

排球基礎教學

教學目標

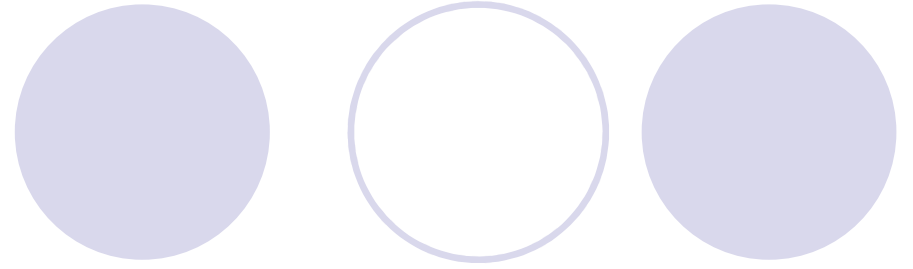
- 一、瞭解排球運動簡史
- 二、熟悉排球規則
- 三、瞭解各項基本技術之動作要點
- 四、瞭解簡易之攻擊、防守戰術
- 五、學習互助合作、達到運動樂趣

排球比賽方法



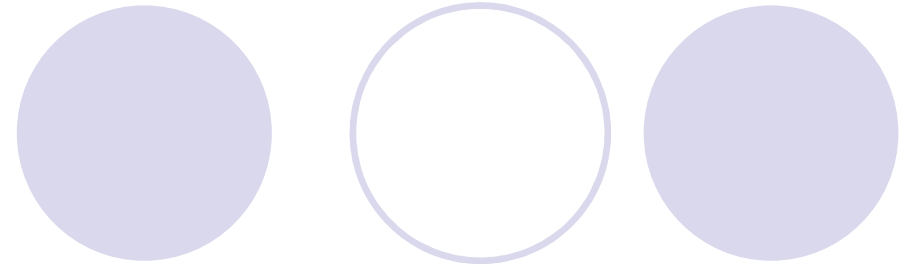
- 排球比賽是由兩隊球員，在以球網分隔的比賽場地上，進行的一種團隊競技。
- 比賽的目標，是要每隊採用合於規定的方法擊球過網，落於對方的場地上，同時防止球在自己的場地上落地。
- 每一隊有三次機會將球擊回對方場區，同時每個人不可連續擊球(攔網觸球除外)。

排球比賽方法 (續)

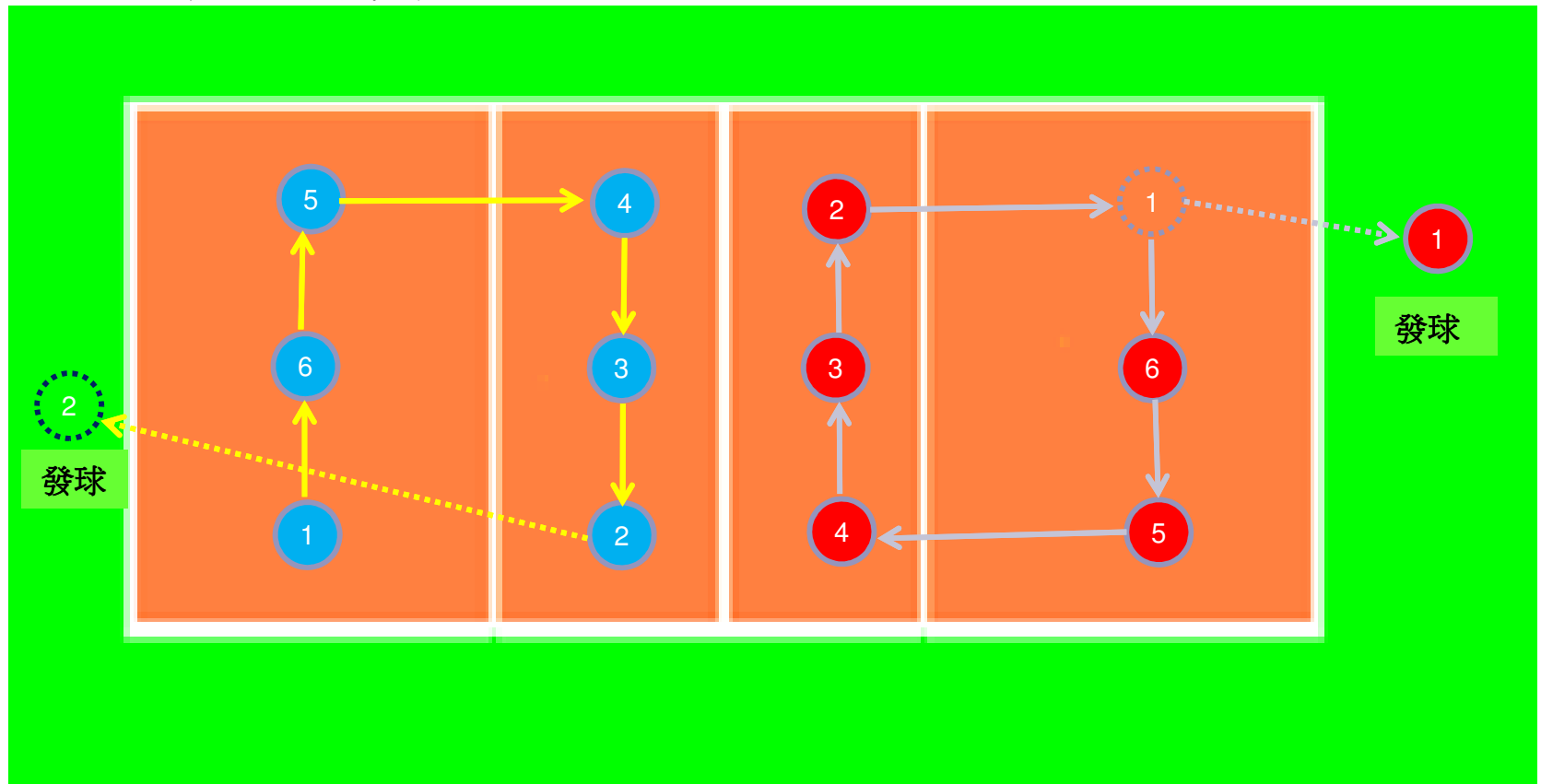


- 比賽由發球開始，球員擊球過網進入對方場區，雙方往返擊球，直到球觸地、出界或一隊無法正確的回擊為止。
- 排球比賽中，球隊贏得一球則獲得一分，當接發球隊贏得一球，該隊得到一分並取得發球權，球員並依順時鐘方向，輪轉一個位置。

排球比賽方法 (續)



● 排球比賽輪轉圖



網高



- 網高是由地面丈量至白色網帶上緣高度
- 大專男子組網高**243**公分（社會男子組）
- 大專女子組網高**224**公分（社會女子組）

標誌帶

- 標誌帶，兩條寬**5**公分，長**1**公尺的白色帶子垂直緊緊於兩邊線球網上，與地面邊線呈垂直。
- 標誌帶視為球網的一部份。

標誌竿

- 標誌竿長度為**1.80**公尺，兩支標誌竿緊緊繫於標誌帶的外緣，球網兩邊各一支。標誌竿上部**80**公分的長度超出網頂。
- 標誌竿應視為球網的一部份且作為有效穿越空間的兩側界線。

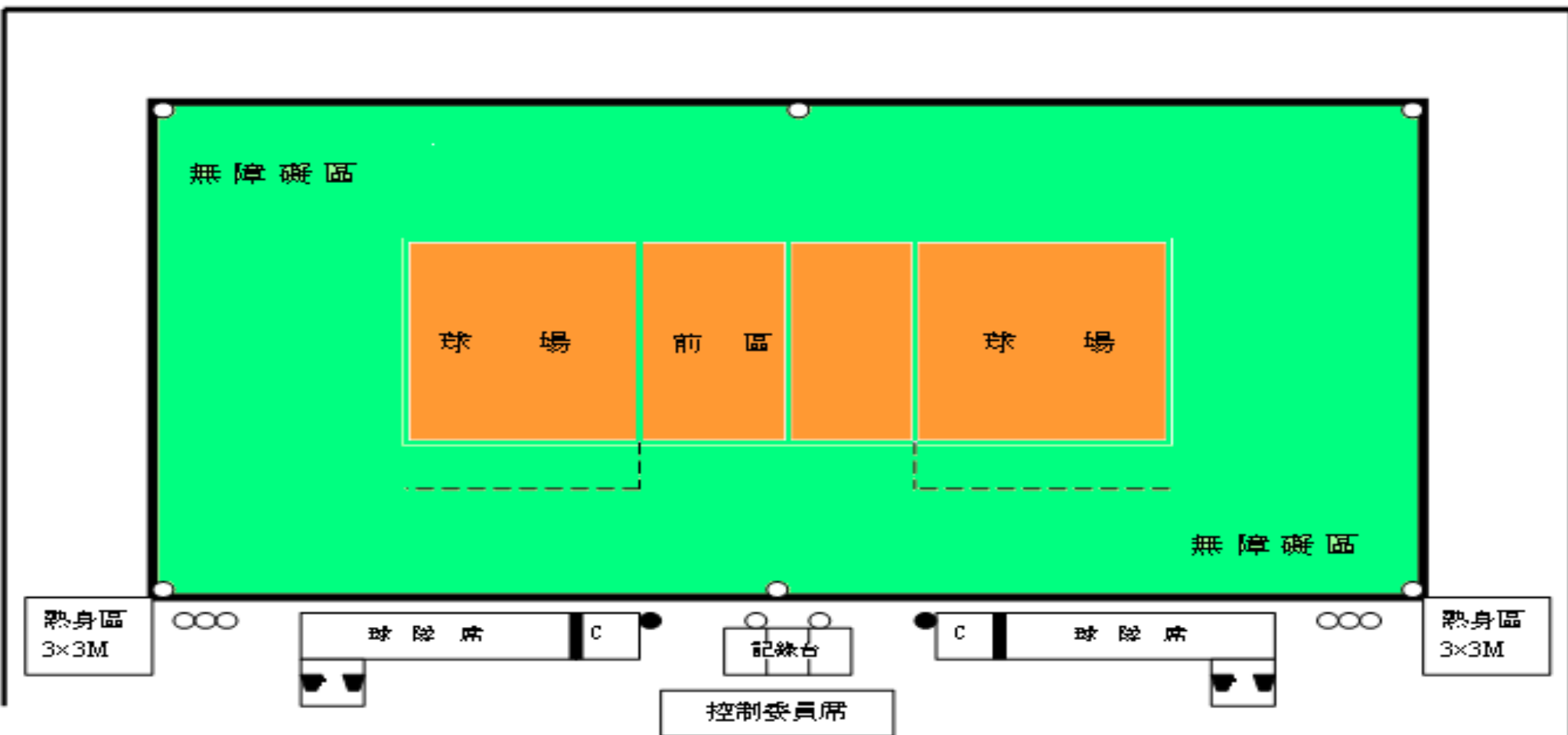
場地



- 球場界線：由線寬**5**公分，構成總長**18**公尺，寬**9**公尺，球場的邊線均涵蓋在場區內。
- 由中線分隔成兩個**9**公尺x**9**公尺的正方型場地。
- 由中線往兩個場區各後推**3**公尺，分成場地的前區與後區。
- 後區選手不得進入前區作高於網上的扣球。

場地(續)

排球競賽場地平面圖



參考資料

- 國際排球規則 2009-2012 中華民國排球協會 印行
- 中國文化大學體育室 余清芳教授排球教學影片大綱
- 示範---吳淑芬 許春蓮 何彥池 謝怡婷 吳可柔 蔡雅鈴同學
- 中華民國女子沙灘排球國手
- 中華民國女子室內排球國手
- 台灣電力公司女子排球隊
- 正修科技大學女子排球隊