

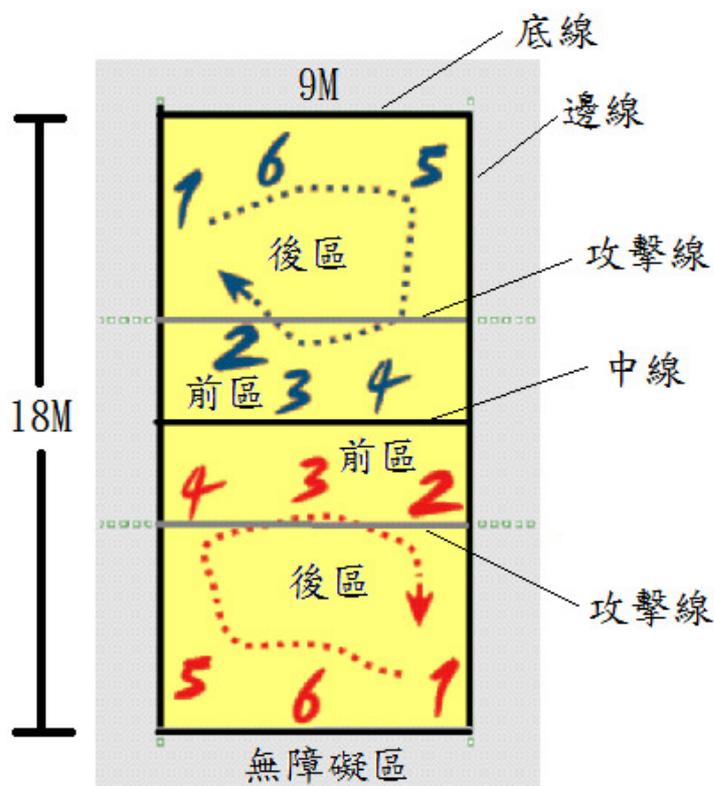
適用年級：  
五上、六下

## 1. 排球的起源

排球運動起源於美國。1895年2月9日，由美國麻省霍利奧克基督教青年會幹事威廉·摩根發明。人們分站在網球場球網的兩側，將籃球膽托來托去，參加人數、擊球次數不限。比賽中網高1.98米。1896年，霍爾斯泰德教授根據比賽特點，改為空中擊球，即排球（Volleyball）。

## 2. 場地與設施

排球場及球員位置



排球場由比賽場區和無障礙區組成。男子競賽為中線以上最高點離地面2.43米的網子（女子競賽則是2.24米）；無障礙區，指的是場地上方不得有任何障礙物的空間，寬度不得小於兩米外。

排球

國際排聯規定排球的最大圓周長在65至67(cm)厘米之間，重量在260至280克之間。

#### 1. 賽制及得分

排球比賽採取五局三勝制，先取三局勝利就是贏了比賽。首四局改為二十五分制，第五局十五分制。另外，每局都是直接得分，取消了發球權制。同樣，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。壓線可算作得分。

#### 2. 技術

六種技術—發球、接發球、舉球、扣球、攔網、救球

#### 3. 違例與犯規

連擊：單人連續擊球兩次以上

持球：球停留於手中

4次擊球：一方隊伍擊球四次以上

過網擊球：球未過網，但另一方球員伸手擊球

位置錯誤：輪轉錯誤

觸網：身體任何一部位碰觸到網上白帶或標誌竿頂部80公分才算觸網或是干擾到另一方之行為才算

後排違例：後排不能攔網. 攻擊(須在三米線後面攻擊才算犯規)

#### 4. 暫停與換人

每局比賽各隊均有2次暫停和6次換人的機會。成死球時可要求暫停。

##### 1. 暫停

每局比賽各隊有兩次普通暫停機會，時間30秒。比賽有一隊先到8分或16分時，各有一次技術暫停的機會，時間60秒。

##### 2. 換人

換人規則：主力隊員只能退出比賽一次，同一局中再次上場比賽時，只能回到該局替換他的隊員位置。替補隊員每局只能上下場各一次，可以替換任何一個主力隊員。同一局中只能由被他替換下場的隊員來替換。全隊每局有6次換人機會。

#### 5. 球員崗位

##### 1. 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。主攻手還需要掌握一傳技術，因為在對方發球時他們通常作為自由球員以外的第二一傳點。慣用右手的主攻手最適合在4號位(前排左側)進攻，相對的，慣用左手的主攻手最適合在2號位(前排右側)進攻。

## 2. 副攻手

副攻手是經常在靠近舉球員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。

## 3. 舉球員

舉球員又稱二傳手，職責在於組織全隊的進攻，他們負責在舉球時將球送至讓攻手最適宜扣球的位置。

## 4. 自由球員

自由球員是專職防守的球員，負責接扣球和接發球(救球)。在比賽被指定為自由球員的球員不可以擔任其他位置。自由球員的替換次數是不受限制的，但兩次的替換之間必須隔一次死球，而且只能由被替換下場者做輪替。替換的時間必須在裁判吹哨示意發球前做更換。每一局開始前，自由球員不得先進場，必須等第二裁判核對先發球員後才可替換進場。

## 6. 傑出排球運動員

	男子	女子
中國	沈瓊、崔建軍、陳平	王一梅、惠若琪、魏秋月
香港	鄺毅成、余慶龍、許培德	黃結存

## 7. 中國女排成就

- 1981年 世界盃冠軍
- 1982年 世界女排錦標賽冠軍
- 1984年 洛杉磯奧運會冠軍
- 1985年 世界盃冠軍
- 1986年 世界女排錦標賽冠軍
- 2003年 世界盃冠軍
- 2004年 雅典奧運會冠軍