勝利就是贏了比賽。首四局為二十五分制，第五局十五分制。採用直接得分制。兩隊二十四分平手（第五局十四分平手）後就行局末平分制（Deuce），直至其中一方連勝兩分，方可贏得一局。球落在線上算作得分。
- (2) **熱身** 雙方共同使用球網進行 10 分鐘熱身，如有要求分開熱身，則每隊 5 分鐘。
- (3) **擲毫** 第一局及決勝局需擲毫，擲毫勝方可選擇要發球權或接發球/比賽場地。
- (4) **暫停** 每隊每局有二次暫停機會，每一次暫停三十秒。
- (5) **站位** 當發球球員在發球瞬間，雙方均須在自己球場內排成兩排，每排三人，以足部之位置來決定，球一旦發出，球員可任意移動。
- (6) **輪轉** 當球隊取得發球權後，必須順時針方向輪轉一個位置。
- (7) **補替** 每隊每局最多只可替補六次，起始球員可以退場及再進場一次，同時只准按照出場位置表替換其先前之位置，替補球員每局只可上場一次。
- (8) **發球** 發球員可以在發球區內任何位置發球，發球區指球場後方底線與邊線之延長線內的範圍，第一裁判鳴笛後，需在 8 秒內發球，不可試圖發球。
- (9) **觸球** 可用身體任何部分觸球，包括足部。
- (10) **攔網** 攔網觸球不計算為一次擊球，可越過對方場區之上空，但不可阻礙對方進行比賽。
- (11) **後排球員** 後排球員需在後場區內進行攻擊，可在前場區內進行攻擊，但觸球動作需在球之任何部分低於網頂。
- (12) **犯規之項目**

● 界外球，觸手出界，球擊中標誌桿	● 遮擋
● 觸網	● 過網攻擊
● 後排球員在三米線前進擊，觸球時球高於網頂	● 攔截對方發球
● 四次擊球	● 發球時錯位
● 連擊（攔網後觸球除外）	● 發球時間多於八秒
● 持球	● 發球時踏觸底線
● 單（雙）足完全進入對方場地。	

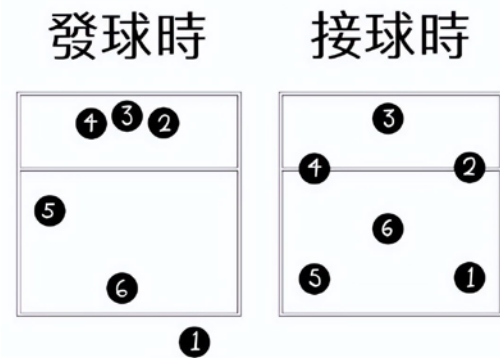


- (13) **球員及號碼** FIVB 及國際賽事，球隊最多可有 14 名球員；球衣編號由 1 至 99 號。
- (14) **上訴 (VAR)** 每隊每局挑戰次數的基本數是兩次，每隊提出挑戰必須是由場上隊長向第一裁判提出。



(15) 球員位置

兩方區域都可以劃分為6個位置（見圖）。其中，靠近球網的位置為前排，由左至右分別是4號（左）、3號（中）、2號（右），後排由左至右分別為5號（左）、6號位（中）和1號位（右）。每局從1號位的隊員開始發球，當發球隊員擊球時，雙方隊員（除發球隊員外）必須在本場區內依照目前輪轉的次序站位。如果隊員不在其正確位置上，將構成犯規（位置錯誤犯規）。得分之後，6名球員的站位就需要順時針輪轉一下，2到1，1到6並以此類推，每一輪都是由1號位的球員來負責發球。



4. 球員職能

排球比賽一般有六種技術——發球、接發球、傳球、扣球、攔網、防守等，而通常根據球隊的戰術，球員主要以其中的一種或多種為專長。現代排球的場上位置分為二傳手、自由人、副攻、主攻和接應二傳。



(1) 二傳手(托球員)

二傳手的職責在於組織全隊的進攻，他們負責在二傳時將球送至主攻手最適宜扣球的位置。移動快速、傳球精準是一個二傳手的必備素質。

(2) 自由人(自由球員)

自由人是專職防守的球員，負責接扣球和接發球。通常自由人具有全隊最快的反應速度和最好的一傳技術。由於自由人不需要在網前進攻或防守，可以由一傳技術好的矮個子球員勝任。在比賽被指定為自由人的球員不可以擔任其他位置。



替換「自由球員」不計算為正式替補換人。替換不限次數，但兩次替換「自由球員」之間必須進行一球比賽。「自由球員」祇能夠由他/她所替換之球員來替換。

「自由球員」及所替換之球員祇可以在其球隊席前由攻擊線至端線之間的邊線上進場或退場。

(3) 副攻手

副攻手是經常在靠近二傳手的位置打出快攻的球員。副攻手專職攔網，因為他們必須阻擋來自對方副攻手的快攻，並且需要從中間向兩邊快速移動以組織雙人攔網。通常副攻手是隊中最高的球員，且不要求有很好的防守技術



(4) 主攻手

主攻手是在靠近標誌桿的位置進攻的球員。由於大多數傳向主攻位置的球都是高球，因此主攻手往往採用很長的助跑，有時甚至從邊線外開始助跑。在進攻中主攻手通常依靠強力扣殺得分，但有時也要求以斜線助跑和快攻來擾亂對方的防守。慣用右手的主攻手最適合在4號位（前排左側）進攻，簡稱「大槌」。



(5) 接應二傳

接應二傳（簡稱「後二」）或右側擊球手承擔前排二號位防守工作。他們的主要職責是阻擋對主攻手的攻擊、於二號位進行攻擊，以及協助二傳手進行二傳。接應二傳的位置處於網的右側。



5. 技術

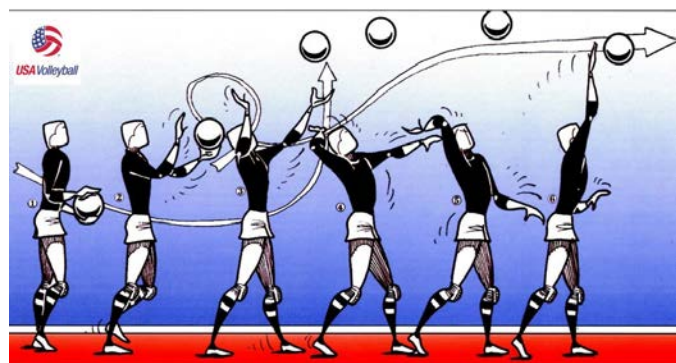
(1) 下手發球

1. 準備姿勢：身體平行球網，兩腳前後開立，左腳在前(右手發球)，兩膝微屈，上身稍前傾，重心偏後腳，左手持球於腹前。
2. 拋球：左手將球輕輕拋起在身前右側，離手高約20厘米。
擊球：借右腳蹬地力量，身體重心隨著右手向前擺動擊球而移至前腳上。手觸球時，手指手腕緊張，手伸直。在腰部位置擊球後，隨著擊球動作，重心前移。擊球後，隨著擊球動作，重心前移，進場比賽。



(2) 上手發球

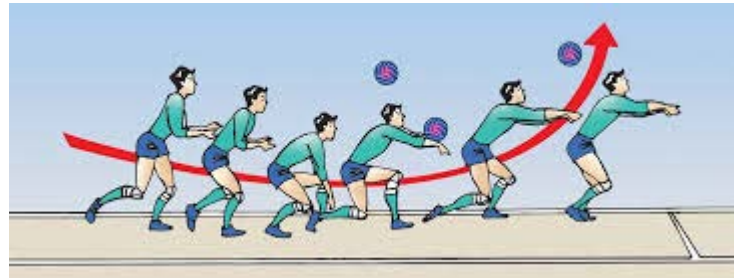
1. 準備姿勢：隊員面對球網，兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。
2. 拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩前上方，高度適中。
3. 揮臂擊球：在左手拋球的同時，右臂抬起，屈肘後引，肘與肩平，上身稍向右側轉動。擊球時，利用蹬地，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右肩上方伸直手臂至最高點，用全手掌擊球的中下部。擊球後，隨著重心前移，迅速進場比賽。



(3) 下手傳球

- i. 準備姿勢：成半蹲姿勢站立，迅速移動到落點位置，對正來球。
- ii. 手型：當球接近腹前時，兩手掌根緊靠，兩手手指重疊後合掌互握，兩拇指平壓。手腕下壓，兩臂外翻形成一個平面。
- iii. 擊球：當球飛到腹前一臂距離時，兩臂夾緊前伸，插到球下，向前上方蹬地抬臂迎擊來球，傳擊球的後下部。身體重心隨擊球的動作前移。

手臂角度：調整手臂與地面的角度和左右轉動手臂平面來控制傳球方向。



(4) 上手傳球

- i. 準備姿勢：採用稍蹲準備姿勢，看著來球雙手自然抬起。
- ii. 迎球：當來球接近額前時，開始蹬地，伸膝，伸臂，兩手微張，從額前向前上方迎球。
- iii. 擊球：擊球點在額前上方約六至八吋。
- iv. 手型：當手觸球時，兩手應自然張成半球形，使手指與之吻合，用食指和大拇指做一個三角形，從這個三角形中，可看到飛來的球。雙臂自然地形成八字形。
- v. 用力：主要靠手腕的力量，以及球的彈力等配合身體蹬地的力量，將球傳出，而手指及手腕必須掌握來球緩衝之時機，以控制方向和力量。



(5) 攔網

- i. 準備姿勢：面對球網，兩腳平行開立，約與肩同寬。兩膝稍屈，兩臂在身旁自然屈肘。
- ii. 移動：面對扣球，進行移動步法。
- iii. 起跳：原地起跳時，重心降低兩膝彎曲，用力蹬地，使身體垂直起跳。
- iv. 空中擊球：起跳時，兩手從額前貼近並平行球網向網上前上方伸出，兩臂伸直。
- v. 落地：雙腳落地，立即回身注視球的位置。



(6) 扣球

1. 準備姿勢：兩腳左右自然開立，兩腿稍屈，上身略前傾，兩眼注視來球。
2. 助跑：當球到達其最高點時，進行助跑。
右/左手球員助跑：左、右、左 / 右、左、右。
3. 起跳：在助跑最後一步的同時，兩臂自然後擺，起跳時，雙臂向前上手擺動。
4. 空中擊球：起跳後，上身微挺以及右轉，右臂向後上方抬起。手揮臂時，抬手肘以迅速轉肩，收腹動作發力，依次帶動肘、腕各部關節成鞭打動作向前上方揮動。
5. 擊球時，擊球的後中部，並以掌心為擊球中心，手腕向前推壓。



6. 落地：雙腳著地，屈膝緩衝身體之平衡。

(7) 接球：

1. 準備姿勢：正面對正來球方向，兩腳開立寬於肩，一腳在前，兩腳跟提起，前腳掌著

地，兩膝變曲微內收，重心稍前傾，雙臂自然彎曲置於腹前。

2. 手形、擊球點和觸球部位：當球接近腹前時，兩手重疊，掌根靠攏，合掌互握，兩拇指平行朝前，手臂伸直，手腕下壓，用前臂旋外形成的頰靠近手腕的部分擊球後下方。



6. 戰術陣形

根據攻手和二傳手的數量不同，排球有不同的陣形。**4-2**是最基本的陣形，只出現在初學者的比賽中，而在高級別比賽中，目前最常用的是**5-1**陣形。

(1) 4-2 陣形(兩個托球手陣形)

4-2 陣形有 4 個攻手和 2 個二傳手。二傳手通常在前排中間的位置進行二傳，因此在比賽的任何時刻全隊有兩名前排進攻球員。

在輪轉中兩名二傳手對角站位。在典型的陣形中包括兩名對角站位的主攻手，因此在任何時刻前排和後排都各有一名主攻手。發球之後，前排球員移動到各自負責的位置，二傳手總是在前排中間。或者，二傳手移動到前排靠右的位置，此時前排另外兩名球員分別擔當主攻（左側）和副攻（中間），但缺陷在於缺少一名在二傳手身後的進攻球員，使得對方有一名前排球員可以放心地參與中間位置的攔網。

二傳		
主攻	副攻	
二傳	副攻	主攻

(2) 5-1 陣形(一個托球手陣形)

5-1 陣形中只有一名球員擔任二傳手，不管他的位置在前排還是後排。因此當二傳手在後排時，全隊擁有三名前排攻擊球員；而當二傳手在前排時，只有兩名前排攻擊球員。加起來一共五名。

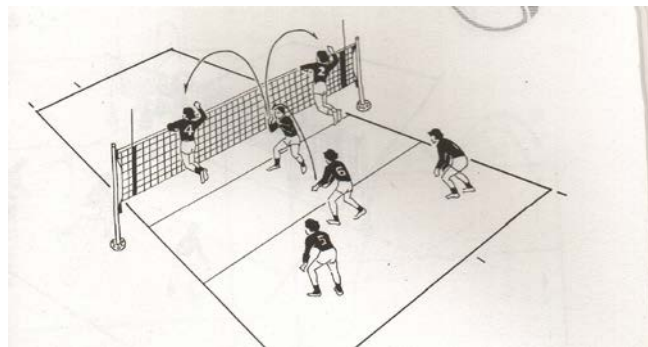
在 5-1 陣形中，輪轉中與二傳手對角站位的球員稱為 [接應二傳](#)。一般來說，接應二傳不參與一傳，當對手發球時，接應二傳站在隊友們的後方。當二傳手位於前排時，接應二傳可以作為第三進攻點（後排進攻），這在現代排球中已經成為各隊提高攻擊力的常用手段。因此接應二傳通常是隊中扣球技術最好的球員。後排進攻通常來自後排右側（1 號位），但在高級別的比賽中從後排中間位置進攻的情況正在增多。

攻手	攻手	攻手 二傳
攻手	攻手	

7. 進攻戰術形式

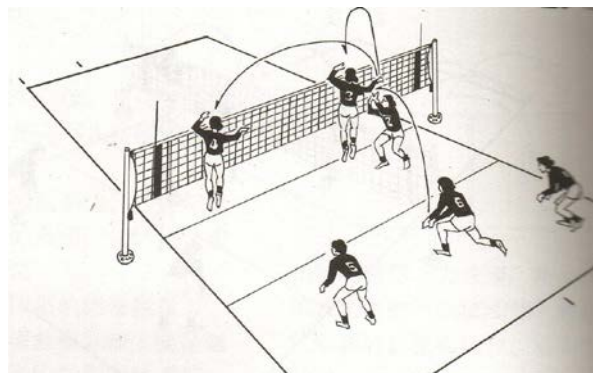
(1) “中一二”進攻戰術

由前排中一人傳球給前排邊兩人進攻組織形式叫“中一二”陣式。這是初學者採用的一種進攻戰術形式。



(2) “邊一二”進攻戰術

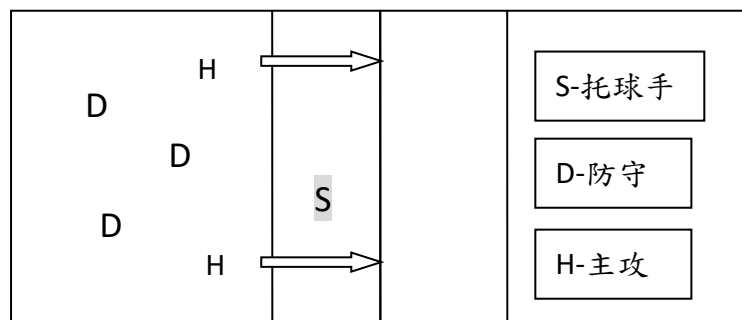
由2號位邊上的隊員傳給3、4號位的隊員進攻。這種組織形式對右手扣球的隊員最為方便，故初學者可以採用。這種形式又便於快攻打法上的變化，故高水平的隊伍亦適宜運用。



8. 防守陣形形式

(1) “W”形防守陣形

採用「中一二」或「邊一二」進攻戰術，接發球時，可站成「一三二」的形式。“W”形防守陣形多為初學者使用，往往學習初期，欠缺攔網意識，只顧接傳技術，以前排中間作二傳手。



9. 沙灘排球

沙灘排球是在室外天然的沙灘或者人工建制的沙坑中舉行，規則和排球相似，但每方只能派兩人上場。

沙灘排球與正式排球的不同之處如下：

- 一方兩人
- 球場較小（邊長為8米 x 8米）
- 攔網算作一次擊球
- 不允許張開五指吊球

賽制：沙灘排球比賽採取三局兩勝制。第一、二局設定為二十一分制，第三局十五分制。最先拿下二十一分（第三局十五分）並領先對手兩分的情況下勝出。



參考網頁：

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8E%92%E7%90%83> (維基百科-排球) (2024)

https://www.vbahk.org.hk/items/media/Refereeing/Rule/2021-2024/fivbvolleyball_rules_2021_2024_en.pdf (球例英文版) (2024)

https://www.vbahk.org.hk/items/media/Refereeing/Rule/2021-2024/20212024vbrules_chineseversion.pdf (球例中文版) (2024)

http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/Documents/FIVB_Volleyball_Hand_Signal_Poster_2015-2016.pdf (裁判手號) (2024)

[https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/33349#reference-\[8\]-0-wrap](https://baike.baidu.com/item/%E6%8E%92%E7%90%83/33349#reference-[8]-0-wrap) (百科) (2024)

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%B2%99%E6%BB%A9%E6%8E%92%E7%90%83> (沙灘排球) (2024)

相關排球總會：

Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)



<http://www.fivb.org/> (2024)

中國香港排球總會

<http://www.vbahk.org.hk/> (2024)



The Asian Volleyball Confederation (AVC)

http://www.fivb.org/EN/FIVB/Confederation_AVC.asp (2024)



香港大專體育協會

<https://www.usfhk.org/cate-detail.php?lang=tc>



參考書籍：

1. Schmidt, Becky, (2016). Volleyball: steps to success, Human Kinetics.
2. American Volleyball Coaches Association (2015). *Volleyball Coaching Bible, Volume II*, Human Kinetics.
3. Steve Oldenburg (2015). *Complete Conditioning for Volleyball*, Human Kinetics.
4. Dr. Marv Dunphy, Rod Wilde (2014). *Volleyball Essentials*, Human Kinetics.
5. Teri Clemens, Jenny McDowel (2012). The volleyball drill book, Champaign, Ill. : Human Kinetic
6. Mike Hebert (2013). *Thinking Volleyball*, Human Kinetics.
7. Jon Poole, Michael Metzler (2001). *Volleyball: Mastering the Basis with the Personalized Sports Instruction System*, Allyn and Bacon. Karch Kiraly, Byron Shewman (1999). Beach volleyball, Champaign, IL : Human Kinetic.
8. 赵子建, (2017), 排球, 重庆大学出版社。
9. 何维彦、谢大伟、孙成(2015), 排球(普通高校体育选项课系列教材), 清華大學出版社。
10. 李盈潔(2008), 確實精進排球技術, 大坤書局。
11. 田 珊(2006), 排球, 科圖有限公司出版。
12. 陳亞麟, 王維明(2005), 排球, 陝西人民出版社。