

79632

156.4

增刊 美國排球規則

排球規則

勝利版



國立中央圖書館台灣分館



3 1111 003737143

三民圖書公司印行

登記號碼	3691
類碼	79632 / Nb.4
	36年 7月28日
來源	上海作社
價格	3.600

國立臺灣圖書館典藏
由國家圖書館數位化

最新註釋

排球規則

中國體育社編

增刊

美國最新排球規則

勝利版

三民圖書公司印行

寫 在 卷 首

本叢書共十種，是簇新的一套運動規則，依着各國體育機關所審定的標準規則而編訂的。書中除規則外有註釋，有概說，並訓練法，閱者得此一編，勝讀一種運動的規則，史略，和訓練法，既可窺到全豹，又得很經濟的辦法，這是貢獻全國運動界的一些意思。

79632
丛6.4

新時代體育叢書

編輯大綱

本叢書是把田徑賽和各種球類，分門編述，每一類爲一單行本。

本叢書是把各項運動的規則，寫成很淺明的語體文，敘述正確。這種規則，是由萬國體育會和青年會所訂定的，可爲運動上的標準。

每編前有概說，分述各項運動的目的，來歷及過去；現在和將來，足以增加閱者的興趣，和應知的智識。

凡一條規則的下面，尚有別的意思，足以發明這一條的，就有註釋一欄，使閱者可以貫通裏面意義。

不論那一個人，對於這一門的運動有研究的興趣的，都應該看熟這各種運動的基礎學說——就是各種規則。

現在中國體育漸漸地進步得多了，不過在比賽時往往還要失敗，這不是實力不充足，有很多時候，都爲着犯規這一件事。所以這些運動規則，是體育家和學生們當該特別注意。這部叢書的編輯，以規則爲主體，就是這個意思。

末了，還附有運動上各專門名詞的中英文對照表，各種訓練法，各種記錄用表，和其他有關係的各種章程等類，使閱者也很便利，而且得到多量有關緊要的常識。

最新註釋

排球規則目次

上 編

排球概說

- | | |
|----------------------|---|
| (一) 排球的創始····· | 1 |
| (二) 排球的傳布····· | 2 |
| (三) 排球遊戲 內容大要····· | 3 |
| (四) 排球是一種全身運動····· | 5 |
| (五) 排球可以養成團結的習慣····· | 6 |
| (六) 排球的普遍性····· | 6 |

下 編

排球規則

第一條	球場	9
第二條	網	12
第三條	球	13
第四條	球隊	14
第五條	職員和他的職務	16
第六條	術語的界說	20
第七條	比賽規則	24
第八條	得分和失敗	29
第九條	暫停比賽	32
第十條	記分	33
第十一條	隊員替補員和教練員的行爲	34
第十二條	棄權	36
第十三條	比賽中止	37
第十四條	判決和抗議	38
附屬規則	女子比賽中學生比賽	40

附 編

- (A) 排球擊法要訣.....41
1. 發球法
 2. 遞球法
 3. 舉球法
 4. 開球法
 5. 截球法
 6. 網擊法
- (B) 排球隊訓練要訣.....47
- 一 初期訓練法
 - 二 中期訓練法
 - 三 後期訓練法
- (C) 排球記錄表(附說明).....51
- (D) 排球規則專門名詞中英文對照表..... 55
- (E) 上海青年會排球比賽簡章.....59

最新編訂

新時代體育叢書

< 有標準的規則 >

< 有詳細的註釋 >

< 有經驗的訓練法 >

(勝利版)

足球規則

男子籃球規則

女子籃球規則

網球規則

排球規則

棒球規則(附壘球規則)

乒乓球規則

田徑賽全能規則

游泳規則

三十種球戲規則(附羽毛球規則)

79632

06.4

3691

美國排球規則

序 言

排球設備簡易，祇需一球一網及一方隙地，即可舉行，頗適合於我國一班學校與團體之經濟及設備狀況。且場地不論室內戶外，季節無分春夏秋冬，老少強弱，俱可參加，更以球員無身體之接觸，以是免受傷之發生，而其特具之優點，即最足以校正因久伏案頭而形成之“匾背”，良以球網有相當高度，擊球時大都使用雙手，因是球員勢必仰首挺肩，背脊伸直，胸部挺出，使“匾背”漸次得自然之校正，基於上述種種，排球之於我國，實有提倡而使之普遍化之必要。國人除擅長遠東規則九人制外，對美國六人制亦殊感興趣，茲將美國之排球規則，擇要介紹如後。

規 則

一 球員人數

凡正式比賽，室內排球每隊應為六人（戶外排球每隊為十二人），倘於比賽時，某隊球員人數不足六人時，不論任何理由，該隊應作為棄權論。

二 球員之位置

（子）球員分為二排，每排三人，前排者名為右鋒，中鋒，左鋒，後排者名為右衛，中衛，左衛，其位置如附圖所示。

（丑）當發球時，每一球員必須立於其本區內，至發球後，則每一球員，可至其本場之任何區內。

（寅）除球過網在其本場一方外，球員不得越出界外拍球。

（卯）於一局比賽開始時，球員可任意更動其位置，不必顧及其前一局之原來位置，惟此項更動，必須報告記錄員。

三 替補員

(子)替補員之替入，必須於球成“死球”時行之，該隊隊長或替補員本人必先請求監察員准予“暫停”，以便球員之替補，然後必須報告記錄員，當替補員替入時，球員之位置，不得更動。

(丑)球員於離場後祇能再入場一次，並須就其原來之位置。

四 發球權及本場之選擇

兩隊隊長以拈鬮法決定發球權及本場之選擇權，倘拈鬮勝者選定先發球，則負者得選擇其本場。

五 發 球

(子)比賽開始時，由右衛發球。

(丑)發球之球員，可繼續發球，以裁判員宣告“失攻”為止，然後交與對方發球。

(寅)每次宣告失攻時，隨即由兩隊調換發球權。

(卯)當某隊獲得發球權時，其球員必須向右移進一位，例如左衛進為左鋒，左鋒進為中鋒等。

(辰)倘球員不依“發球次序”發球，應即宣判“失攻”，凡於發覺此項錯誤前由該球員發球而所得

之分數，概作無效。

(巳)倘於發球時，球於進入對方本場之前，觸網或自網下穿過，或觸及任何球員或地面或任何物件者，應宣判“失攻”。

六 比賽方法

(子)球員可將球擊至任何方向，並得用其膝部以上(膝部包括在內)之身體任何部份擊球。

(丑)倘球於同時觸及球員身體(膝部以上)之一處以上，而該球並非被持時，則仍為合法之拍擊。

(寅)倘防禦之球員，於回擊對方猛烈之劈擊時，該球員得多次觸球，即雖非同時觸及亦可認為合法之拍擊，惟觸及之部份，必須在膝部以上，且為一次之連續拍擊。

(卯)每隊於球越過球網至對方本場前，祇可拍擊三次。

(辰)除發球外，擊出之球，倘觸及球網上部之邊緣而進入對方本場後，該球仍為合法。

(巳)球觸及界外之球網時，成為“死球”。

(午)除發球外，擊出之球，倘入球網時，得挽救之，惟該球員不得觸及球網。

七 本場之交換

(子)每局比賽完畢後，兩隊應互換本場。

(丑)倘於決定勝負之最後一局比賽進行時，當時得分較少之一隊，於對方獲得第八分後，得請求調換本場，惟當時發球之球員，於換場後，仍繼續發球。

八 得失及失攻

(子)倘球觸及界外（邊線之垂直線外）之球網時，應判為“對方得分”或“失攻”。

(丑)凡發球之一隊，其隊員有下列之犯規者，應判為“失攻”，凡非發球之一隊，其隊員有下列之犯規者，發球之一隊，應判獲得一分。

一、不遵“發球次序”發球；

二、以不合法之方法發球；

三、球員位置之錯誤；

四、不合法之替補或被替補；

五、未能以合法之方法，將球擊回對方本場；

六、球觸及球員膝部以下體身體或衣服；

七、以身體之一部份以上觸球；

八、持球或執球

九、經同隊之球員拍擊三次後，復觸及該球；

十、身體之任何部份，越過球網；

十一、觸及中央線外對方之地面，該中央線應於界外於想像中無止境延長之，惟倘其雙足在本場，該球員可用一手或雙手，越過網下：

十二、越過網下而觸及對方球員，或觸及對方本場內方在比賽進行之球，或妨礙對方之拍擊：

十三、除球成“死球”時外，以身體之任何部份，觸及球網，惟有下列情形時為例外：

(甲)倘雙方球員之一，同時觸及球網，則並不宣判“得分”或“失攻”，因此種情形為雙方犯規；

(乙)凡球因第三次之猛烈劈擊，致入網內，網因是震盪觸及對方球員，而球已不再在拍擊中，則該項觸網不得作為犯規。

十四、凡有本條第三項第十項第十一項第十二

項第十三項之情形者，應判為“個人犯規”並於宣判後，無論球是否在拍擊中，比賽應立即停止，惟本條第十五項所述之雙方犯規為例外。

十五、倘雙方球員同時犯“個人犯規”，應宣判為雙方犯規，該一分之得失應重行比賽。

十六、於行將拍球之對方球員面前，跳躍或用力揮臂，概視為違反運動道德之舉動，其罰則為“失攻”或“對方得分”。

九 暫 停

休息或因替補球員之暫停，不得超越一分鐘，倘因球員受傷，而該球員仍擬入場繼續比賽者，則此項暫停時間之最大限度為五分鐘。

十 記 錄

(子)倘非發球之一隊，未能以合法之方法，將球擊回對方本場者，發球之一隊應得一分。

(丑)凡任何一隊，於得十五分或十五分以上時較對方多得二分者，該局比賽，應判為該隊得勝。

(寅)棄權賽之記錄為十五對零，未棄權者勝，

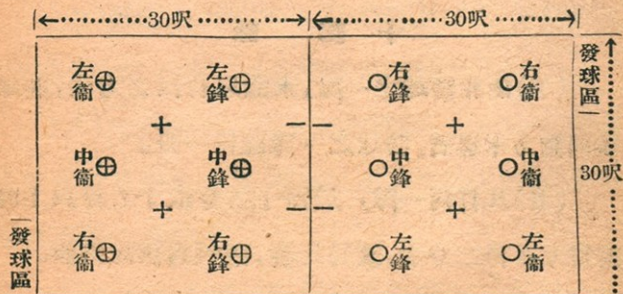
倘某隊經裁判員命其進行比賽，而該隊拒絕比賽者，應即作為棄權論。

十一 術語釋義

(子)本場——本隊之球場，謂之本場，對方球隊之球場謂之“對方本場”。

(丑)本區——各該球員於發球時所立之各該區，謂之本區。

(寅)發球——凡每一分比賽開始時，由右衛將球拍過球網至對方本場，謂之發球，發球時，該球員得用一手（伸掌或握拳）拍擊，惟雙足必須立於發球線後（見圖），非俟至球已拍出後，不得移入界內（意即發球時，不得將足置於發球線上或發球線上空）。



上 編 排 球 概 說

一

排 球 的 創 始

排球的創始時，是用網球的網和籃球內的球膽，用手拍擊，便成排球的遊戲。和其他各種球類的發明時，差不多是一樣的簡陋，當然是談不到甚麼規則和不規則。可是這種筆路藍縷的排球遊戲，究竟當初為

怎樣發明的呢？因為距今三十多年以前，是在西歷一千八百九十五年的那一年，有個美國體育家孟嘉氏，是美國馬沙州波利約市的青年會體育主任，有鑒於當時的一般青年子弟，都喜玩棒球和籃球等的遊戲，而這些棒球和籃球等遊戲，都是非常激烈，他很欲想出一種遊戲，可以在室內運動，而且是容易操練，有益於一般青年的。後來孟嘉氏有一天就在青年會的健身房裏面，張起一幅網球的網，掛在大約六呎六吋的高度，然後把籃球裏面的橡皮膽，用手去拍擊，並沒有甚麼球拍。這種遊戲，覺得另有一種趣味，從此大家贊成的很多，把玩的一天多一天了。孟嘉氏便同幾個同志的球員，詳細研究，訂成幾條很簡單的規則，以備大眾的玩習和研究。可是這種器械，究竟不是專門製造的，終於不甚適用而必須想出一改良的方法。其中最要緊的，就是所拍的球，因為橡皮膽代球，覺得太輕，很覺不合需用；後來就改用籃球，又覺得太嫌笨重。最後孟嘉氏便向運動器械廠定製幾種適當的排球，後經多次的改良，始成今日通用的排球。

二

排球的傳布

排球的創行，到今日也有三十多年了。當時不過推行於美洲各國，後經孟嘉氏趁着美國全國運動大會開幕的機會，把研究排球的球員編成了排球隊，參加大會舉行公開表演，就此引起了各國體育家的贊美，和全場觀眾的注意。那排球的名稱，就為一般體育家所稱道，當時美國各地青年會中沒有一處不效法練習這排球的。再推廣而至歐洲大陸，漸次傳布到亞洲。現在我們中國各級學校裏稍為注重體育的，都有排球遊戲的設備。而排球的本身，所有規則，更加細密，亞林披克世界運動會和遠東運動會，都以此世界公認的排球規則舉行，我國全國運動會和上海全市運動會對於排球比賽，也有深刻的注意和研究。

三

排球遊戲 內容大要

排球是分二隊比賽的一種球類遊戲，每隊球員九人，倘球場狹窄，也可減為六人。比賽的時候，每隊各據球場的二分之一，中間隔着一個高網。兩隊的球員把球在網上拍來拍去，使球落入對隊的球場上，或使對隊沒有力量拍回過來，那麼本隊可得規定的分數。球場是一個長方形的平面，長度是二十二米，寬度是十一米，四周須用鮮明的界線。每隊球員九人，是分前衛，中衛，後衛各三人。前衛居最前方，近於網旁，兼司攻守的工作；中衛居前衛後衛的中間，為攻擊的主力軍；後衛居最後方，專司防守的工作。比賽的時候，依裁判員的命令，先由發球一隊球員的第一個人，一隻手張開或握緊把球從網上發入對區。發球的時候，球員的兩腳，當該立在端線的後面。接球的一面，把拍來的球連拍三次，而仍拍回。兩方都應當照這樣的工作，要很留意使對方的球員不能擊回這個球才好。倘不能把球合法的擊回，或使球落於地上，不論甚麼一隊，就算負一分，而對隊就算勝了一分。倘某隊滿了十一分的時候，兩隊應當交換場區，

可是仍由勝利而得十一分的原人繼續發球。到了每局終了，那是不再換場區了。倘某隊先得到二十一分，就算勝一局，而若兩隊各得二十分，那麼不論那一隊先得二分的，就是勝一局了。

四

排球是一種全身運動

排球也是一種全身的運動，所以我們不論何人，都可以學習的，而且剛柔相濟，毫無激烈的舉動，也無危險性的可能。玩了以後，自覺全身各部有平均運動，而得全部分的爽快。如在擊球的時候。跑跳都有，運用自然，全身筋骨，可以舒暢活動，並不偏重於一方面。當時往來拍擊，手足運用敏捷，伸屈自如，兩肢的筋肉，當然有充分發達的機會。倘在殺球的時候，聳身向上，跳躍不已，能使胸部擴張，對於肺部上肢，都有相當的裨益。而球的往來兩方場區，迴翔空際，飄忽無定，尤足使眼光敏活。我們要發達全身肌肉，使全身有平均的適宜運動，不妨來玩習排球。

五

排球可以養成團結的習慣

我們在排球比賽的時候，兩隊球員，有十八人，最多的時候，可增到二十四人。在這樣多少的人數中間，作一個共同的遊戲，可說是合羣的運動了。雖然兩方球員各有各的專職，那個主攻，那個主守，規則所定，不得越權。可是攻守的時候，倘然不是互相呼應，互相輔助，隨便單獨活動，而沒有聯絡的注意，雖有神通特異的本能，恐怕要因着左右呼應不靈而歸於失敗了。所以排球是一種分工合作的運動，要有團結的精神，方才可以出奇制勝於廣場之上。

六

排球的普遍性

我們社會上缺少愛好運動的風氣，第一，由於適宜的運動缺乏；第二，就是沒有人去提倡。所以弄得社會上萎靡不振，身體既無適宜的運動，加以鍛鍊

精神又少有益的娛樂，使之活潑。那東亞病夫的徽號自然不知不覺的加上了。現在我以為這種排球有適宜我國民族運動的優點，不妨提倡起來，供我們大家的玩習和研究哩。

因為排球的練習，有一種普遍性，不論甚麼男男女女，老老少少，隨時隨地，人多人少，都可以做這排球的運動。不是像其他甚麼球類運動或旁的運動，雖各有各的好處，可是大都帶着激烈的色彩，只合於一般青年所練習的。

排球的所以適合於一般男女老少，他的原因，就是其強弱量可以自由伸縮，有的適合於男子用的，有的適合於女子用的，有的適合於兒童或老年用的。性質平穩，並無偏激，有老少的配合，和男女的分別，幼自十數歲以上到六十歲的老人，都可把玩這排球而異常愉快。因排球的場的大小，網的高低，球的輕重，球員的多少，可以隨人隨時隨地而酌量變通，以求適合的。

課外閱讀書

可愛的學校
仁愛的教育
甜甜日記
模範遊記
模範故事讀本(四册)
新兒童故事
荒島歷險記
中國民間故事
自學成功者
黃牛通信集
田鼠的故事
長春花
俠奴殲盜記
三兄弟流浪記
模範家庭
木偶奇遇記
牛眠地

小孤女
尋親奇遇記
白雪公主
象童
奇怪鐘
三兒奇遇記
飛機的故事
新中國遊記
蘇武牧羊劇本集
愛國二童子傳
漁網的毀滅
勝利之歌
小朋友傳記(凹窗朋友)
小朋友寓言
小朋友謎語
小朋友笑話
幼稚算術混合課本(二册)

歷史故事連續畫

第一輯(十册)

岳飛	史可法
飛宮人	梁紅玉
荆軻	鄭成功
花木蘭	勾踐
文天祥	秦良玉

第二輯(十册)

蘇武	戚繼光
李香君	李秀成
葛嫩娘	黃道周
斑超	夏完淳
狄青	陳圓圓

下 編
排 球 規 則

第 一 條

球 場

(1)球場必須是長方形，長二十二米，寬十一米。——包含線的外邊——無論在室內或戶外，場面上五米或五米以上的空間裏，不得有任何的障礙物。

【註釋】如在戶內或戶外作非正式的比赛，那麼球場的大小，可酌量當地情形，通融辦理，使比較增多或減少的球員，足以容納。倘在正式比賽時，必須按照規則所定尺寸辦理。

室內球場須時常保守清潔，潤燥適宜。戶外球場須擇不受烈風和光線的影響，並須地面平坦，時常排水。

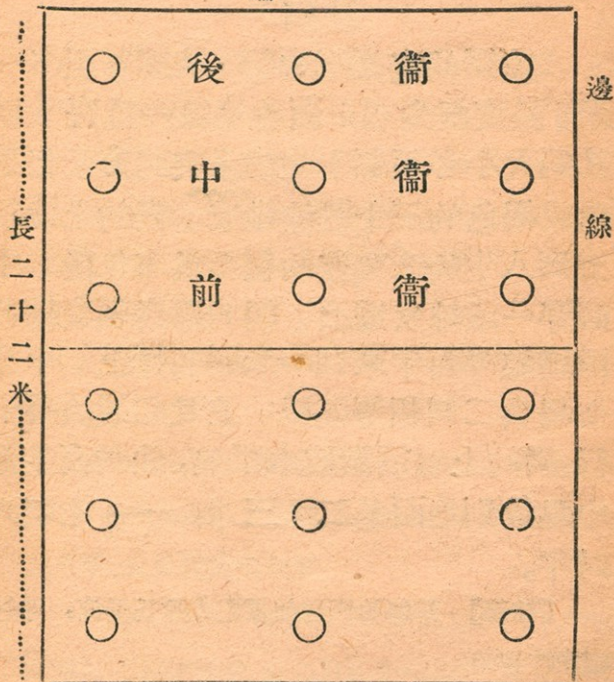
(2) 球場的四周，必須用清楚的界線劃分明白，界線的寬度是五生的米突他的周圍須要離開固定的障礙物至少一米。球場兩端的界線，叫做“端線”，兩旁的界線，叫做“邊線”。

【註釋】第一節和球場周圍障礙物的距離，倘經雙方隊長的同意，得以更改。

界線的做法，也有多種，室內的板地球場，界線多用白色的油漆塗成的。若在戶外，可用石灰水劃出。還有用白布條以鐵釘釘成的，是適用於草地的球場上。

排球球場圖

端 線



米 一 十 寬

第二條

網

球網的寬度至少〇·九米，至多一米。長度至少和兩面的邊線一樣齊。網孔的大小必須要十生的米突見方，把黑色或褐色的三十號線織成。網的上邊須五到八生的米突寬的雙重帆布包縫。中間穿一鐵絲或電線。網的四角須緊縛於兩邊線外面半米到一米間的柱上，平分全場爲二個相等區域，並且和端線要平行。網的上邊須做成水平線，他的高度從中點量到地面是二·三米，——七呎六吋半。

【註釋】 繫網的鐵絲如經雙方隊長同意，可把繩索代替的。

第三條

球

球應當是圓的，裏面有橡皮膽，外邊用白色的熟皮包着，球的圓周須要自六十五到六十八生的米突，重量須要自二百八十到三百四十格蘭姆，球內的氣壓，須要自五百到五百五十格蘭姆，——七磅半到八磅。

【註釋】 經雙方隊長同意，其他顏色的球，也可使用。

戶外所玩的排球，倘事前雙方同意，可用較重的球，但也不得過四百格蘭姆。倘係女子所用的球，重量較輕，見後面附屬規則。

又球的用法，須注意下列的數點：（1）用後須把球口的皮紐解放，使空氣由膽中放出，可保球胆久用；（2）球的皮上，時常擦油，可保光澤，免染塵埃。

有不守球者
寫此！

第四條

球 隊

(1) 在正式比賽的時候，每隊球員須有九人，並推舉其中一人為隊長。

【註釋】 經雙方隊長同意，每隊隊員人數，尚有增減的可能。

在一九三〇年的排球規則裏，正式比賽時，每隊球員規定六人。現在已不適用了。不過也有以人數來支配，可以減為六人，而增為十二人的。

(2) 比賽時替補員要替代球員的地位，必須在宣布‘死球’的時候。被替補的球員，除了第十一條的規定外，可以重行加入比賽一次。替補的時候，須由本隊隊長將替補員和被替補球員的姓名和號碼報告於裁判員。

(3) 球員的背上，須要附大而明顯

的號碼以便辨別認明。

【註釋】 號碼的要大而明顯，是便於一般人的辨認，各隊式樣可以各別。都以亞刺伯號碼記數。

第五條

職員和他的職務

(1) 凡正式的比赛，應當有裁判員一人，檢察員一人，記錄員一人，和巡邊員四人。

【註釋】 如認為必要的時候，巡邊員人數，可以加添。在一九三〇年的規則中，巡邊員祇定二人，現已增多了。

各職員的名稱，或有不同，檢察員或稱監察員，記錄員或稱記數員，巡邊員或稱視線員。

(2) 裁判員是比賽時的最高職員，凡比賽的是否進行，什麼時候成死球，那一隊應得分，那一隊是失攻，和犯規應當怎樣處罰等等，都是應當由裁判員判決的。(參看本規則第八條和第十一條)

(3) 在比賽的全部分時間內，球員

等倘使發生了犯規舉動，裁判員是也有權加以判決的。——因故暫停比賽的時間也在內。——此外凡不在本規則以內的各項問題，裁判員也可加以判決的。

【註釋】 裁判員有解決一切規則上沒有詳細討論問題的權，不過已經判決，不得有所翻變，除非要自認發現判決謬誤。

(4) 裁判員應當在網的一邊，坐於高椅的上面，使對於兩方面都能作清楚的觀察。

【註釋】 裁判員視線，最好在網上三十至七十生的米突的地方（二至三呎）。那麼對於雙方有相同的清楚觀察。並須注意拍擊的次數，觸網，持球，和出界等，都要有明白敏捷的判斷力，不得稍有疑惑不定。若設裁判台，其位置在支柱的外旁，接近球場，以便觀察。

(5) 裁判員和檢察員應當各備號笛一個，在必要的時候吹鳴起來，使球員注

意。

【註釋】 裁判員的判決，球員必須注意，所以應當備號笛吹鳴。

比賽場中球員不得自行誦讀比數，因為在精神方面很有傷害，只要靜聽裁判員的報告就是了。

(6) 裁判員於接受關於替補球員的報告後應當立刻通知記錄員。

(7) 檢察員應當在球網的另外一端，他的地位恰巧在裁判員的對面。他的職務在注意比賽時的暫停時間，並有判決觸網或阻礙犯規的權。也應隨時協助裁判員的種種需求，

(8) 記錄員專司記錄比賽正式成績和各局的分數，他坐在檢察員的旁邊，裁判員的對面。在比賽以前，記錄員應向各方面的管理員或隊長，取得各隊員和替補員的姓名，以及球員發球的順序，並須視察各球員的發球，是否按照上項順序。

【註釋】 記錄員對於兩隊得分，須充分注意，更當記載明確，不得稍有錯誤。

(9) 巡邊員須各個站在球場的四角，使能看清楚相近處的“端線”或“邊線”。當球接近這兩線的時候，靠近的巡邊員就應當宣告這球是“好球”或“出界”。這種宣告，便是最後的判決。倘兩個巡邊員所下判決不同的時候，應當請裁判員決定；倘裁判員也是不能決定，應將該球作為無效，使重行發球。

(10) 巡邊員應協助記錄員注意球員的發球，是否按照發球順序，並記錄各個發球員所得的分數。

(11) 裁判員有疑問的時候，巡邊員應當把所見的情形據實報告，並應隨時注意比賽的進行，協助裁判員作判決的根據。

第六條

術語的界說

(1) 凡本隊所佔的球場，叫做“本區”，對隊所佔的球場，叫做“對區”。

(2) 倘使球觸到了界線以外的場地或不論甚麼物體，就算“出界”；倘使球觸着了界線的上部，仍算是“好球”。

【註釋】 球員當來球高遠的時候，若判球必定出界，不必出外去追他。如果本隊的隊員誤擊出界，必須很快的出去挽救他。

(3) 球員發球的先後，叫做“發球的順序”。

(4) 球員依照本規則第七條第二節的規定，拍球到“對區”，使比賽開始，就叫做“發球”。

(5) 違犯本規則第七條第二節所規

定的，就算是“失誤”。此外還有發出的球不能越網而過，或在過網以前觸着無論甚麼物體，或沒有經着對隊球員觸着以前即行“出界”的，都算是“失誤”。倘使發球員在發球時擊一空球，或球員沒有將該球擊着，因此落在本區的地上的，這都算是例外。

(6)發球在過網時若觸着網的上邊，雖是好球，就算是“觸網球”作為無效，得重行發球。

【註釋】 觸網球得重行發球，並不影響到發球的次數。

(7)‘死球’便是在“得分”，“失攻”“觸網球”，“發球無效”，或“暫停比賽”以後，沒有重行發球繼續比賽以前。

(8)如接球的一隊不能依例擊球過網，回到對區，那麼發球的一隊就算“得分”。

(9)發球的一隊若不能得分，或擊球不能合例，就算“失攻”。

(10)一個球在沒有成死球的時候，若隊員中的一人觸着球，或被球所觸，就算是“擊球”。

(11)擊球時，球員必須把球很清楚地拍出。倘使球在球員手中或臂上停留了片刻，也算做“持球”。

【註釋】 凡是甚麼接球，舉球，舀球，追球或推球等等的舉動，和稍微停留在手臂上面而不能清晰地發出的，都當看他做持球一樣。

(12)球員如果在球未經旁的球員擊着以前，無論用身體的甚麼一部分連觸球兩次的，就算做“連擊”。可是球員如果把球擊到網上，那是還可再擊一次，不作連擊計算的。

【註釋】 從前對於球員擊球到網上，並無規定。自一九三一年以後，便加上把球擊到網上，可以再擊

一次,算做連擊的例外了。

(13) 球員的任何舉動,認為有意延誤球賽的進行的,便是“延誤”。

第七條

比賽規則

(1) 在比賽前，兩隊隊長可用拈鬮法，決定那一個應先得選擇權。拈鬮獲勝的隊長，可先行發球，或選擇本隊的場區。

【註釋】 以前選擇場區的方法，原定用擲錢法的，現在改用拈鬮法，也有用抽籤的方法，都無不可。

(2) 在比賽開始的時候，先發球的一隊應當按照發球順序，使第一人用一手——張開或握緊都可以的——把球從網上擊到對區。每當發球以前，發球員應該立定在端線的後面——即較端線離網更遠的地方，——然後發球過網，在沒有發球以前，他的雙足不准越過端線的前方，每一發球員在一局中可以繼續發球，直到他被裁判員宣告“失攻”的時候

爲止。那時候應當另換對隊發球順序中的第一人發球。

【註釋】 端線外面沒有充分的空地。以致發球員的動作不能開展的時候，應在端線裏面距離適當的地方，另外劃出一條發球線。

球員發球，自已經把球發出了後來然後方才可以跑到原有的地位。

球員擊球的時候，不必運用身體 就可能範圍以內伸手去擊球。如果移動身體時，必須視察來球的方向，球既到了。身體的位置早已定奪，那麼擊出的球方才能夠準確。

球員不得擅離個人的地位，尤忌退後擊球，只限在個人適當範圍以內去活躍。如果奔馳到四面八方，未免使陣線紊亂，故當力戒。又以單掌擊球，容易觸着胸面等處，最應注意！

(3) 當裁判員宣告每次發球“失攻”以後，球員就當交替發球。

(4) 球員每次發球，祇許失誤一次，

但第二次的失誤，就算是失攻，對隊就應得一分。

【註釋】 全國運動會劃一運動比賽規則，對於排球的發球，也是只許有一次失誤，不可以連續失誤的。

(5) 前局失敗的一隊，在次局開始時有優先發球權。每換一局後，兩隊中間首先發球的球員，應當為發球順序中前局最後發球員的次一人。換一句話說，就是每一比賽中，兩方發球順序應當連續不斷的。

(6) 在一局的中間，倘一隊所得分數，已滿了十一分，兩隊就應當交換場區。而在該局完畢時，兩隊便不再交換場區。

【註釋】 每局完畢時雙方不再交換場區。

又以前規定兩隊比賽的時候，倘遇到有利於一方面的風勢或太陽的，那麼無論在那一局內，只要有一隊得到八分的時候，就可交換場區，可是現在便要

滿十一分了。

(7) 球員擊球可用腰部以上的不論那一部分肢體，擊球的方向，是沒有限制的。

(8) 除發球外，球的入對區觸着網的上邊的，仍屬有效。

(9) 除發球員外，球員可設法挽救球的入網，但球員的身體不得和網接觸。

(10) 每隊球員擊球過網的時候，至多可擊三次；可是球若擊入網的裏面，還可多擊一次。——無論怎樣，不得在四次以上。

(11) 在比賽的時候，球員不得和在對區裏邊的球接觸。可是在躍起擊球的時候，球員的手倘順勢隨球過網的就不算犯規。

(12) 在比賽進行的時候，球員不得和對隊球員有身體上的接觸，也不得有

妨礙對隊球員的無論甚麼舉動。

第八條

得分和失攻

(1) 倘發球隊的一個隊員犯了下列各項中的一項，就算失攻。倘接球隊的隊員犯了下列各項中的一項，發球隊就算勝了一分。

1. 在發球時接着失誤了二次。
2. 擊球出界，或不合法的還擊到對區。
3. 接球或持球。——兩方如果同時夾持，就成死球，不能判作得分或失攻的，並應當要重行發球。
4. 接連擊球。
5. 用腰部以下的不論那一部分肢體或衣服觸球。

6. 利用旁的球員或甚麼物件，而躍起擊球的。
7. 除規則第七條第十節外，在球未擊到對區以前，已經觸球三次，而再行觸球的。

【註釋】 雙方球員同時擊球而落至某隊場區裏的，應認其對隊為最後擊球，而某隊仍有三次拍擊的權。

8. 球員的身體或衣服和網接觸。可是球若擊入網的裏邊，因此觸着對隊球員的，就不算觸網，仍可繼續比賽。
9. 在比賽的時候，球員和在對區的球相接觸的。

【註釋】 球員救球時從網下伸過對區，或一足踏進對區，並未妨礙對方的，不算犯規。

10. 有妨礙對隊的進行的。
11. 受場外不論甚麼人的指導的。

12. 離場的時候，未得裁判員的許可的。

13. 故意耽誤比賽的進行的。

14. 球員替補不合手續的。

(2) 兩隊隊員有同時犯規的，叫做‘雙犯規’。在雙犯規的時候，應當重行發球。

【註釋】 一隊球員在網上犯規，而對隊球員也有犯規的，雖不在同一頃刻間，也當算是雙犯規。

(3) 球員發球，不按照發球的順序，倘經裁判員發見後，應當立刻宣告‘失攻’，同時因他發球所得的分數，也算無效。倘這種錯誤當時沒有發見，而於下一次對方球員發球以前方才覺察，那麼該球員所得分數仍舊不算有效。又一隊球員倘發生這種錯誤，不得在該隊下次輪到發球的時候補發，當使他恢復原有的發球順序，由順序上該球員次一人發球。

第十一條

隊員替補員和教練員的行爲

裁判員應有警告球員，或宣告‘失攻’和‘得分’之權。倘球員有違犯下列各項的一項，或有別種不合運動精神的行爲的，裁判員可勒令出場停賽。

1. 屢次向職員爭論判決的事情的。
2. 間接或直接毀辱職員的。
3. 作毀辱職員的行爲，或影響職員的判決的。
4. 間接或直接毀辱對隊球員的，此項對於替補員和教練員，也有同等的效力。

被取消資格的球員，得由替補員替代。（參見第四條第一節註釋）

-
5. 在比賽進行的時候，各隊教練員，職員，替補員，或旁觀的人，不准在場外指導場內的球員。

第十二條

棄 權

一隊接得裁判員的命令後而拒絕比賽，那麼該隊對於該局或該比賽就算棄權。

【註釋】 過了規定的比賽開始時間十五分鐘而不出場的，就算棄權；但比賽委員會認為遲到的原因不是該隊能力所能避免的，也就不在此例。

第十三條

比賽中止

因天黑，天雨，或其他原因不能繼續比賽的時候，裁判員得宣告比賽中止；但雙方已得的分數，仍屬有效。

【註釋】 雙方已得的分數，到下次補行比賽的時候，就按照這個分數，繼續地比賽下去，一面就繼續的記分。

第十四條

判決和抗議

(1) 職員的判決，屬於事實的，就是終決。

【註釋】 職員對於事實上的判決，是屬於最後的，所以他的判決，就叫做終決。

(2) 關於判決的解釋，倘使要在事後提出正式抗議的，應該當場就把該問題提出，可是這種權利只限於兩隊隊長的。

(3) 倘有關於規則上的質問，裁判員在當時不能斷然處決，須要帶交較高機關判決的時候，比賽仍繼續進行。此時裁判員應把這抗議的事由，做一個報告。

(4) 正式抗議須送交比賽委員會，

應於比賽次日中午以前送去。

附 屬 規 則

一 女子比賽

上列規則，都是男子錦標比賽，如要用於女子錦標比賽的時候，須有下列的改變：

1. 球場的長十八米，寬九米，
2. 網的高是二米，自頂線中點量到地面的。
3. 球的圓周須自六十二到六十五生的米突。重量須自二百三十到二百八十格蘭姆。

二 中學生比賽

這種規則也可用於中等學校學生的錦標比賽不過須有下列的改變：

網的高是二·一五米，自網的頂線中點量到地面的。

附 編

(A) 排球擊法要訣

排球的擊法，變化很多，全在球員的臨場機變，有甲球員用此法而失攻，而乙球員當之，可以制勝全場的，這就是於一定擊法之中，更當參以融化錯合的地方。而各球員所處的地位，也有不同，那個主攻，那個主守，然以造成最後的良好結果，尤不可不把各種擊法，加以嫻習，以收熟能生巧的效果，現在把排球各種基本要訣列後：

(1) 發球法 (Serve) 排球在初步練習的時候，其比賽失敗的原因，每因沒有充分的發球力。所以一隊的隊員，對於發球都要有相當訓練。基本發球的方法，有下面三種：

A. 上手擊法 將球用手托住，立於端線外面，左足在前，右足在後，中間距離二足的地位，倘把左手擊球的相反。把左手手掌托球，身體微向前斜，膝腰小屈，這時將球向空一擲，高約二尺；同時上體稍向後方伸曲；再將右腕從後方舉起，向前抽動，張開手掌擊球。

B. 側手擊法 發球員把左手持球左右兩足立在端線的後面，兩足中間的距離比上手擊法要寬些。這種擊法，尤以腰部活動的助力為重，還要借用全身的旋轉力量。

C. 下手擊法 站立姿勢和上手擊法相同，面向網方，左手托球，兩膝微屈，腰部稍彎，將球投向空際，右手運用勁力；把手掌從下面向上方擊球。

(2) 遞球法 (Pass) 從對方擊過來的球，不

論輕重，當本隊的中衛後衛接擊的時候，都要傳遞給前衛，不可以用力將球直接擊過。不過來球比胸際低的時候，可把兩掌從下面向上拍擊，但是必須好好地運用力量。遞球時更應注意的事項，是手脛要屈，指尖要直，斷不可以手掌或手脛的附近擊球，必須使手脛固定，而注全力於手指上面。

(3) 舉球法 (Set up) 舉球的要訣是前衛待對方擊球過網的時候，須急轉身向後，靜待本隊中衛或後衛的遞球。中衛或後衛將球遞來的時候，前衛必須將球舉擊而起。倘後方遞來的球過低，必須將身體蹲下，要屈膝把十指伸開，用下手擊法將球擊起。中衛和後衛，在供給前衛遞球的時候，必須比肩高，否則不容易將球正當舉起。前衛在接到後方傳來高度適宜的球，膝須微屈，並屈腕肘和手脛，指間相離，兩手的拇指連並，在球來的時候，用兩手掌的上端輕輕一擊，將球舉高在網際，同時身體向上一躍而起。

(4) 開球法 (Smashing) 開球是中衛的任務，中衛在接得對方來球以後，將球輕傳遞給前衛，

前衛將球向上舉起，中衛趁舉球的片刻間趕速跑到前衛處，瞄準球的位置，努力的向空中一躍，將球猛開而入對方。跳躍的姿勢也須注意，既從中衛跑向前方，應該將腳向地上一蹴跳起；這時兩足曲向後方，頭向後伸，胸向前仰。使全身在空中成一弓形，將右腕從後方充分舉起；這時全身反向前伏，猛力揮來，以急角度而命中對方的淺處，開球所利用的跳躍，不是只以屈腰膝的跳躍所能適用，全身能在空中伸屈自由最是合宜。開球的目標，也是最重要的事情，但為是要看對方的臨時狀態，所以他的目標，沒有一定地點可言。可是適當的目標，應當以中衛和前衛中間最好。

(5) 截球 (Stop Volley) 截球是看對方在網邊舉球將行開球的時候，本隊的前衛二人或三人同時走近來球的地方，待對方開球開始的片刻間，一同努力跳向空中，將兩手直伸舉起，做成關門式的防壁；趁對方強硬的來球，可給以強硬的撥返，使對方容易失敗，並且可以反守為攻。

(6) 網擊法 (Net Play) 網擊法，是前衛見球落網的時候，速到網邊，深屈兩膝，身腰充分向前低伏，用手在網下待球；球落下後，兩腕稍上舉，以手掌輕輕向後擊，擊時或遠或近，不可過硬，球須較個人身體高約二三呎。不過所立地點隔球落網處略近的時候，那是不必屈腰膝，便可將球救起的。當球的入網，必須判定球是從上中下那一個方向被擊入網的，因這三種入網，他的彈力各有不同；如果因為直角度入網，那麼落下時必是垂直的，如果從下方擊入網內，那力量和直角度同，都容易設法，不過從上方擊入的球，彈力迅速，措手困難，那是必須快把手放到下面相待才好。

除上列幾種擊法外，遇緊急的時候，必須以隨機應變的擊法對付。譬如球來的速度很急，經過身旁，那麼正面擊法便不適用，必須從側方擊去，倘使球來過高，擊時超手梢而丟過，或是打球出界，可用單手或轉身背面擊球；不過使用這種方法，手很容易觸網，最應該十分注意。隨機應變，只可於特別必要時，

出以對付危機罷。

(B) 排球隊訓練要訣

排球擊法，全在以巧制勝，他的巧妙擊法，須有實際的純熟練習。還有排球員的程度，也是要練習常久，然後可得良好的成績。個人訓練，尚屬簡單，就是發球，傳球，舉球，開球，截球等是了。倘論排球隊的訓練，那是比較的要進一步的熟習和組織了。

一 初期訓練法

(1) 入手 練習排球的入手，必須對排球有專心的視察，見球來了，勿要慌張，只要用手指向上輕擊。像球來胸際，那麼身勿可動，把球擊出。倘球在頭上，可伸手向上擊去，球來過低或在身的側面。可伸手擊出，否則旋身擊球。視點須要直射球的去處。初步訓練的方法，是以全體隊員散成一個圓形。雙手拍球，輕輕互擊，或可作傳球的訓練。初學的人，切勿單手擊球，那是最要緊的。在特殊情形下有一隊員可試向下一扣，那麼其他隊員就練習接擊方法。除雙手擊球外，再有中繼擊法和變更球的方向法，這種訓練，

是以三四人入一個圓圈裏面，練習的時候，要隨時替換，互相調入圓圈的裏面。

(2) 跨網 入手方法成熟後。就要訓練跨網。先把網張起，隊員分兩組，每組據守球場的一方，初把一球各自練習，後再對擊起來，使球輕輕跨網，隨時注意規則的限止。練習的時候，必須隨時注視球從何處來，以為擊球的預備。看見一球來時，要速從後衛中衛，傳到前衛，輕輕擊球跨網，又有注意的地方，就是兩手輕擊來球，切不可造成持球。初期訓練，最好用雙手，不可作單手打法，或沒有理的擊球。

(3) 開球 隊員各立端線外面，分成兩組，雙方練習開球。初期應該用下手開球法，使開出的球，很平穩的越過網。還要多次換擊，以備熟悉球性，並運用各種擊法。

(4) 還擊 開球練習後，要作還擊的訓練，把隊員列成規定局勢，準備還擊對方發來的球。接球後，訓練時不限拍擊次數也無不可，只要把球還擊到對方就是了。

初期訓練，既經完畢，許多球員必有基本的比賽經驗。然後再支配他一個相當地位，教以進一步的中期訓練。

二 中期訓練法

(1)特擊 初期訓練 是以基本擊法為原則。中期訓練，要注意特殊擊法，然後再研究分工合作法，這種方法前衛可將球擊給中衛，那中衛再傳給前衛，前衛可用舉球，中衛可用開球的擊法。

(2)發球 中期的發球練習，最好用側手擊法，很有效力。不過初期中能用下手發球擊法的人，倘學側手擊法的時候，也非容易。不過在中期訓練中，這側手擊法是很注重的。還應同時訓練上手發球擊法。

(3)還球 中期中間必須照正式規則，每球只能限三次拍擊。那種舉球，開球，傳球，更應該熟習而研究的。

中期訓練法，須以特擊法為主，對於開球擊球，都要熟練，以完成個人的排球要術。中期訓練，最好要分兩組，使訓練上多得一些準確實用的效能。

三 後期訓練法

各項基本訓練和特殊訓練，既有了成績，然後再進一步。這就是後期訓練，那麼把一切基本技術，和比賽實用方法都要盡量研究。所以後期訓練，當該把比賽做主體。而隨時隨地要注意到排球全部訓練方法。以完成排球隊的工作。

用表說明

(1) 以上兩表，於正式比賽時，必須記錄。每一局共記兩表。

(2) 兩隊隊員的得分，各記一表。如甲隊記錄表或乙隊記錄表。

(3) 表中隊員姓名項下填隊員真姓名，號數項下，即填該隊員的號碼。

(4) 隊員每得一分，就於發球員的名下，記一記號，累次加記，到二十一分時，就完了一局。

(5) 倘隊員沒有得分的時候，於他的名下，就加一橫斜線。

(6) 某隊已得到二十一分後，就把兩表中的總計結出，填入結果項下，如第一局甲隊得二十一分，乙隊得十二分。那麼填入結果項下第一局二十一對十二，得勝者為甲隊。依此類推。

(D)排球規則

專門名詞中英文對照表

Volley ball	排球
Court	球場
Boundary Lines	界線
Net	網
Substitutes	替補員
Referee	裁判員
Umpire	檢察員
Scorer	記錄員
Linesmen	巡邊員
Own Court	本區
Opponents' Court	對區
Out of Bounds	出界
Serving Order	發球順序
Service	發球
Fault	失誤

Net Ball	觸網球
Dead Ball	死球
Point	得分
Side Out	失攻
Playing the Ball	擊球
Holding the Ball	持球
Dribble	連擊
Delaying the Game	延誤
Captain Toss	選擇場區
Alternation	易隊
Changing Courts	交換場區
Time Out	暫停比賽
Coaches	教練員
Decisions	判決
Final	終決
Protests	抗議
When Filed	抗議期限
Ladies' Champion Ships	女子比賽

Boys' Champion ships

中學生比賽

(E) 上海青年會排球比賽簡章

(一) 定名 上海青年會排球比賽會。

(二) 宗旨 藉比賽機會，增進排球技藝為宗旨。

(三) 資格 凡學校或團體所組織之球隊，均可報名參加。

(四) 報名 自即日起至六月十五日截止，每隊報名隊員以十二名為限。

(五) 會費 報名時每隊須隨同繳入會費二元。

(六) 時間 比賽時間定每星期六下午舉行。

(七) 棄權 凡球隊逾比賽規定時間五分鐘者，即作棄權論，但因有特別事故先與對方球隊接洽妥當，且於比賽前二日通知本會體育部延期者，不在此例。

(八) 地點 所有比賽均須在四川路青年會健身房舉行。

(九) 制度 比賽採用單循環制。

(十) 規則 比賽採用遠東運動會最新排球規則。(即本公司印行之本規則)

查 對 台

60

體 育 叢 書

(十一) 獎勵 優勝隊由本會贈予銀盾一隻，以資紀念。

(十二) 抗議 如遇有抗議事件，須用書面於事實發生後二日內，送交委員會，並隨繳保證金五元，如委員會認為抗議具有充分理由者，當將保證金發還，否則沒收，委員會之判決為終決，不得再有異議。

——二一，六月訂——

國立中央圖書館台灣分館



3 1111 003737143

中華民國捌拾陸年拾月廿日

65 全書

79632

3691

U6.4

排球規則

查

登記號數

3691

類碼

79632

卷數

U6.4

備注



注意

- 1 借閱圖書以二星期爲限
- 2 請勿圈點、評註、污損、折角
- 3 設有缺頁情事時請即通知出納員

臺灣省圖書館

註冊商標



中華民國卅五年十月新二版

發行者
吳拯寰

上海重慶南路蒲柏坊47號

三民圖書公司

電報掛號 6684

電話 84600

版權所有 翻印

463