

體育線上教學

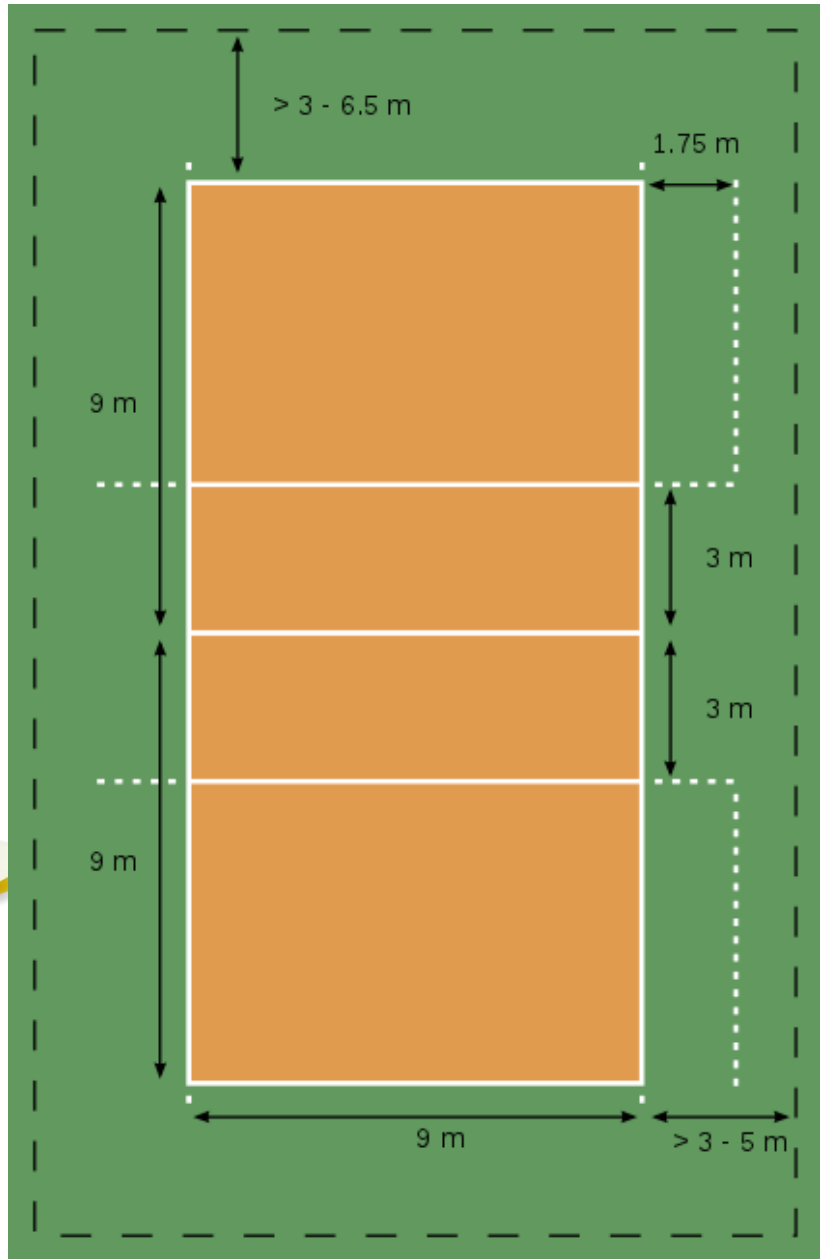
Volleyball





規則介紹

比賽場地



➤ 國小場地、沙排場地：
長16m、寬8m

➤ 國中以上場地：
長18m、寬9m

球網高度

年齡層	男子組	女子組
小學五年級	190cm	180cm
小學六年級	200cm	190cm
國中	235cm	220cm
高中以上	243cm	224cm
長青九人制	230cm	215cm



球的規格

◆5號球

◆圓周為65~67公分

◆重量為260~280公克

◆內部氣壓為0.30~0.325公斤 / 平方公分

尺寸	圓周	使用對象
4號球	62~64cm	小學六年級
3號球	58~60cm	小學五年級



技術委員

紀錄&
助理紀錄

球員席

球員席

第三
司線員

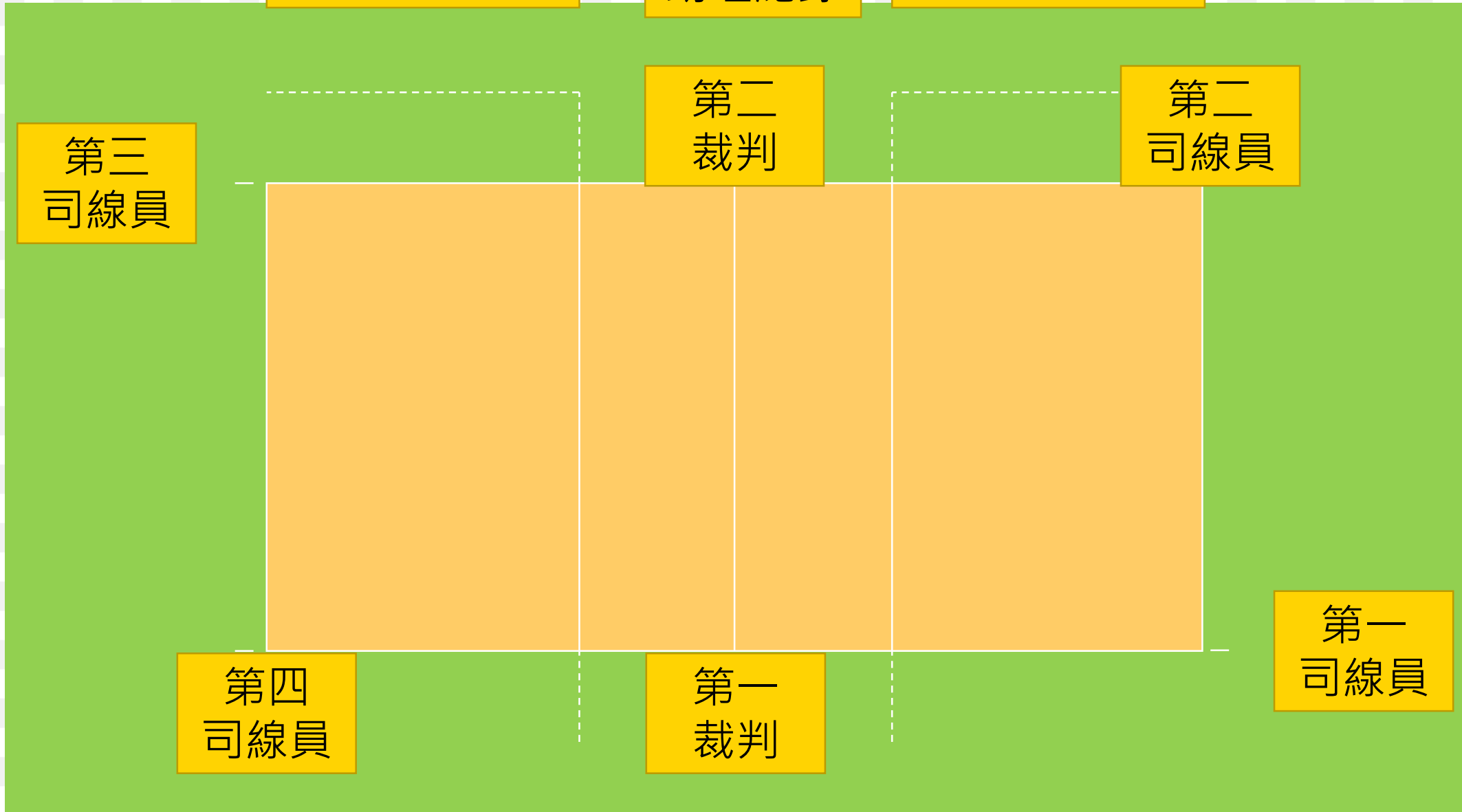
第二
裁判

第二
司線員

第四
司線員

第一
裁判

第一
司線員



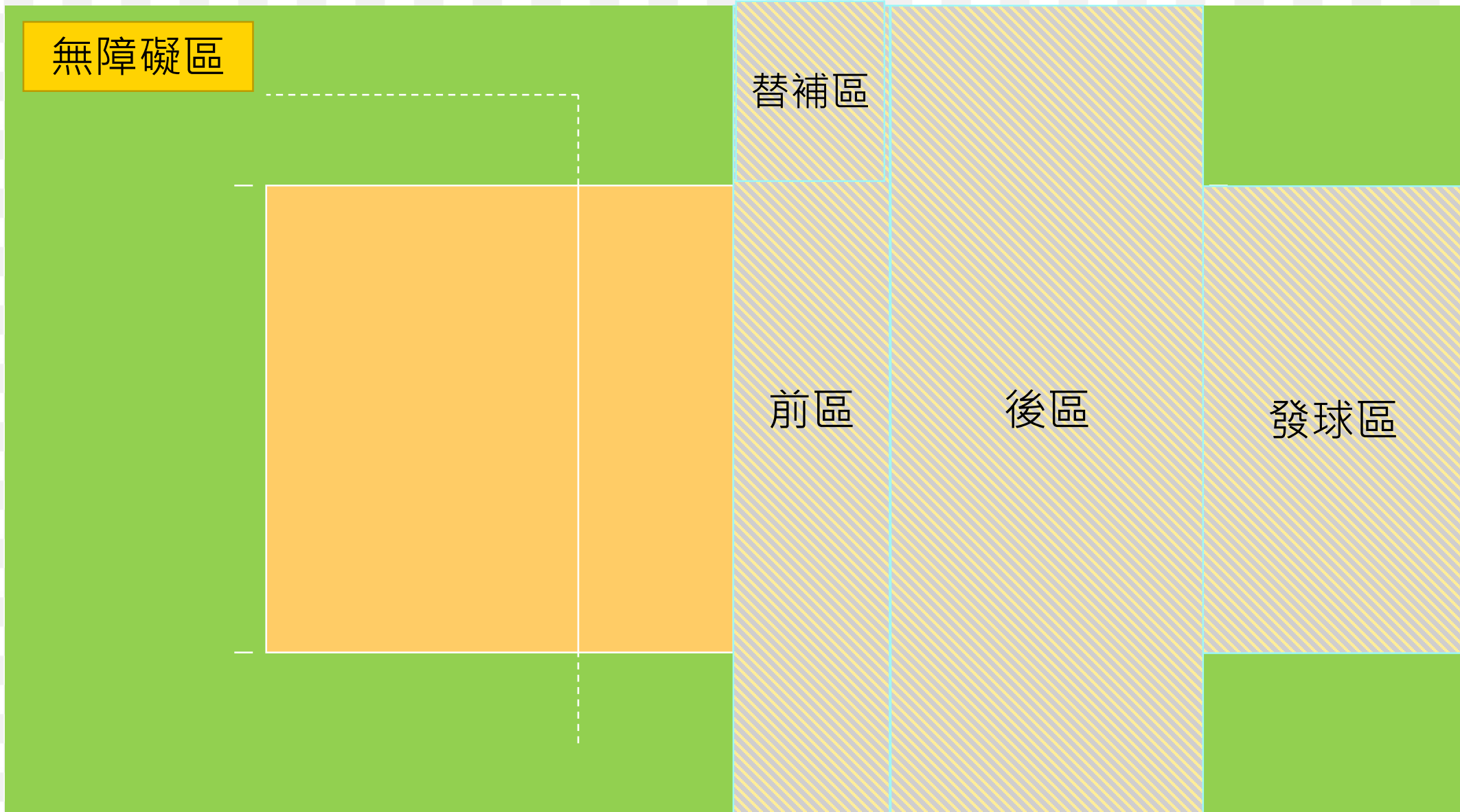
無障礙區

替補區

前區

後區

發球區



參賽人員

- 球隊

- ◆ 每隊**最多**包含**12名球員**、1名教練、1名助理教練、1名運動防護員和1名管理/隨隊教師。

- ◆ 每隊**報名最多18名球員**，比賽登錄最多12名，含0~2位自由球員。

- 裁判

- ◆ 第一裁判、第二裁判、記錄員、助理記錄員、司線員、技術委員。



服裝規定

●球隊

- ◆比賽服、短褲及襪子的顏色與款式必須全隊一致 <自由球員除外>
- ◆球員比賽服號碼必須使用1至20號
- ◆號碼的位置在胸前與背後的中央；顏色須與比賽服顏色成明顯對比
- ◆球衣胸前號碼至少15cm高，背後至少20cm高，號碼筆劃至少應有2cm寬
- ◆隊長胸前號碼下方應有一條長8cm、寬2cm的標誌以資辨別

●裁判

- ◆白色POLO衫，丈青色或黑色西裝褲，白皮帶，白色襪子，白底球鞋，級別胸章

比賽形式

- 得一分：
 - ◆ 球成功的落在對方場內
 - ◆ 當對方球隊犯規
 - ◆ 當對方球隊受罰
- 勝一局
 - ◆ 先獲得25分並至少領先2分則勝一局<決勝局除外>
- 勝一場
 - ◆ 先贏得二局或三局之球隊為該場勝隊
 - ◆ 若局數相同時，決勝局比賽先獲得15分並領先對隊2分者為勝



比賽結構

● 擲硬幣

- ◆ 賽前第一裁判執行擲硬幣決定第一局發球權及場地權
- ◆ 若進入決勝局，第一裁判需再次進行擲硬幣選擇
- ◆ 擲幣獲勝者可任選下列之一：
 1. 發球權
 2. 接發球權
 3. 選擇場地



比賽形式

● 熱身時間

◆ 五局三勝制，各隊熱身時間為5分鐘

◆ 三局二勝制，各隊熱身時間為3分鐘

◆ FIVB世界性及其認可的比賽，比賽球隊賽前有共同10分鐘網前熱身時間

◆ 選擇分開的賽前熱身，由選擇發球的球隊先熱身

◆ 每局開賽前，教練須將球員上場陣容寫在陣容單上，並簽名交給第二裁判或記錄員

SET 1		
LINE-UP SHEET Fiche de position		LIBERO NO.
TEAM Equipe		
IV	III	II
V	VI	I
SERVICE		
COACH SIGNATURE		

SET 2		
LINE-UP SHEET Fiche de position		
TEAM Equipe		
IV	III	II
V	VI	I
SERVICE		
COACH SIGNATURE		

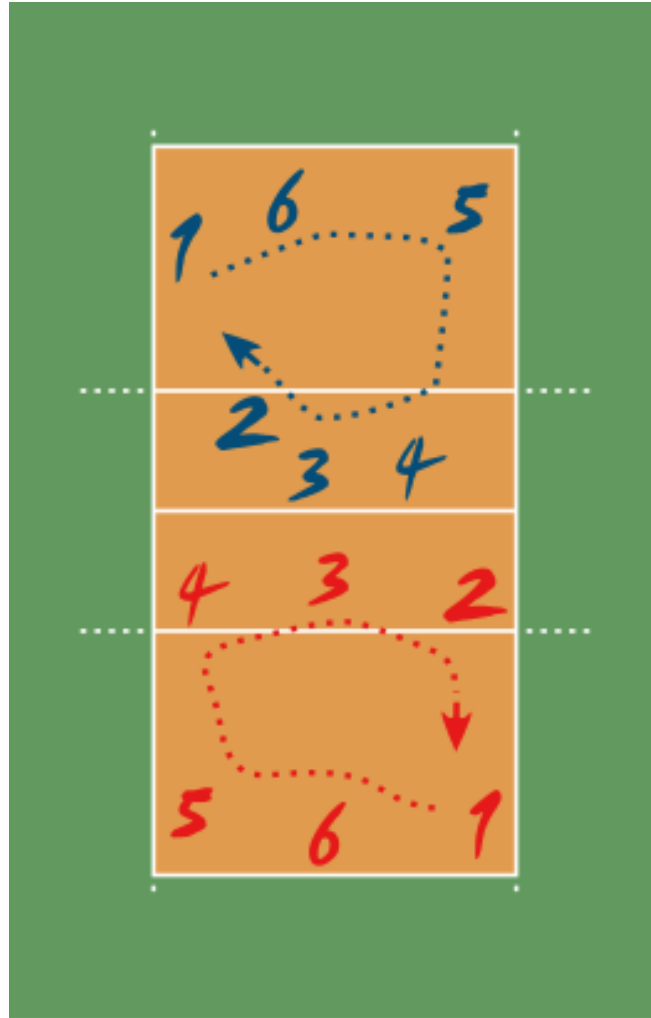
SET 3		
LINE-UP SHEET Fiche de position		
TEAM Equipe		
IV	III	II
V	VI	I
SERVICE		
COACH SIGNATURE		

比賽形式

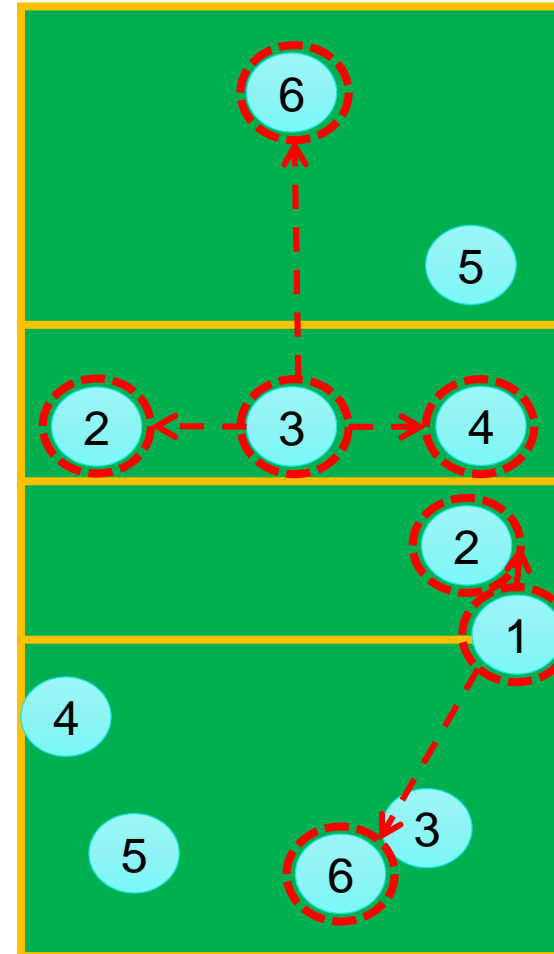
- 位置

- ◆ 輪轉

- ◆ 關係



1



比賽行為

- 比賽情況

- ◆比賽開始：第一裁判鳴笛後，發球員擊球的瞬間

- ◆死球的構成：

- 1. 比賽中犯規，裁判鳴笛時

- 2. 若無犯規，則自鳴笛時構成

- ◆界內球：球觸及地板瞬間，球的部分觸及比賽場區

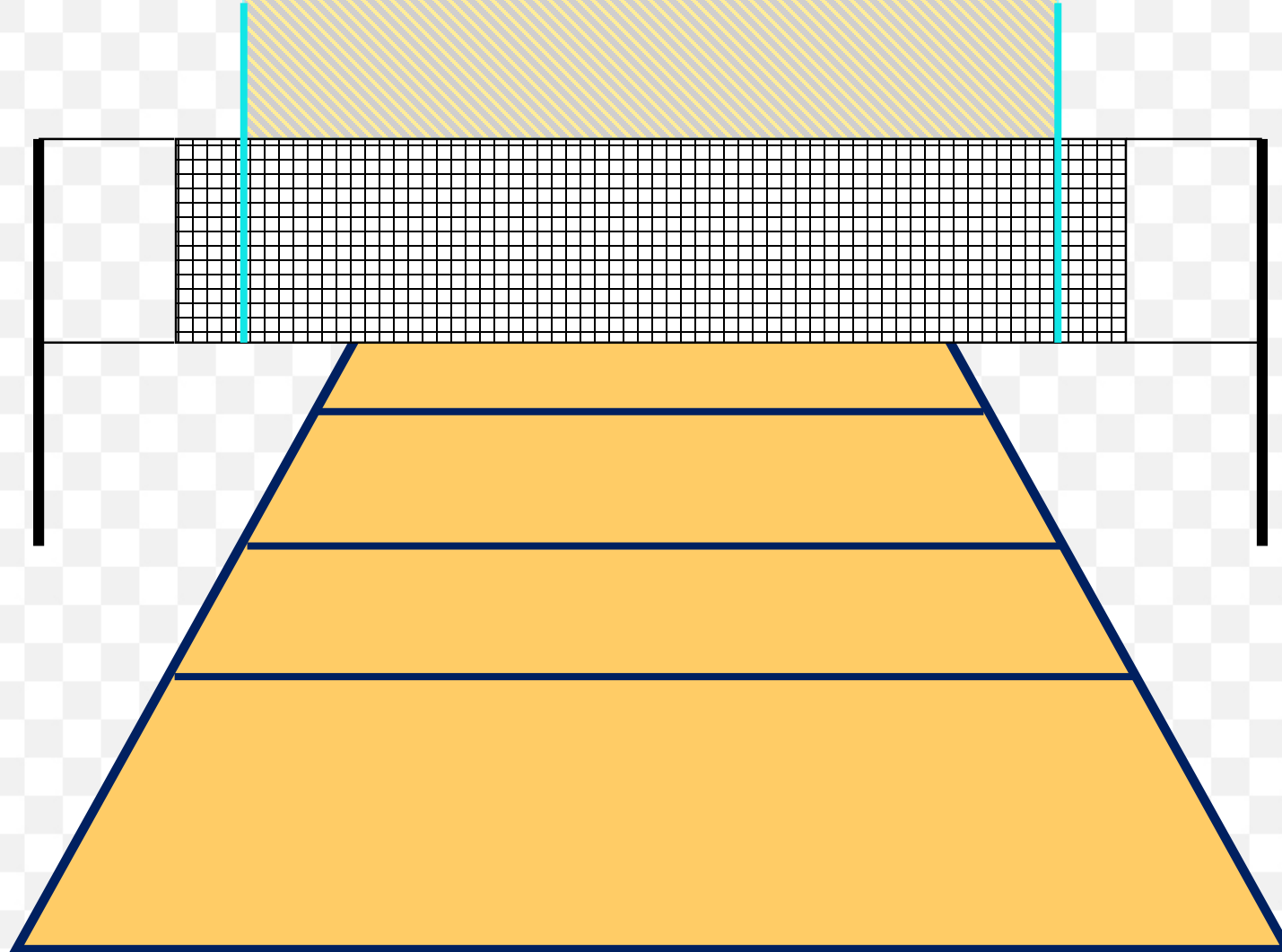


比賽行為

- ◆ 界外球：球觸及地板瞬間，球的部分觸及比賽場區
 1. 球體觸地的部份完全落在界線外
 2. 觸及標誌竿、繩子、網柱、標誌帶以外的球網本身時
 3. 球體全部通過網下垂直面
 4. 球體全部或一部份在有效的球網空間外通過其垂直面時
<例外：兩側至標竿及假想延伸線內>



有效擊球空間



比賽行為

- 比賽中的擊球：每隊須在自己比賽區域內打球
- 球隊的擊球：最多3次的擊球機會將球擊回對區
- 連續擊球：同一名球員不得連續擊球2次
例外：1、球同時觸及身體多個部位
2、攔網過程中，允許快速且連續的觸球
3、攔網後，同一名球員觸球
- 藉助擊球：比賽區域內，球員不得以隊友或任何建築物做為擊球支撐（若球員即將犯規，隊友可阻止或將其拉回）



比賽行為

- 第一擊球允許連續擊球
 1. 接發球
 2. 接扣球
 3. 接我方攔網後的第一擊球
 4. 接對方攔網後的第一擊球



比賽行為

- 擊球的特性
 - ◆ 可用身體任何部位擊球
 - ◆ 球必須擊打，不可持球或拋球
 - ◆ 球同時觸及身體多個部位



比賽行為

● 擊球的犯規

1. 四擊：球隊在擊球回對方場區前觸球四次
2. 藉助擊球：比賽區域內，球員以隊友或任何建築物做為擊球支撐
3. 持球：球被持球、拋球而非被打擊反彈
4. 球員連續擊球2次或連續觸及身體數個部位



比賽行為

● 發球

1. 順序：依陣容單的順序，依序發球
2. 若發球隊贏得該球時，由原球員<或替補球員>繼續發球
3. 若接發球隊贏得該球時，由接發球隊獲得發球權並輪轉
4. 第一裁判確認發球員拿到球，且雙方球員已準備進入比賽，可指示發球
5. 球拋起或離手後，應以單手或單臂任何部位擊出
6. 只允許拋起或離手一次
7. 第一裁判鳴笛指示發球後，發球員須於8秒內將球擊出
8. 裁判鳴笛前所發出的球無效，應重新發球
9. 需在發球區域內完成發球



比賽行為

- 發球掩護

1. 不得以個人或集體掩護方式妨礙對方觀察發球員和球的飛行路線
2. 球員不得以揮動手臂、跳躍、左右移動或聚集掩蔽發球和球的飛行路線



比賽行為

● 攻擊

- ◆ 定義：除發球與攔網外，一切將球擊向對方場地的動作
- ◆ 完成攻擊：球完全通過球網的垂直面或觸及對隊球員的瞬間

● 限制

- ◆ 前排球員在自己場地空間內，於任何高度完成攻擊
例外：對方發球，球在本方前區且完全高於球網時，不得完成攻擊
- ◆ 後排球員可在後區任何高度完成攻擊；擊球後可落入前區範圍



比賽行為

- 攻擊犯規

1. 在對方場地空間擊球

2. 擊球出界

3. 後排攻擊*

4. 自由球員將高於網上方的球完成攻擊

5. 自由球員於前區，使用高手手指傳出高於網上方時，隊友將該球完成攻擊



比賽行為

- 後排攻擊犯規
 1. 後排球員於前區
 2. 將高於球網上方的球
 3. 擊過對區

3個條件

缺一不可

!!

