

排球

訓練法

阮蔚材著



勤奮書局出版

63

中央政治學校
附設
蒙藏學校圖書館

分類號 3965

登錄號 4927

體育叢書

排球訓練法

著者 阮蔚村

勤奮書局發行

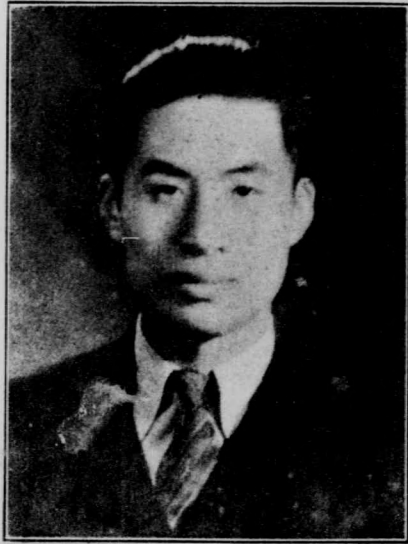
體育叢書序言

中華全國體育協進會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而為救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目觀彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當為今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本即自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標即常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，為益甚大，故樂為之序，一為吾國關心體育者正告焉！



阮蔚村先生
(本書著者)



著者小言

阮蔚村

國家之強弱，與人民之體格有密切關係。試觀歐西芬蘭瑞士諸小國，其能與列強抗衡無所撓屈，卓然生存於天演競爭潮流之中，斯不外其國民對體格皆嚴格鍛練，凜然俱有不可犯之精神。吾國久因政教疲敝，社會腐敗，民不聊生，國如累卵，豈能有暇顧及體育乎？欲挽救吾垂危之民族，其道固多，然欲求其切實易行而為根本之良策者，莫善於提倡有規律之體育運動。苟人人能覺悟運動之攸關重要，養成全國好尚運動之良風，則社會上之各種墮德喪志之惡習，可以一掃而空。吾人之鍛練身體，應擇接近本人性質之體育運動，俾得標本兼治。排球者淵出美國，吾國習之雖久，然尚少高深之科學訓練。夫習運動者，不應專志勝利，對於技術心身精神道德，均宜加以陶冶鍛練。試觀今日流行之各項運

動，雖各有優點，然多偏重激烈，僅限青年行之，就中能謂普及化者，當推排球，其特徵所在，適之於男女老幼，隨時隨地，人多人寡，均宜行此運動。就技術而論，吾國曾執遠東牛耳五次，然球隊之訓練，未必及日菲之有恆軌。著者習排球數載，在國內週尋無一參考書籍，乃發奮綜合東西排球名著，熔之於一爐，務求科學技術得有參照規範。本書所載之排球基本技術，取之於遠東中菲比賽秘訣，而一切訓練指導方法，乃採自美日之科學心得。近因國內感排球研究書籍缺乏之苦，著者不揣鄙陋，僅以暑期月餘之暇，草草而成此書，忽略之處，在所難免，文字尤欠順通，尙祈海內外大雅不吝示教！

排球訓練法目錄

排球訓練法

第一章 排球常識	一
第一節 排球遊戲簡說	一
第二節 排球之特徵	三
第三節 排球之發祥	五
第二章 排球基本技術	七
第一節 發球	七
第二節 傳球	一八
第三節 舉球	二二
第四節 扣球	三一
第五節 截球	三六
第六節 救網	四〇

第七節 特種擊法.....	四七
第二章 攻擊.....	五一
第一節 扣球攻擊法.....	五一
第二節 扣球以外之攻擊法.....	五三
第三節 攻擊時之位置.....	五三
第四章 防禦.....	五六
第一節 防禦方法與位置.....	五六
第二節 界外救球法.....	五九
第五章 分工合作法.....	六一
第一節 合作之基礎.....	六一
第二節 合作之必要.....	六二
第六章 球隊之組織與人選.....	六五
第一節 前衛.....	六七

第二節	中衛	七一
第三節	後衛	七三
第七章	職員及任務	七六
第一節	職員之區別	七六
第二節	裁判員	七六
第三節	監察員	七七
第四節	記錄員	七七
第五節	視線員	七八
第八章	排球運動之設備	八〇
第一節	球場	八〇
第二節	球網	八一
第三節	球	八一
第四節	裁判臺	八二

第五節	記錄板	八二
第九章	排球隊之訓練	八四
第一節	第一期練習法	八四
第二節	第二期練習法	八八
第三節	第三期練習法	八九
第四節	每日訓練法	九〇
第十章	指導員之責任	九三
第十一章	附錄	九六
第一節	球員臨場須知	九六
第二節	排球名詞解釋	九七
第三節	排球紀錄法	九九

排球訓練法

阮蔚村著

第一章 排球常識

第一節 排球遊戲簡說

排球爲二隊比賽之競技，每隊隊員九人，場中隔以球網，將球從網上往來拍擊，其目的在將球擊至對區，或使對隊不能回擊，則本隊可得規定之分數。

球場爲長方形之平面，長二十二米，寬十一米；但人數之多寡，得以球場之大小而增減，故在較小之球場，有以六人爲一隊者。

球場須用鮮明之界線而區劃之，每隊各佔其場之一面。每隊隊員，計前衛中衛後衛各三人。後衛居場之後方，專事防禦；中衛居前後衛之

MG
G842.2
2

排球訓練法



間，主力攻擊；前衛之位置近網，兼防禦攻擊工作。

比賽之際，依裁判員之命令，先由發球隊員之第一人，將球用隻手，（張開或握緊），從網上發入對區。發球時球員之雙足，應立於端線之後。接球之一隊，得將球連拍三次而擊回。雙方均應如此動作，努力使對方不能還擊。無論任何一隊，未能將球合法擊回或墮球於地上，即作負一分論，並算對隊勝一分。

每局中有一隊滿十一分時，二隊應交換場區，但仍由勝得第十一分時之原人繼續發球。每局終了時，不換場區。

某隊先得二十一分爲勝一局；如兩隊各得二十分後，任何隊先得二分者，爲勝一局。

比賽職員，應有裁判員一人，監察員一人，紀錄員一人，及視線員二人或四人。

第二節 排球之特徵

排球運動之特徵頗多，茲舉其四要點：

- (一) 合羣之實際修養運動。
- (二) 較狹之場所，同時可容納多數之運動員。
- (三) 運動全身，無偏重之處。
- (四) 適宜於男女老幼。

各項特徵之理解如次：

一、合羣修養——排球運動之際，球員多時可以十二人爲一隊。兩隊擊球時，隊員均應攻防各守其職，一心一德而進行，不得有絲毫紊亂；因排球爲一種分工合作運動，如隊員不注重聯絡，而擅自單獨活動，雖有個人超特技能，亦必歸於失敗。如斯可鑒排球運動者爲結團性，適宜於合羣修養。

二、場所簡單——各項運動，凡有所長，必有所短。有則因人缺而不能進行者，有則因場狹而感不便者。惟排球則不然，無關人數之多寡，與夫場區之大小，隨時隨地，均宜行之。無論學校，工廠，商店，均適此項運動；因可以狹小之場所，同時可使數人得愉快之遊戲。他如足球，棒球，及哥而夫球等，非廣大之場所則不辦。即網球場雖稱簡單，然容納人數較少，每次僅限二人或四人，遠不如排球之能以同樣之場所，同時可容十八人或二十四人。

三、運動全身——擊球之際，跑跳自然，可以運動全身，無偏重之處。手足之伸縮，能助長筋肉之發達。殺球之際，努力向上方跳躍，能使胸部擴張，有益於肺臟及上體非淺。

四、適宜於男女老幼——排球運動，其強弱量，可自由加減。度量概可分爲三種：（一）強度（二）中等度（三）弱度。三種有者適於青年男

子，有者適於童子，有者適於女子。排球運動之性質，並非激烈，依老幼之差異，男女之性別，由十二歲之童子至六十歲老翁，均可行之。惟依男女老幼之適合程度，對球場之大小，網之高低，球之重量，球員之多寡，競技之方法，均可隨情景而加以斟酌變更。

第三節 排球之發祥

排球之發祥，係在一八九五年，距今三十餘年前，為美國瑪沙洲波里約市青年會體育主任孟加氏所創案。當時因一般青年均愛好棒球及籃球，對於排球幾無人注意。孟加氏因鑒籃球棒球過於激烈，故決研究一適合室內運動及容易操作之競技。其後孟加氏每於青年會健身房內，以網球網張於六呎六吋之高度，取籃球內之球胎，以手代球拍而擊之。漸趨同好者日衆，孟加氏協同三五球員，研究而寫成簡單規則。初以膠皮球胎代排球，因太輕感無趣味；繼乃改用籃球，復受過重之苦，致

斯運動無甚良好結果，孟加氏乃向運動器具店訂製數種重量適當之排球，逐步改良，其重量乃與今日所用者相同。翌年全美運動大會，孟加氏趁此機會，集會員編成排球隊，在大會舉行公開表演。各地出席之體育專家，對此均贊賞不已，由斯美國各地青年會均效法舉行，漸由普及而傳至遠東。

第二章 排球基本技術

排球遊戲之目的，雖極簡單，而達到此目的之徑程，則甚複雜。本章即歷舉排球之基本動作，為球員所必需熟習，以為聯合攻守之工具，而造成最後之目的者，計有（一）發球（二）傳球（三）舉球（四）扣球（五）截球（六）救網（七）特種擊法等七種。

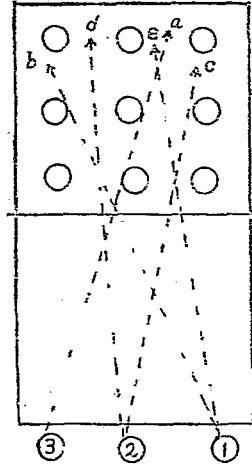
第一節 發球 (Serve)

排球以發球為基礎，其巧拙強弱關係全隊之勝負。蓋初步練習者，其於比賽失敗之原因，每因無充分之發球力。故一隊之隊員，對於發球均須有相當之訓練，無優秀之發球手，則決不能取勝。

發球之際，兩足須立於場之端線以外。將球發出之後，始准跑歸原位。發球姿勢與方法甚多，其方向目標最宜將球發向對隊隊員站立之

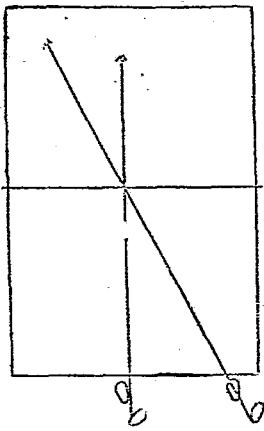
空間，或邊線與球員之空間；有時洞窺對隊之弱點，將球發向對方不善接球之球員。發球須低而有力，使

第一圖



(說明) 1 2 3
為發球員之位
置，A B C D E
為發球方向目
標。

第二圖



對方不易還擊。宜將球發於

其二人中間，使其於球至之際因躊躇而誤事。發球亦可發向對隊隊員之側身，使其因轉身較難易遭失敗。比賽之際，須注重視察對方弱點

(說明)
發球時
兩足之
位置。

排球訓練法



(發球) 上手擊法 — 以左手托球 預備擊打。



(發球) 上手擊法二 擊球時之一刹那。

排球基本技術
上手擊法二



(發球) 上手擊法三 將球擊出後之姿勢。

排球基本技術

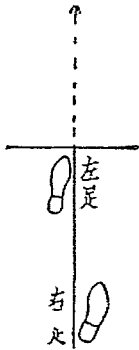


(發球) 側手擊法一 預備擊球之姿勢。

所在，俾可尋得發球取勝之機會。發出之球，其速度愈快愈佳，在使對方於瞬間不易接受，並須忽左忽右，方向不可類同。發球基本方法，計分七手擊法 (Over hand serve)，側手擊法 (Sidehand Serve)，及下手擊法 (Under hand serve) 三種。

(一) 上手擊法 此種擊法，為將球用手持住，身立於端線之外，左足在前，右足在後，中間距離二足遠近。若以左手擊球者則相反。以左手手掌托球，身體微向前斜，膝腰小屈，此時將球向空一擲，高度約二尺；同時上體畧向後方伸曲，再將右腕由後方舉起，向前抽動，張開手掌而擊球。如此一擊，則可造成浮球 (Floater ball)，因球在空中滾轉而行，可落於對方深後。此種轉球，為初練者所不易置。

(說明) 上 第三圖



此種轉球，為初練者所不易置。

接擊，故往往易於誤失。初步比賽時，此類發球，尚可適用。

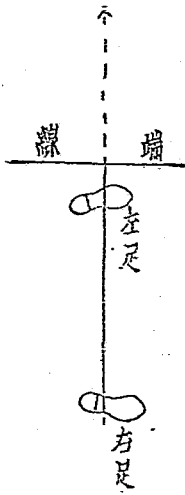
又一擊法，為將膝直立，左足在前，右足在後，距離同前，以左手持球，投向三尺空際，點起兩踵，以充分力量運用於上身，握拳舉右腕而猛擊球之後方；則球出後可較前者有力，而深入對方場中。尚有一事應注意者，如球之速度不快，則對方易於接受。如發球時身體向前移動，則難奏效矣。

(二)側手擊法 發球員以左手持球，左右足平立於端線之後，足間距離較上手擊法略寬。(見第四圖)

(說明)側

第四圖

手發球時
兩足之位
置。



右膝，微屈身向前躬，持球於腹際，擊時擲球於空中約三度四尺高，屈右膝而



(發球) 側手擊法二 擊球時之一刹那。



(發球) 側手擊法三 將球擊出後之姿勢。

使身體向後傾斜，將右腕以充分之力由後方抽出，待球落於中途，握拳而橫擊之。擊球時全膊須運用強烈之力。此種擊法，非全恃腕力，然尤以腰部之活動助力爲重。擊球時腕勁之行動，全係弓形徑途，初由下而上，上而復下，兼須借用全身之旋轉力量。

此種擊法，雖力大而不準確者多，其缺點爲發球員旋轉身體之不得法，或因向空擲球過高過低之故。雖然此種擊法易於誤失，但仍以此擊法最易得分，並較佳於上下兩種擊法。側手發球不準確之原因，不外爲缺乏充足及純熟之練習，故難發揮其偉力。練習發球之球員，以習側手擊法爲最佳，即先習上下手擊法，然後再習側手擊法者，亦無任何妨礙。

(三) 下手擊法 此種擊法，站立姿勢與上手擊法相同，面向網方，以左手托球，兩膝微屈，腰略躬，將球投向空際，右手運用勁力，以手掌由

下向上方擊球。

下手擊法比較準確，遠近左右高低，均任擊者自由。握拳擊球之際，手指上關節須平形。用手掌擊球之際，須將五指伸直，有時亦可用前腕之手脛擊球，如此可使球有種種變化，或可造成浮球。

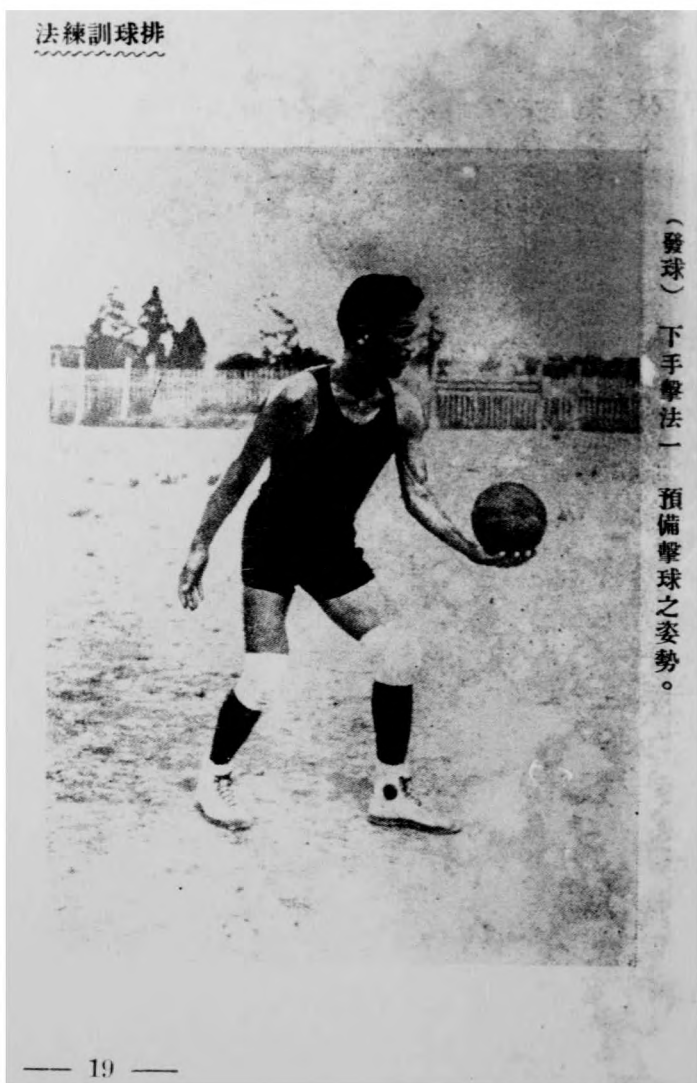
以下手擊法發球，最善以手掌之高處，即腕關節與指關節中間之部分擊球為佳。此種方法，為初步練習者最易領悟。

斯法雖然準確，但勁力遠不及側手擊法。初練排球者，習之儘無關係，俟稍得門徑，可再習側手發球。比賽之際，第一發球 (First serve) 須用側手擊法，遇第一發球失敗後，須於第二發球 (Second serve) 時，改用下手擊法，以求安全正確，免再誤失。

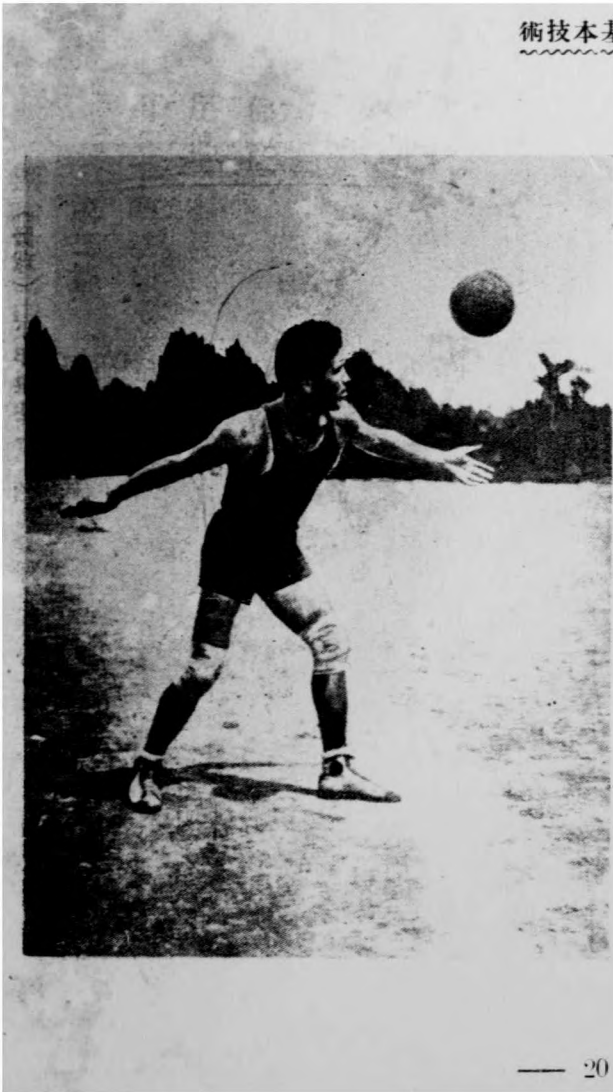
第二節 傳球 (Pass)

無論前衛中衛後衛，於接得對方來球之際，均須以準確之傳球，遞

法練訓球排



(發球) 下手擊法一 預備擊球之姿勢。



(發球) 下手擊法二 擊球時之一刹那。

於本隊隊員，以爲反守爲攻之工作。在防禦對方來球之際，隊員須作待球姿勢，膝屈而腰前伏，兩足點立距離約二三呎，腿須似彈條之活潑，球來時身體旋轉可較便利。仰擊來球之正面最爲準確。

接球之要領，爲屈兩肘而置手於面前，張開手指，掌向上伸，指尖須固定。球達面前時，體腕同時伸向前方，用兩手將球輕輕向上方打起，此時指尖宜有力，使打出之球輕而且準。打畢再將體腕縮回後方。如來球較低，須將兩膝充分躬曲，使後膝與地面接觸，擊法與前相同。

若球來尤低，則上述兩種擊法均不適用，此時可用倒地救球法，身膝均伏於地，僅以兩腕作用。此法多在危急時用之，故擊起之球恆欠準確。

於接得對方來球之後，爲求安全計，對於傳球一事，最應注意。由對方擊過之球，無論輕重，本隊之中衛後衛接擊時，均須傳遞與前衛，不得

用力將球直接擊過。惟來球較低於胸際時，得以兩掌由下向上擊之；但力量必須善爲運用，如用力過大，則擊出之球，其方向必不正。

本隊之中衛後衛於接得對方發來之球，須輕輕將球傳遞於近網之前衛三人，傳球最宜輕長高，使其路徑成弧形；前衛接球之後，再行將球舉起 (Set up)，使中衛可得扣殺機會。若傳過之球過低，則舉球不易，即勉強擊起，亦必不正確，而舉低球之際，且易造成持球犯規。

傳球時應注意之事項，爲手脛須屈，指尖須直，不可以手掌，或手脛之附近擊球，須使手脛固定，而注全力於手指。

初步練習之際，後衛於接得對方來球時，恆不克將球安全傳至前衛，此不須勉強，可先練習向上方高拍，次第再習遠長，則傳球自然成功。

第三節 舉球 (Set up)

(一) 舉球之必要 還擊對方來球之際，切勿宜平凡擊回，須趁機



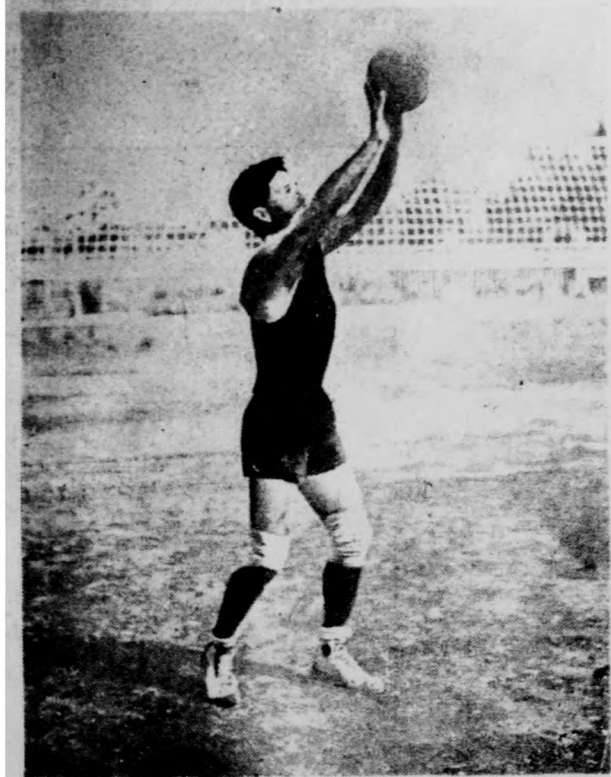
(發球) 下手擊法三 將球擊出後之姿勢。



平手擊球時，宜用手掌之中央。



握拳發球時之適用部分。



(傳球) 其一 注意指尖之利用。

在網際將球舉起，使本隊之中衛可跳躍而以充分之力量扣球 (Shing)。扣球爲得分及攻擊對方之唯一良方。欲得強銳之扣球，須先有準確之舉球，蓋因由對方來球之際，前衛之直接扣球機會極少，中衛若迎擊而扣球，則益少弊多，不但球易被擊落網，即扣過之球，亦往往出界，如此反致失敗，即僥倖扣過一二，則力必弱，使對方易於還擊，故中衛或前衛於接得對方來球之際，不得將球直接擊之過網，須輕輕由後方傳與前衛，前衛於接得傳球之後，在網際將球舉起，此時中衛跑向前方，跳起運用腕力，將球向對方場內扣下，故舉球與扣球傳球有同等之價值，三者捨其一項則不辦。

(二)舉球之方法 如對方擊球至本隊之中衛，此時前衛須面視後方，靜待中衛之傳球。中衛於接球之後，照本章第二節所述之傳球方法，將球傳與前衛。後乃由前衛用雙手平行將球向空托舉，高度普通以

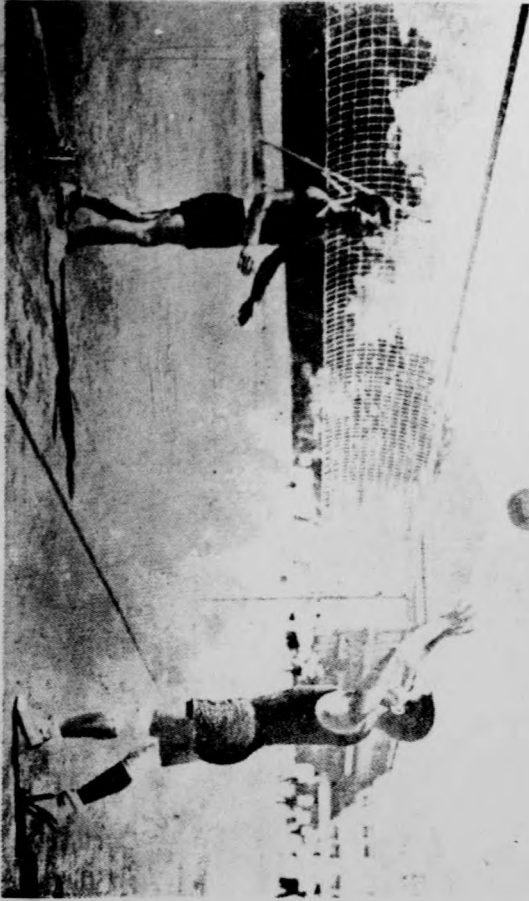
一呎五吋左右爲合度。有時舉球之高度，須使中衛能於瞬間跑到跳起及乘隙扣下之支配時間爲合宜。故舉球之高低，須視中衛動作之遲速，有時可至五呎或七呎之高度。

舉球之高度，及距離球網之遠近，與扣球動作有重大密切之關係。前衛須有充足之練習，始能準確。如前衛舉球離網過近，則中衛於扣球時手易觸網，或因觸網之恐怖，則扣球力減少，因之攻擊力薄弱。如舉球離網過遠，則扣球難有充分正確之強力。如中衛用力過猛，則球易落網，或越網而出界。設舉球過低，待中衛跑到跳起，則球已低落，扣球不及矣。設過高，待中衛跑到跳起時，則球尙未降落至適當之處，如重行跳起扣球，則勢必減，而第二次之跳躍，必遠不及第一次之高，故舉球之高度，以能符合中衛行動爲佳。舉球之最應注意之點，爲勿使球隔網過近，或將球托擊過網，如此則對方前衛，可得不到直接扣殺之機會。



(傳球) 其二 將球擊出後之姿勢。

圖一之球傳前向後中 三其 (球傳)



舉球之秘訣，爲前衛待對方擊球過網時，須急轉身向後，靜待本隊中衛或後衛之傳球。中衛或後衛將球傳來之際，前衛須將球舉擊而起。一旦後方傳來之球過低，須將身體蹲下，屈膝而將十指伸開，用下手擊法而將球擊起。擊球之同時，輕輕向上一躍，如身體不活動，易造成持球而犯規，故中衛與後衛，在供給前衛傳球之際，須高於其肩，否則非老練之前衛，則不易將球正當舉起。前衛於接到後方傳來高度適宜之球，其膝須微屈，並屈腕肘與手脛，指間相離，兩手之姆指連拼，球來之際，用兩手掌之上端輕輕一擊，將球舉高於網際，同時身體向上一躍而伸起。擊球之際，須要敏捷，不得使球在手中有片候之逗留。舉球之術，良非易易，故無勤苦之練習，則決難成功。

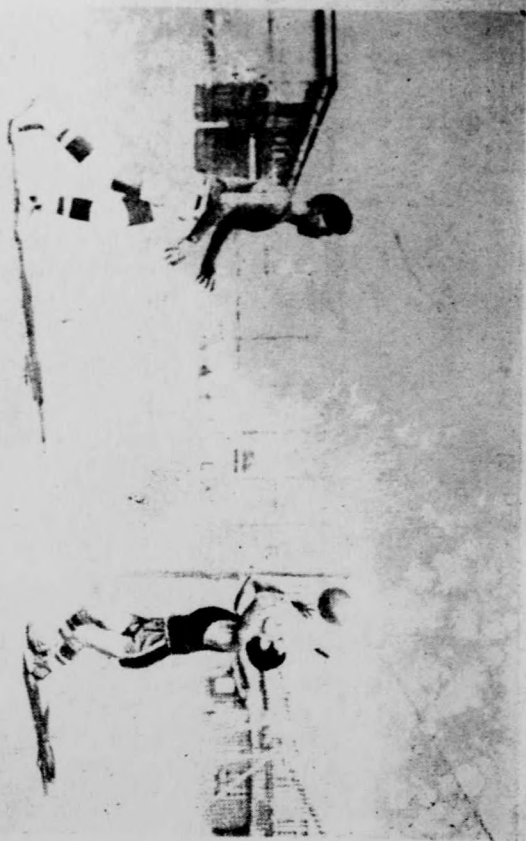
第四節 扣球 (Smashing)

扣球爲排球競技之生命，苟一隊無扣球工夫則不能談勝利。扣球

爲中衛之任務，故中衛對扣球須有密切之研究，與精妙之技藝。

對方擊來之球，本隊之前衛，不適直接扣殺，故須由後衛接球傳與前衛，或中衛接球傳與前衛，或前衛接球傳與又一前衛，則中衛可跑來跳起，將球用力扣下。若對方前衛有適當之截球 (Stop Volley) 技藝，則本隊之中衛對擊球之目標，須有迅速之措置轉變。

(二) 扣球之要領 中衛在接得對方來球之後，將球輕轉傳與前衛，前衛將球向上舉起，中衛趁舉球之瞬間，速跑至前衛處，瞄準球之位置，努力向空中一躍，將球猛扣而入對方。跳躍之姿勢亦須注重，既由中衛跑向前方，宜將脚向地上一蹴而躍起；此時雙足曲向後方，頭向後伸而胸前仰，使全身在空中成弓形，將右腕由後方充分舉起；此時全身反向前伏，腕力揮來，猛不可當，以急角度而中命對方之淺處。(即近網之處) 扣球所利用之跳躍，非只以屈腰膝之跳躍所能適用，全身能在空



。一之勢姿球擊（球擊）



。二之姿势球舉（球舉）

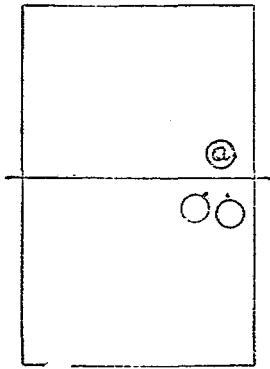
中伸反自由者爲合宜。初練扣球之際，可先習平手打法，俟漸有基礎時，再用握拳打法，以冀強而有力。

(二)扣球之目標 扣向對方之球，其目標之地點，亦爲至要之事；惟須視對方之臨時狀態，故扣球之目標，無一定之地點可言。一般最生效力者，厥爲以短強之球，扣於對方之近網處。前後左右，須隨機應變。然扣球之適當目標，尙以中衛與前衛中間爲最佳，因扣過強急之球，可使對方不易還擊，並爲得分之最好機會。扣球最宜用急角度，或扣至前衛與網際之間，或中衛與前衛之間，或後衛與中衛之間，或後衛與端線之間；總之須乘隙而作，遇對方之中衛至前衛處時，須將球扣至中衛與後衛之間；遇後衛前進時，須將球扣至後衛與端線之間。扣球須主重「銳」「斜」「急」，如此對方不但難以還擊，卽將球擊起，亦不克得安全之傳球。

第五節 截球 (Stop Volley)

爲防禦對方強銳之扣球，本隊之前衛須在網際行攔網截球之法。無論對方之扣球如何兇猛，若本隊有精妙之截球工夫，則對方必不能逞其威暴。截攔之法，以防守對方掠網而過之球最爲有效，故練習扣球之際，同時不可忘習截球。

(說明)二人
同時在右方
攔網截球，a
爲對方扣球
者。



截球之要領，爲視對

方於網際舉球將行扣球
五之際，本隊之前衛二人或
三人同時走近來球之處，
待對方扣球開始之瞬間，

一同努力跳向空際，將兩手直伸舉起，作成關門式之防壁；此時手腕須充分運用力，如指端及腕脛無力，往往來球過硬，掠過手梢而墮地。截



(扣球) 跳躍扣球姿勢之一。

(扣球) 跳躍扣球姿勢之二。

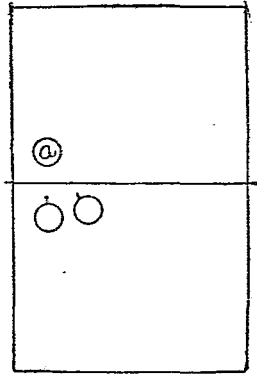


法練訓球排

球時手腕力務使足，便扣過之球觸之而自回，如此方可免於危險。

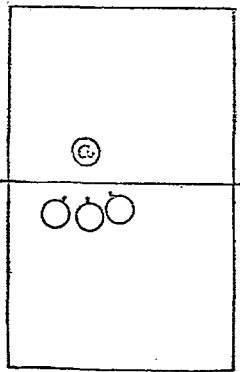
截球之際，趁對方之強硬來球，可給予以強硬之撥返，使對方易於失敗，藉此反守為攻。惟應注意之事有數處，即跳躍近網之時，勿使身手觸網，或球尚未越網之際，探手過網而擊球，至於身體，臂部衣服之觸網，尤須注意。

截球為前衛二人或三人之聯合工作，若只一人跳攔，則萬難收效，故仍以二人或三人同時合作為佳。跳躍



圖六第
二人同
時在左
方攔網
截球。

(說明)



圖七第
三人同
時攔網
截球。

(說明)

之事，更須研究。如跳時過早，則對方扣球之方向易變更，如稍遲，則球必被扣過，故對於截球之適當時候，須於練習時加以充分之注意。

第六節 救網 (Net Play)

擊球落入網中之事，恆恆有之，因中衛與後衛一旦不慎，甚易擊球觸網；此時前衛須急速將球扒救至後方，以免落地而成死球。

救網之法，爲前衛見球落網時，速至網際，深屈兩膝，身腰充分向前低伏，用手在網下待球；球既落下，兩腕稍向上舉，輕輕以手掌擊之向後；擊時或遠或近，惟勿過硬，球須較個人身體高約二三呎。同時並須思慮救網時係第幾次拍擊，如係第一次或第二次，須使球輕高，使前衛及中衛尚有一度之扣球機會，如係第三次或第四次，（救網時加一次，共四次），務須擊球越網，使其入對方場中。

救網應注意之事，爲所立之地點隔球落網處略近之際，則勿須屈



(截球) 攔網截球姿勢之一。



。球截網擲有時同人三衛前（球截）

法練訓球排

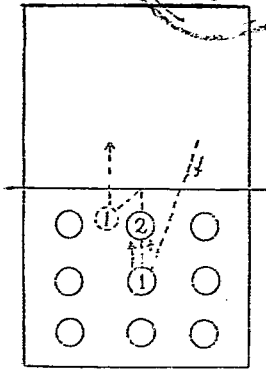
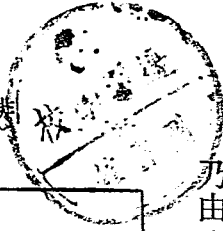


圖 八 第

乃由 1 將球救起，擊之越網。
 由 2 舉球，1 跑前扣球，誤擊入網，
 (說明) 中衛 1 接球傳與前衛 2，

腰膝，即可將球救起；若稍遠則須照前述之法行之；若再遠須倒地救球，用掌力向上方猛擊，如力輕則球不能起。救落網之球時，兩足前後或左右分立均可。

球之入網，及其自然降落之原理，尚有應研究之處。其降落之角度，

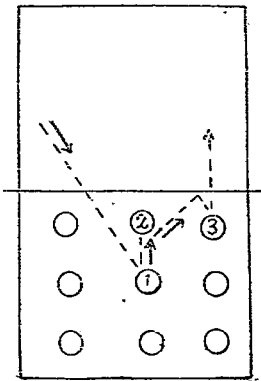


圖 九 第

跑前扣球，誤擊入網，由 3 救球，擊之越網。
 (說明) 1 接球傳與 2，2 舉球，1

(說明)後衛接球向前衛傳球，誤擊入網，可由2或3救之，拍向空際，4可趁機扣球。

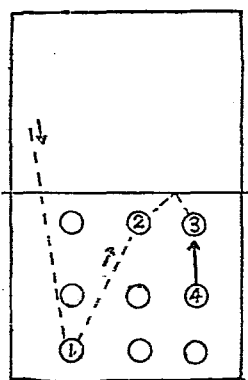
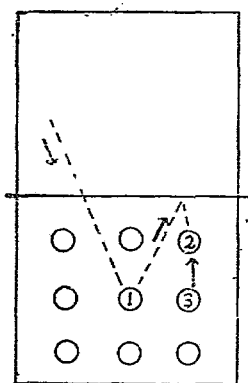


圖 十 第

(說明)來球過低之際，1特擊球入網，由2救之而舉起，3可跑前行扣球。

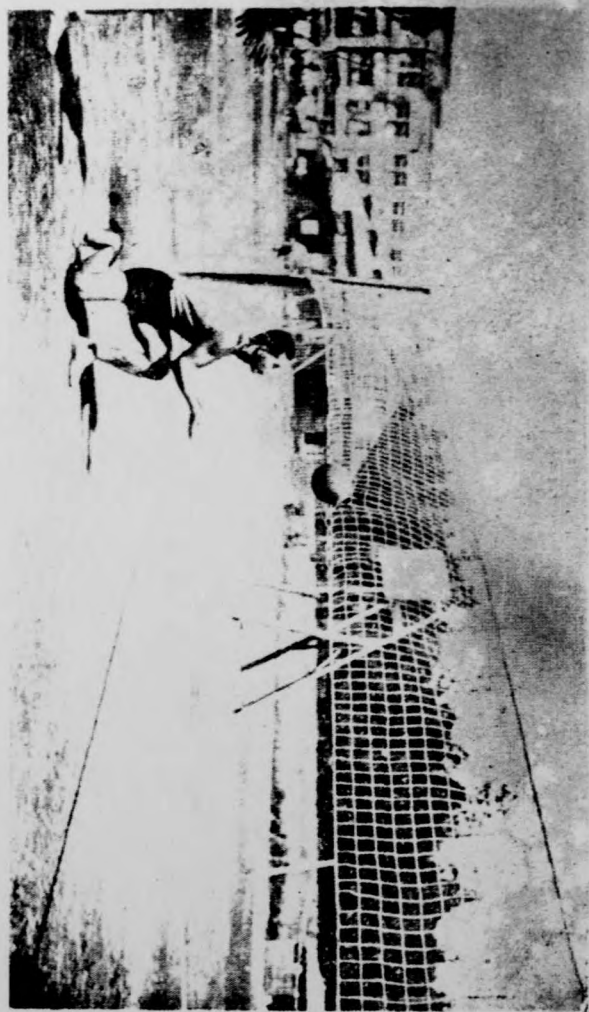


圖一十第

須判定球係由上中下方被擊入網，

因此三種入網後，其彈力各有不同；如直角度（水平線）而入網，則其落下必為平形（垂直的），如由下方擊入網內，其力與直角度者同，均易挽救；惟由上方擊入之球，其彈力迅速，且扒救困難，遇此須迅速將

排球訓練法



。勢豪之球待下網（網救）

特種擊法之一。



手放於下方而待。

有時尙可故意拍球入網，惟僅限必要時，卽遇對方扣來低急之球，飛向中衛之身邊，此時中衛於緊要關頭，得用下手擊法擊球入網，再由前輕輕將球扒起，中衛尙可得一度之扣球機會。

第七節 特種擊法

排球之基本擊球方法，爲傳球，舉球，扣球，截球，發球，與救網等標準技術；然遇緊急之際，則以上之基本方法均不適用，須以隨機應變之擊法處置之。有時球來之速度甚急，而經過身傍，則正面擊法不適用，須急用兩手或隻手於側方擊之；有時球來過高，擊時越手梢而掠過，或打球出界，遇不得已時，可用單手或轉身背面擊球；他如倒地救球，及一切不測之變化，均應以急智應付之。有時前衛在將球舉起之際，中衛不用扣球攻擊，只須輕輕用手指推球過網，而對方反易因此誤失。惟使用此類

方法，手易觸網，故須充分注意。有時前衛將後方傳來之球，用急速之中繼擊法，將球扣掃入對方場內，使對方前衛截球無備，中衛接球不及。

總之，隨機應變之方法，係於危急時適用。前述之側面，背面，下手，單手各種擊法，雖係必需者，然對之不可加獎勵。普通防禦及傳球舉球，宜用雙手，扣球發球及特別必要時，得用單手。



特種擊法之二。



特種擊法之三。

第三章 攻擊

第一節 扣球攻擊法

排球競技之勝負，非賴安全之擊打而制勝，須以積急的攻擊方法，以壓迫對方，使其誤失，而本隊始可得分。攻擊之法，爲在網際扣球。司扣球者爲中衛三人；故中衛三人，俱須有精巧之技藝。一隊得分之多寡，須視中衛扣球之強弱：扣球強，自然能勝；弱則無疑必敗。

中衛左右兩翼之扣球，較中央者頗爲有效，因對方之前衛不易攔截，而中央之扣球，非斜擊不易成功。中央一人，爲最忙碌者，因其地來球最多，故中央之職，須擇隊中最優秀之隊員充之。欲求鋒銳之攻擊，前衛須有良善之舉球，如舉球不佳，則扣球欠準，此爲前衛之最應注意者。

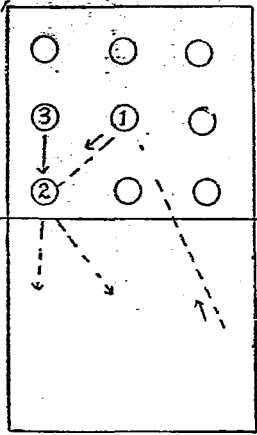
攻擊之唯一武器，厥爲扣球，遇對方防守完善之際，則連二連三之

扣球，尚不能命中，此時一方須堅實本隊之守備，一方仍須從事不絕之猛攻。接得對方來球，萬不可直接擊過，須利用三次拍擊，

使扣球機會實現。總之擊對方之球，不可輕擊，須次次用扣球擊過。試觀六七兩屆遠東，非利濱之排球技術大進，中菲比賽之際，菲隊每次輒用

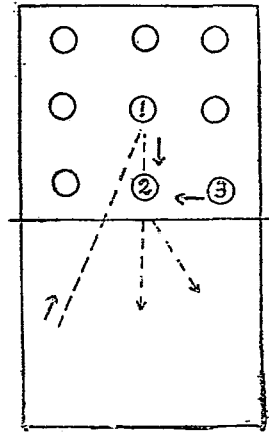
(說明)

1 接球
傳與 2，
由中衛
3 扣球。



圖三十第

三次拍擊，即第一擊為傳球，第二擊為舉球，第三擊為扣球，從無平凡之擊入對方。中華隊因稍遜色，致遭失敗。八九兩屆遠東，吾



圖二十第

(說明)
1 接球
傳與 2，
由前衛
3 扣球。

國乃利用此法，以猛烈之扣殺而取勝，由斯可見扣球之重要。

第二節 扣球以外之攻擊法

扣球雖屬至善之道，然有時對方之攔網截球工夫過佳，致本隊之扣球不易過網。此際應如何處置頗成疑問。最好仍趁機會，給予不絕之扣殺，或見對方前衛跳躍截球之際，將球用手指輕輕挑於其背後，因彼於跳躍之際，隔網必近，背後與中衛間必生空隙，乘機探虛，必能成功。尙另有一有效攻擊法，即球至本隊前衛手中，將球用手指一轉，使其落於對方近網處。有時中衛或後衛接球傳與前衛，前衛將球舉起，中衛跑來不扣球，而將其一轉過網，使對方於不測之際而球落地。普通之弓形擊法，本不適用，若遇對方後衛前進時，用此法乘攻其後方，亦能生效。

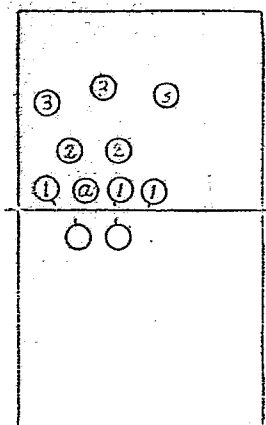
第三節 攻擊時之位置

扣球時隊員之位置及動作，亦應深切注意。遇對方前衛將扣過之

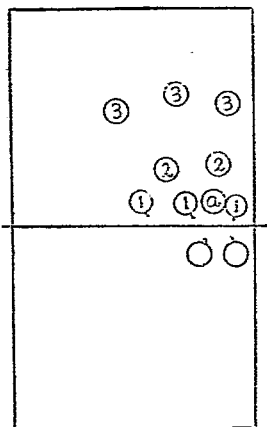
擊 攻

球截返，或不幸扣球落網，應迅速挽救之。中衛馳前扣球之際，後衛須稍向前方移動，以應

付來球。即扣球至對方之致命處時，亦須戒備，不可忽略。一般初習者之通病，每見本隊隊員扣球之際，自覺安心無事，一旦球被截返，則挽救不及，而遭失敗。故於攻擊扣球時，隊員之地位及動作，不可不切實研究，以備不



圖五十第

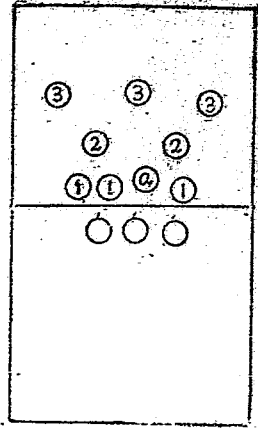


圖四十第

(說明)(a) 爲扣球者，1 爲前衛，2 爲中衛，3 爲後衛。

(說明)(a) 爲扣球者，中衛後衛，同時前進，以防被對方截返之球。

法練訓球排



測之被對方撥返。

圖六卜第

體隊員
之位置
球時全
正面扣
(說明)

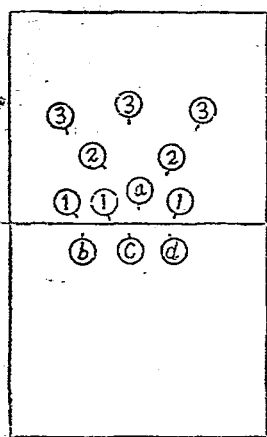
第四章 防禦

排球之基礎，為有精銳之攻擊與堅實之防禦；二者均為習者之要諦，不可偏廢其一。初習排球者，對兩項均須貫徹始終。故一隊雖有強猛之攻擊力，而無堅實之守備力，結果亦必失敗，故防禦須與攻擊並重。

第一節 防禦方法與位置

防禦方法，為以目注視球之活動。球來之剎那，須有迅快之判斷力，即考察球之高低，強弱，方向，位置，務使身幹能隨球而轉變，有敏捷活動之技能。

接球之後，須用弧形



第十七圖

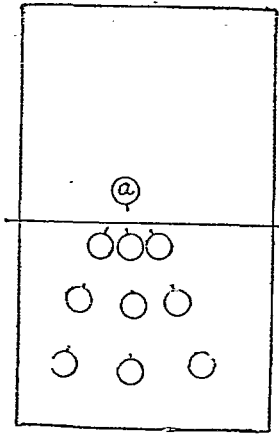
(說明)

a 扣球
 b 時
 c 行攔
 d 網截球。

排球訓練法

(Arch) 將球輕輕傳至前衛。用弧形擊法，第二人可易於接擊。

爲防禦對方之扣球，前衛須善攔網截球。前衛見對方扣球之際，二人或三人乘機向上一躍，堅舉兩手而作關門式，以防球被扣過而命中。此時前衛因隔網近，其背後之際，須由中衛進防之，後衛亦須進守中衛陣地，以防不測之虞。對方扣球之際，本隊之中後衛，均須屈膝伏腰，兩足分立，作勢以待接球。有時對方扣球多扣在前網附近，或在中衛前方，此時中衛亦可同前衛一致跳躍而截球。如對方扣過之球過高，料其必出界線，則切不可還擊。爲防守嚴密起見，遇對方扣球時，中衛與後衛



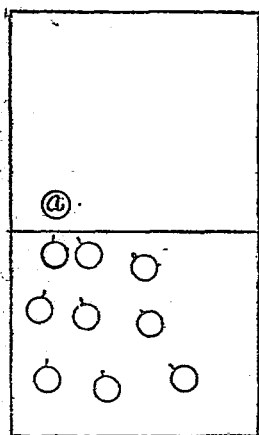
第十八圖

(說明)

a 在中
央扣球，
全隊佈
防之陣
式。

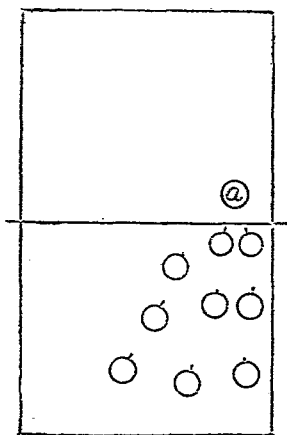
防禦

(說明) a 在左方扣球時，全隊佈防之陣式。



圖九十第

(說明) a 在右方扣球時，全隊佈防之陣式。



圖十二第

須向前方稍近，俟其扣球完畢，再行退回原位。

如對方本擬扣球，見本隊之前衛跳起，將球順網而轉下，或用手拍挑越本隊前衛之背後，遇此中衛應前進救護，前衛之兩翼者亦須注意。接球之際，更須注意，如中衛或後衛離其位置過遠，一旦球來，則後

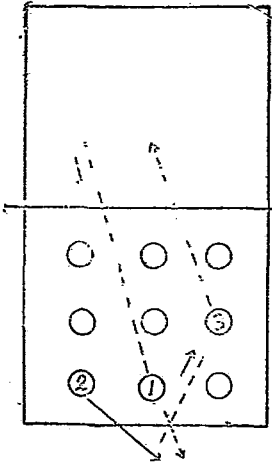
退不易，球亦不能接起，因前進接球易，後退接球難。

前衛接球後退不及之際，須讓與中衛擊打；中衛接球後退不及之際，須讓與後衛擊打；惟勿勉強後退，如向後強退，則擊球易於失策。

第二節 界外救球法

還擊對方來球之際，有時不慎將球擊出界外，其應如何挽救，須視當時之情形而定。凡遇球被一隊員擊出本區界外時，其附近之另一隊員應跑往救之。若

係第一次拍擊出外，則須將高打至本區場內，使另一隊員擊之過網；如係第二次拍擊出

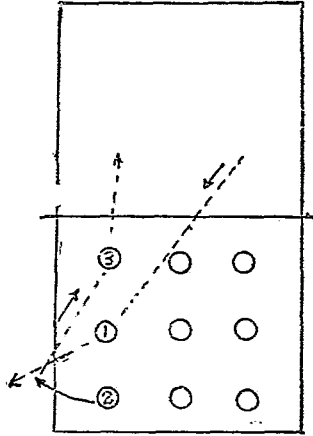


第二十一圖

(說明) 1 接球
誤擊出端線之外，由附近之 2 跑外救之，擊之與 3，由 3 擊之過網。

防禦

外，則救球之人，應努力一擊，使其過網。凡來球無論被任何一隊員誤擊出界，除其附近者跑出挽救外，其他隊員應注向出界地點，準備接擊。



圖二十二第

(說明) 1 接球
誤擊出邊線之外，由附近之 2 跑出救之，擊之與 3，由 3 擊之過網。

第五章 分工合作法

籃球恃聯絡合作而奏效，排球亦然，隊員須知個人之職守責任，互相分工合作，以積急的活動，妙巧之技藝，統一之聯絡，始能壓倒對方。如無分工合作方法，各隊員擅自行動，失敗為意中事。

第一節 合作之基礎

茲先述合作之基礎，及球員於打球時應取之態度。第一，球員在場中，無論何時須作準備姿勢，兩足分立，輕輕支持全身，精神須緊張，預備接球傳球扣球，一切須遵照規定方法而聯絡。

第二，球員於接球不能純熟之際，須充分注意來球之性質。於接球失敗之後，須厲加以研究考慮。

第三，球員之目光，須時時注於球上，以防助本隊隊員於傳球接球

扣球等不測之際。

各球員須一致觀察對方擊球之方法，及來球之高低，強弱，方向，以備接球時之動作可以敏捷。比賽之際，目光不可片刻離球；如對方將球擊至本隊二人之間，一時稍起遲疑時，一人應有迅速之判斷力，呼“*Alert*”而將球擊起，以免二人之躊躇遲誤，或因同擊衝突而誤失。凡見有易於疑誤之球，須發聲而擊之，有時自行擊打不便，可發聲令另一球員擊之；斯為分工合作各球員之應有常識，即分工合作之第一步基礎。

第二節 合作之必要。

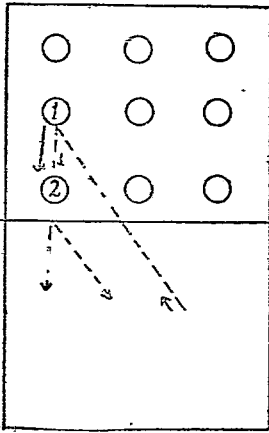
球員既有以上之合作基礎，應進一步之積急聯絡方法。向對方擊球，應利用三次拍擊，即中衛或後衛接球傳與前衛，由前衛行舉球，中衛再跳起而扣球。

中衛與後衛在接擊對方來球之際，不可擅自將球擊至對方，須實

法練訓球排

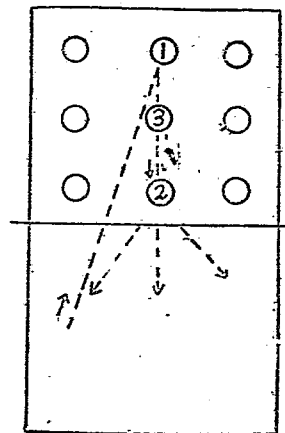
行分工合作法：即將球傳於鄰近之前衛，扣球時由舉球者背後之中衛行之，或鄰近較順便之人亦可。

球員須認清個人之任務，各守其職位；後衛得球向前衛傳遞，中衛亦如斯，前衛舉球，中衛扣球，前中後作成一個統系之聯絡，攻守俱成一氣之動作，是為分



圖四十二第

(說明) 中衛接球傳與前衛，再由中衛本人扣球。

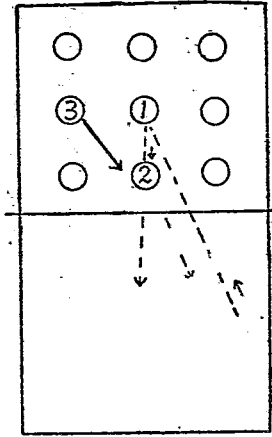


圖三十二第

(說明) 後衛 1 接球傳與前衛 2，由中衛 3 扣球。

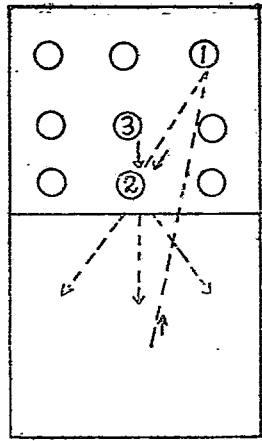
工合作之真諦。

第二十五圖



(說明)中衛 1 傳球與前衛 2, 由
中衛 3 從側方跑來扣球。

第二十六圖



(說明)後衛 1 傳球與前衛 2, 由
舉球者背後之中衛 3 扣球。

第六章 球隊之組織與人選

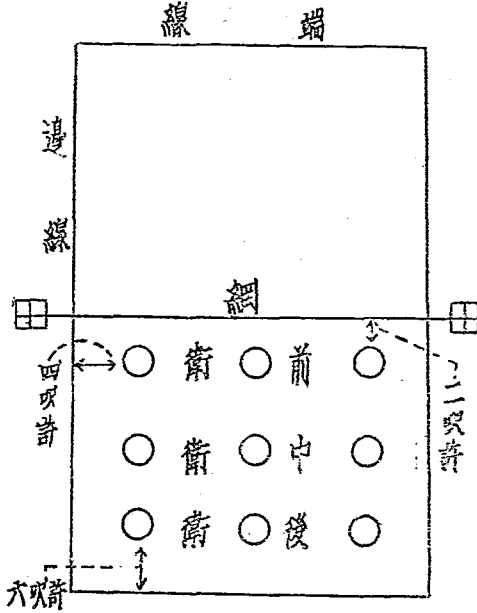
排球隊員因場之大小而有增減。於室內舉行時，有以六人爲一隊者。正式比賽時，以九人爲一隊。九人之中，公推一人爲隊長，即指導統率全隊之首領也。其人格須高尚，頭腦須冷靜，而能担負隊務責任者爲善。九人之中，又分前衛三人，中衛三人，與後衛三人。前衛之位置在最前方，中衛介於前後衛之間，後衛立於端線附近。九人分列三行，每行三人。

前衛之位置務須接近網際，其距離以二呎許爲合宜，如隔網過遠，則落網之球不易挽救，於攔網截球時，亦易誤失，無論如何，前衛三人須就不能觸網之範圍而接近網處。後衛之位置，須隨時而變，對方遠擊或來高球之際，應立於端線附近；普通時，宜立於隔端線五六呎處，對方不易將球扣在中後衛間。惟離端線過遠，遇球被擊在後方，則還擊不易。最

好後衛之兩翼立稍向前，中央一人畧後。中衛居前後衛之間。三行九人，計有六人接近邊線。其間距離，應視比賽情形而異，大凡以伸臂能達邊線為合度，普通約在四呎內外。（見圖七）

排球隊員之

有何種性能為適當，與其地位之應如何配置，為一極不可輕之問題。前中後三衛之任務各有差異：中衛為隊中之中堅份子，居場之中央，以攻擊為主力，兼事防守，與前後聯絡一



第二十七圖

系，爲排球場中之最活躍者；後衛居場之後方，以防對方之遠射，並供給傳球與前衛，使中衛有扣球攻擊機會。茲分述前中後衛之任務及特性如次：

第一節 前衛

(一) 前衛之任務 前衛之任務，爲於接得後方將球傳來之際將球輕輕舉起，使中衛得以強銳之手腕，將球扣入對方；本隊向對方擊球之際，若中衛或後衛將球直接擊過，則球必弱而且近，使對方易於還擊。此種擊法最足爲對方造成良好機會，使本隊陷於危險。故於還擊對方所來之球，切勿平凡擊之，須覓機會向對方扣殺。試觀歷屆遠東，吾國優勝五次，菲島優勝四次，日本恆居殿軍。蓋日本昔之排球，即係用直接擊球過網之法，不行前中衛聯絡，故致失敗。民國十二年之大阪六屆遠東運動大會，與民國十五年之馬尼拉七屆遠東，日本尚用舊法擊球，致遭

全軍覆沒。其後乃效法中非，行傳球舉球扣球聯絡，於東京九屆遠東，實力乃大增，於中日第一次賽中，日本竟以二十二比二十勝第一局，爲遠東有史以來之破天荒。

前衛三人，須時而跳躍，高舉兩手而攔網截球，以防對方之強銳攻擊。截球爲防止扣球之唯一方法，一可脫本隊之險，兼可促成對方不測之失。前衛爲隊中之壁柱，須善處置攻守機宜，分述其任務如次：

- 一、本隊後方傳來之球，將其正確舉起，使中衛可扣球。
- 二、對方扣球之際，必行敏捷之攔網截球法。
- 三、本隊隊員擊球入網時，須行救網，並挽救落於網下之球。
- 四、見對方擊球越網而來之際，如高度適當，須跳起將球猛扣至對方場內。

五、後方傳來低弱之球時，須將球中繼掃殺至對方。

排球訓練法



第七屆遠東運動會中日排球比賽
(當時尚用舊式擊法)

15

15

考之
目之

(二)前衛之特性 前衛之任務，已如前述。其重要之責任，厥在舉球。如後方傳來之球，前衛無舉球技能，中衛則無法攻擊矣。次則爲攔網、截球，前衛須有敏捷之判斷力，於一剎那間，須能認清球之動作。至於救網及扣殺在網上之球，亦應活潑。前衛者均須俱有隨機應變，敏捷活潑之技能。

前衛之身材須高長，以伸手能達網之上沿爲合格，善跳躍，足部須富有彈力。如前衛之身材過矮，則對方扣球時不能攔網，有礙大局非淺。

第二節 中衛

(一)中衛之任務 中衛爲攻擊對方之主力，兼負防禦之重責。中衛居場之中央，於還擊對方來球時，將球傳與前衛，或由後衛傳球過中衛之頭上而至前衛，前衛將球舉起，須由中衛跳起而扣球。扣球須運用全身之力，務冀壓倒對方，使其不能還擊。如中衛無強銳之扣球技能，則

始終不能制勝。

中衛對防禦工夫亦不可缺少，無堅固之守備，則亦談不到勝利。攻擊方面，除扣球外，兼應見機而作。如尋視對方之空隙擊球，或對方攔網過嚴時，用手指轉球落於其前衛之背後，或轉球順網而下，使對方不及防範，而本隊可獲意外之得，中衛應俱有敏捷智力及判斷力。

(二)中衛之特性 中衛之性質與前衛大同小異，亦須有高長之身材，能跳躍及足部富有彈力者。

一隊之強弱，全視前衛於舉球後，中衛能否將球充分扣至對方。中衛身材之高度，亦以伸手能達網沿爲標準。如身過矮，則前衛舉起之球，難將其充分扣至對方。身材短小之人，扣球用力如重，則球易出界及落網，故仍以身高善跳者，能將球遂心應手而扣下。中衛須有耐勞性，比賽每遇激烈之際，雙方互相將球扣來扣過，應毫不顯露弱點爲佳。此外中

衛應具數特性：(一)肩力大，益於扣球；(二)膽大，猛攻不怯；(三)能靜，隱健而接球傳球；(四)勿躊躇，對方擊來之快球能立刻還擊；(五)迅速，扣球劈殺不可遲。

第三節 後衛

(一)後衛之任務 強銳之攻擊與堅實之防禦，二者不可偏廢，攻守兼備，為勝利之秘訣。

後衛之主要任務，為接受對方之來球，以隱健之傳球，擊之與前衛，俾前中衛得有聯絡扣球機會。有時因來球兇猛，迫於危急，而不能將球傳遞準確，或誤於第一次拍擊而入對方，此事為後衛者最應注意，務使免却，以解本隊之危。

比賽之際，來球多在前中衛之間，後衛來球較少，中衛前衛擊球動作時，後衛因責任較輕，每多呆目直立，偶來低強之球，則挽救不及，往往

易於失策。後衛最宜時時作準備姿勢，兩足分立，屈膝以待，身體動作能如彈條，如此可以有備無患。

後衛向前衛傳球之際，如因時勢所迫，不能成正確之傳球時，只須將球向空中高打，不可勉強向前猛擊。

(二)後衛之特性 後衛之特性，須富有個人犧牲精神。每見比賽之際，觀衆多拍手喝采中衛之扣球，而對後衛之堅實防禦，則無人贊賞，此點後衛應有之特長。由表面觀之，中衛之扣球爲制勝之道，然以實際論，後衛之堅實防守，及不絕之傳球，均爲勝利之基礎。

一隊之中，多有好個人活躍者，常以本人之直接擊球而欲一顯本領，爲後衛者，切戒如此。一旦爲自私之虛榮心驅使，而擅自個人向對方擊球，則爲招來慘敗之禍源，故後衛須不顧個人之犧牲，努力爲全隊服務。

後衛之動作亦須敏捷，時時視察對方之擊球方向速度。對來球之位置，須有迅速之判斷力，否則球到心慌，不易接受，後衛有協助中衛之責，遇其遺誤之處，須行準備代擊。

後衛之身材，勿需高大，矮者反為合宜。

第七章 職員及任務

第一節 職員之區別

比賽職員，應有裁判員一人，監察員一人，紀錄員一人及視線員二人或四人。比賽時之職員，務須與兩隊均不發生關係，並俱有相當之經驗，及精密之理解，與明確之判斷。如裁判員等無斯技能，則無裁判之資格，並足引起隊員之紛糾與不快之惡感。又排球一切職員，須懇切叮嚀，並善技術指導。

第二節 裁判員

裁判員爲比賽時最高之職員，判斷何時正式擊球，何時爲死球，及得分失攻等，並宣佈處罰。裁判員於比賽之前，須招集兩隊隊長，用拈圖法或抽籤法，決選擇場區或先發球。待視線員及記分員準備完善，由裁

判員宣告開始比賽(Play ball)。裁判員應位於網位高處，庶對雙方有相同之清晰視察，並注意拍擊回數，觸網，持球，與出界等，一切須有明捷之判斷力，不可稍微躊躇。

裁判員應逐時報告比數，如七比二，三比八等。(須以發球一隊之分數呼在前)如一隊先達十一分時，須命令更換場區。

裁判員認為必要時，得宣告停止(Time out)。遇替補隊員，或隊長有特別要求時，均得宣告暫停時間。

裁判員有解決一切規則上未詳問題權，惟除自認發現判決謬誤外，不得翻變其所判決。

第三節 監察員。

監察位於裁判之對面場外，計比賽停止時間，有宣佈觸網及阻礙等犯規之權。遇裁判員有疑問時，監察員應將其所見情形報告之。裁判

員與監察員、應各備號叫一枚，於必要時吹鳴，使球員注意其判決。

第四節 記錄員

記分員記錄比賽之正式成績，及雙方所得之分數。記分員應位於監察員之旁，裁判員之對過。記分員於比賽前向兩隊隊長取得隊員名單，號碼及發球次序，並於比賽時審視各隊員是否照發球次序，充分注意兩隊之得分，加以明確之記載，不得略有錯誤。

第五節 視線員

視線員位於場之四角。每一視線員可有一端線及一邊線之明晰視察。球落地近端線或邊線時，視線員應高呼「出界」或「好球」。其決定為最後之判決，如兩視線員於端線上之判決不同時，由裁判員終決之。如裁判員不注意時，則對該發球不算，重行比賽。

視線員應助記分員察視發球次序，及每次發球之得分者。

裁判員疑問時，視線員得據所見情形報告之。視線員應隨時注意比賽進行，庶可答覆裁判隨時之疑問，而助其判決。

第八章 排球運動之設備

第一節 球場

球場爲一長方形平面，長二十二米，寬十一米，連邊線端線，四無障礙。如在室內，場上面至少有五米空隙，無梁遮等物。女子場長十八米，寬九米。

球場以明晰之線爲界，線闊五生的米突。室內之板地球場，界線多係用白油塗成。戶外者，則用石灰溶液劃之。若在草地球場，可用白布條，以鐵釘釘之於地上。

球場周圍之固定障礙物，至少須有一米。球場長邊曰邊線，短邊曰端線。

室內球場應常保持清潔，時加打掃。戶外之土地場，其管理方法，應

與網球場同，地面須平坦常排水。球場之位置，尙須擇不受烈風及光線影響者爲佳。

第二節 球網。

球網至少闊○·九米，惟不得過一米，其長度至少與邊線相等，網孔爲十生的米突見方，以黑色或棕色第三十號線結成，其上邊縫有五至八生的米突之雙重帆布，用鐵絲或鐵繩橫串其中，以備張挂時繫於邊線外半米至一米內之兩支柱上，橫截球場成爲均等之二區。網之上邊須水平，其中點離地爲二·三米，中學生爲二·一五米，女子爲二米。

第三節 球。

球爲圓形，以橡皮膽置白色熟皮壳中，滿儲空氣爲之。其周圍至少六十五不過六十八生的米突。其重量至少二百八十格蘭姆，但不得過三百四十格蘭姆。球內之氣壓至少七磅半，至多八磅，（與米突制等）女

子用球之周圍，至少六十二，至多六十五生的米突。重量應自二百三十至二百八十格蘭姆之間。

排球之使用方法，應注意數點：每於用球之後，須將球口之革紐解開，將空氣由膽內放出，如此可以保存較久，否則球膽彈性必減，將不耐使用矣。球皮上須常用油擦之，庶可保存其光澤美麗，並免塵埃之集合。

第四節 裁判臺

排球場如網球場概同，裁判員如立於地面，則對雙方難有正確之判決，故裁判員須立於一較高之裁判台上，俾明瞭視察全體之行動。裁判臺雖有種種之構造，然大體與網球者相同，惟因球網較網球為高，故其高度以離六呎以上至六呎半為合宜。

裁判台之位置，在支柱之外側，接近球場，俾得明確視察全體球員。

第五節 記錄板

日常練習比賽之際，以裁判一人，代替視線記分諸一切職員。正式比賽之際，雖有裁判，遂時報告比數，但須設記錄板，以發表明確之分數。記錄板須有人專司其職，遇國際比賽時，板上懸兩國國旗各一面，校際比賽時，則書校名。紀錄板之字數，係用木札製成，爲由 1 至 9 及 0 等字樣四組，或兩面兼書，如 1 與 2 爲一張，3 與 4 爲一張，如此可較爲便利。

第九章 排球隊之訓練

網球借巧擊而取勝，排球亦然，其根本要素，即在巧妙之擊球方法，並須有實際之純熟練習，俗云「熟能生巧」是也。排球球員之程度，依其練習之常久，則優劣可見矣。欲求良好之練習，須有合宜之訓練。訓練之道，分基礎練習及比賽練習二種。基礎練習，即發球，傳球，舉球，扣球，截球等，以求慣習各種擊法，使胸有成竹，比賽練習在使多得經驗。

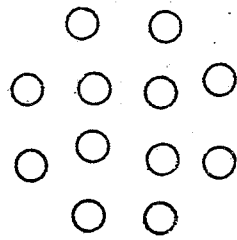
第一節 第一期練習法

(一) 初步練習 練習排球之第一段，須對排球感有親密興味時。每見球來，勿須慌張，用手指向上輕擊。例如球來胸際，則身勿動，可將球擊出。如球在頭，可伸手向上而擊。球來過低及在身之側面時，以可能之範圍內伸手擊之；如不能，乃可移動身體而擊球。目光須時時注於球上。

初步練習之方法，爲全體隊員散成圓形（見第二十八圖）雙手練習拍球，互相輕擊，或作傳球練習，惟初練者，切勿單手擊球。遇有相當機會，其一隊員可試向下一扣，則其他隊員可練習接擊。

雙手擊球略有進步後再行練習中繼擊法及變更球之方向。此法乃由三四人入圓圈內而練習之。練習時，可依時替換，輪班而入圓圈之中。練習時宜備數球，二人對面之傳球練習非常有效。

(二)越網練習 第二步方法，爲將網張起，隊員分爲兩組，每組佔場之一面，暫各以一球練習少許，再行用一球練習對擊，使球輕輕越網，不得用無理擊法。此種練習，勿須顧拍擊次數，時常替換地位，俾得練習平均。



圖八十二第

練習之

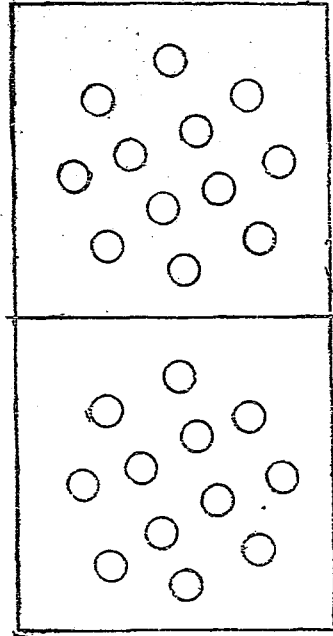
第二十九圖

際，須時時注
視球來之方
向，無論何時，
均須作擊球
之準備姿式。
見球來時，由

後衛傳與中衛，由中衛傳與前衛，由前衛輕擊越網。

兩手輕擊來球，須注意不可造成持球。第一期練習，時時均宜用雙手，不得作單手無理打法。

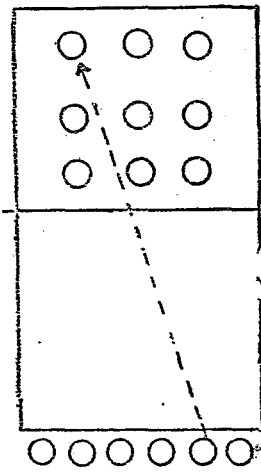
(三)發球練習 照第三十圖所示，隊員分成兩組，各立端線之外，互相練習發球。第一期練習，宜用下手發球法，使所發出之球，能安全準



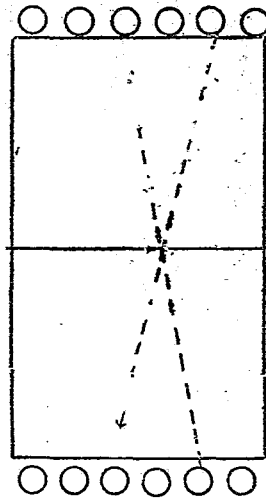
(說明)
越網練
習時球
員之位
置。

排球訓練法

確而過網。練習之際，使用之球宜多。以每二人有一球為合宜。
 (四) 還擊練習
 發球練習之次第，再行練習還擊對方發來之球。隊員列成三排九人，準備還擊對方由端線發來之球。接球之後，不限拍擊次數，以能將球還擊至對方為目的。須



第三十一圖



第三十圖

(說明) 隊員分成兩組，各立端線之外，互相練習發球。
 (說明) 隊員列成三排九人，準備還擊對方端線發來之球。

視來球頻多之處，按時交換位置，俾得練習平均。

由以上之練習經過，各球員之特徵必能顯明，然後再配予適當地位，次第入第二期練習，則每方擊球加以三次之限制。

第二節 第二期練習法

(一)特殊練習 第一期練習，係以平均為基礎，第二期練習，則移至特殊步趨，漸進至分工合作方法，即前中衛行聯絡扣球，前衛練習截網球，後衛練習救球傳球是也。

此時之練習法，前衛可將球擊與中衛，由中衛再傳與前衛，前衛試舉球，中衛試扣球可也。

攔網截球之練習，可於一組練習扣球時，另一組行練習跳躍截球。如練習救網，可由本人向網上投球而扒救，或由中衛向網上投球亦可。

(二)發球練習 第二期之發球練習，須習強而有效之側手擊法。

一般在第一期練習中，能善下手發球擊法者，練習側手擊法時，亦必感困難。總之，在第二期練習中，以側手擊法為主，上手發球擊法，亦應同時練習。

(三) 還擊練習 此時此種練習，須照正式規則，按三排九人，每球只限三次拍擊，並須練習舉球，扣球，傳球，勿作平凡之還擊。

第二期練習方法，須以特殊練習為主，對於發球擊球，均應充分熟練，以為成立個人之排球基本技術。第二期練習，最宜分兩組行練習比賽。

第三節 第二期練習法

迨各項基礎練習及特殊練習稍有基礎後，所謂第三期練習，不外澈底磨練一切根本技術，及專心研究一切比賽實用方略，故第三期練習，應以比賽為主。

第四節 每日訓練法

由初期練習迄至純習，其間每日之訓練方程如何，爲習排球者，不可不知者也。其法亦因球員之程度各有差異，茲述第二期終了時及第三期開始時，假定每日練習二小時之秩序如次：

一、增進體溫 (Warming Up) 五分鐘

預備練習之先，須將四肢及軀幹作輕便運動或體操，使身心興奮，全身溫度升起。

二、傳球練習 十五分

每二人或四人，以球一只，互相對面作傳球練習。

三、發球練習 二十分

全體隊員分爲兩組，對立端線之外，互作發球練習，此種練習須注意人人平均。

四、特殊練習

三十分

後衛聚於後方，練習向前傳球及還擊。

中衛前衛每二人爲一組，由前衛習舉球，中衛習扣球，對方場內之球員在此際習攔網截球。

每一中衛與一前衛所成之一組，由中衛向網中擊球，前衛習救網，或由前衛自擊而自救。

五、休息。

十五分

練習開始之後，經過一小時之時間，身體無不疲勞，故須休息十五分鐘，以求恢復原狀。如身體過勞而勉強練習，則球員易生惰氣，對排球將感厭惡。如身體怠惰，則必缺少敏捷活動，故須借休息而使精神振作。然在休息時間，須嚴禁球員之熱心繼續練習者，使其於片刻之休息，而能養起銳氣。休息時之飲料，宜用開水。

六、比賽練習。

四十分

休息之後，則精神緊張，充滿新鮮氣分，宜行四十分鐘之分組比賽。

七、反省。

八分鐘

比賽之後，對於個人拙劣之處，及他人所長，應加反省，並作輕便之仿效練習。

八、遞減體溫 (Cooling Down)。

二分鐘

四肢及軀幹應作輕便之運動，以資整理呼吸，並將體溫減低。

每日之訓練，大抵如上。惟指導員可照球員之程度，於時間上有加減。練習原則，以慢性為佳。

第十章 指導員之責任

指導員對球員之訓練，應以勝負之事置於度外，着眼於心身之鍛鍊修養；如果求勝心切，最易危害球員，及成有弊無益，故指導員之責任，當以陶冶鍛鍊爲目的。今舉指導員應負之責任如次：

(一) 懇切叮嚀。籃球之初步練習，最易引起球員之興趣，而姿勢亦易了解；惟初習排球者，多因擊球不易，鮮能感生趣味。指導員對之，不應加叱責，須熱心勸授，使其熟練。如指導員善怒，則球員之活動必感消極，而進步則愈遲，即一舉手一投足，亦必存被叱責之怯，結果心身精神必萎縮，難有迅速之進步。

(二) 具體指導。運動競技之勝負，恆依技術之優劣而分。而技術之優劣，則關係練習之過程。無常久之訓練，萬難有優秀之成績，故指導

員對於訓練球員，須有具體詳細周密而有統系之指導。

(三)基本練習 訓練球員之際，勿忘基礎練習方法，對於技術上須恆以考慮研究，判明其效果所在，俾使球員明瞭仿效。基本練習既佳，則取勝自易。

(四)預備周到 對於使用之球與球場，須時加整頓，使其清潔，勿致障礙，界線宜常用石灰粉塗之。球網須保存於指定場所，球須有充分空氣。

(五)自動組織 習排球者，無論童子女子，均宜接受指導員之訓練。惟指導員對於球網場，一人難以顧及，故須令球員有自動組織，對之能加以準備整頓保管。

(六)練習合度 指導員多數着眼於對外比賽之勝負，及爲個人學校名譽計，每遇比賽之前，恆加以過度之練習。此種舉動，易因練習過

度而致耽弱。排球與他種球技不同，如練習時間過長，則心身疲勞，而精神弛緩，技術上不但難有進步，而反易養成惡習，斯爲指導者，不可不注意者也。

指導員應參照以上各例，對球員加以適當之訓練，使其心身精神技術，俱得陶冶鍛鍊。

第十一章 附錄

第一節 球員臨場須知

一、傳球之際，手脛須略屈，運力量於指尖，借全臂之力而擊球，否則球易向後方逃遺。

二、擊球之際，勿須運用身體，就可能範圍內伸手擊球。如移動身體時，須視察球來之方向，球既到，身體之位置早定，則擊出之球始能準。

三、發球時應注意者，使球強而速，並須越網。發球之方向，亦須慎重，不可連有二次之失誤。

四、於擊低球及舉球之際，應注意勿造成持球。

五、以單掌擊球，易觸胸顏等處，應注意。

六、前衛舉球時，兩肩易觸網；中衛扣球時，手易觸網，均應注意。

七、不得擅離個人地位，尤忌後退擊球，僅限在個人適當範圍內活躍。若奔馳四處，不免使陣線紊亂。

八、前衛攔網或擊球之際，中衛應以嚴密之防範而協助之。

九、比賽場中，球員不得自行誦讀比數，因於精神有傷，只須靜聽裁判員之報告。

十、來球高遠之際，若判定球必出界，則不須出外而追之；若本隊隊員誤擊出界，須迅速出而挽救之。

第二節 排球名詞解釋

- 一、「本區與對區」 球隊所在之球場區，名曰本區 (Own Court)，對隊所在之區域曰對區 (Opponent Court)
- 二、「出界」 球觸界線以外之地面或物件，謂之出界 (Out of Bounds)，球正着界線上，不作出界論。

三、「發球」一隊球員發球先後秩序，謂之發球秩序。正式球員開始拍球，謂之發球 (Serve)。

四、「失誤」發出之球，未能越網入對區者，或未經對隊接觸而落於界外，均謂之失誤 (Fault)。但發球時，未能將球擊着，或拋起後不擊而任其落地，或以手接着時，不得謂之失誤。

五、「觸網球」合例之發球，過網時觸及網之上邊，謂之觸網球 (Net ball)。觸網球得重發，並不影響發球次數。

六、「死球」得分，失攻，觸網球，在判決之後，未重發球之前，成爲死球 (Dead ball)。

七、「得分」接球之一隊，未能將球按規還擊至對區時，發球隊謂之得分 (Point)。

八、「失敗」發球之一隊，未能按規將球還擊至對區而得分時，

謂之失敗(Side Out)。

九、「正式擊球」不在死球時，球員觸球或球觸球員，均謂之正式擊球(Playing the ball)。

十、「持球」球在球員手中或臂上停留，或有停留之可能時，謂之持球(Holding)。

十一、「連擊」在球未觸他球員以前，身體與球接觸一次以上者，謂之連擊(Dribbling)。但球員擊球至網上時，得繼續再擊一次，不作連擊論。

十二、「延誤」球員無故遲延比賽之進行，謂之延誤(Delaying the game)。

第三節 排球紀錄法

照下列之紀錄表內，每得一分之際，於發球員之欄內，註「一」，「字

姓名	號數	第一局	第二局	第三局
王一謙	1	11 17		
李天仁	2	12 18		
金而仁	3	13 21		
孫生傑	4	15	15 5	
陸鳴	5		18	
馬鳴	6	16 18		
周道生	7		19	
何雁生	8		12	
卡除生	9	11 13		
馬恩特	10	14		
伍翔高	11		16 21	
叶翔高	12		21	
總計		21	21	

比賽地點 中華田徑賽場

比賽日期 中華民國二十年七月一日

裁判員 沈昆南

監察員 陳景德

視線員 1孫道勝 2韓純青

記錄員 陳樹勳

排球訓練法

隊名	隊號	第一局	第二局	第三局
真一可	1	11/2		
張恆	2	11/4		
武高	3	11/5	11/2	
蔣起	4			
蔣元永	5			
蔣龍	6		11/4	
黃緒	7			
戴恨	8		11/5	
戴發	9	11/0	11/6	
高木	10	11/13	11/8	
胡漢人	11		11/10	
胡恩泉	12			
總數		14	10	

第一局 21對14
 第二局 21對10
 第三局

得勝者 青隊

樣。

依「，」字記號之多寡，於其後註以數碼，如「，」時，註1字，每次得分而加算，既至21時，即完一局。

發球員無得分之際，於其欄內註「／」字樣。

勤書局

體 育 叢 書

中國唯一之體育專書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育用書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云「……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優異體育教材方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……」於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理	中央大學體育科主任 吳蔭瑞 北平師範大學體育系主任 袁敦福	吳蔭瑞合作 精裝 平裝	二元二角 一元六角
人體測量學	復旦大學體育主任時事新報運動編輯東亞體育教授	蔣湘青著	一元九角
小學體育之理論與方法	湖南省立第一師範體育指導	陳奎生著	一元七角
民衆體育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著	一元四角
健康教育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著	一元四角
標準運動實施法	衢州中學體育主任	孫 頌著	五 角

行 政

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著	二元二角
------	------------	------	------

中學運動會指南	江南體育師範校長	王復旦著	六角
小學運動會指南	小學體育專家	項翹高著	六角半
運動救急法	運動著作專家 東亞體育專門學校教授 醫	阮蔚村著 蔣汪村青岡校	六角半
運動衛生	運動著作專家 東亞體育專門學校教授 醫	阮蔚村著 蔣汪村青岡校	六角

建築

體育之建築及設備	東北大學體育科教授	吳蘊瑞著	二元八角
運動場建築法	江南體育學校校長	王復旦著	一元四角
體育場指南	上海市立第一公共體育場場長	王壯飛著	七角

歷史

世界體育史略	南開大學體育主任	章韓五著	六角
遠東運動會歷史與成績	運動著作專家 全國體育協進會主幹	阮蔚村著 沈嗣貝校	九角五分
林寶華網球成功史	體育記者	蔣槐青編	三角
邱飛海網球成功史	體育記者	蔣槐青編	三角
劉長春短跑成功史	體育記者 青島大學體育教授	蔣槐青編 宋君復校	三角

體操

初中男生體育教授細目	三冊	教育部	每冊七角半
按摩術與改正操	中央大學體育教授 湖南省立一師體育指導	金兆均合著 陳奎生	二元角
早操與課間操	中央大學體育教授 湖南省立一師體育指導	金兆均合著 陳奎生	五角
德國復興早操	江蘇省立體育場編輯 上海中等學校體聯會主席	裴熙元合譯 陸翔千	五角
晨操教材	成都大學體育主任	彭禮南著	七角
童子軍禮操	成都大學體育主任	彭禮南著	七角
基本體操	金陵女子文理學院體育系		一元二角
中學機巧運動	江南體育專教授	鄒吟廬	七角

舞 蹈

舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳慕蘭	一元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	印刷中

田 徑

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張恆編	二元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	六角
五項十項訓練法	運動著作家 國立青島大學體育主任	阮蔚村著 郝更生校	九角半
女運動員 ^{臨陣以前}	世界女運動著名健將	人見絹枝著	九角
越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	四角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	六角

球 類

足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三角
足球成功術	英國足球家	亨脫著	五角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九角
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	聶克爾著 彭文餘譯	六角

美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱 原著 張勵勤 合譯 錢一勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鐵爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五角
網球要訣	美國女網球家	白瑟女士著	七角
世界網球家 <small>優勝秘訣</small>	世界網球大家	馬迪夫人 海倫雅各白女士著 鐵爾登	四角半
排球訓練法	運動著作家	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六角
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	南華體育會幹事棒球專家	蔡慧一著	在印刷中
乒乓訓練法	上海乒乓聯合會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子賽冠軍	周柱國著	五角
手球訓練法	體育著作家	阮蔚村著	印刷中

游 泳

游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳名指導 中國游泳會指導	英國海傑 著 俞斌祺 校	六角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七角

勤奮書局體育叢書

新程準
課標 小學體育教本全書目錄

(一) 遊 戲 類

書 名	適用 年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 <small>甲編</small>	低	上海東亞體育 專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 <small>乙編</small>	低	小學體育 音樂專家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一 體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競技遊戲	低中 高	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中 高	江蘇省立教育 學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育 音樂專家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜 宇 飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一	五 角

小學歌 舞	高	中國女子體師校長 中國女子體師教授	杜宇飛 鄒 雲 地	一	五 角
小學土風舞	低中	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五 角
小學土風舞	高	中國女子體育 師範學校校長	杜宇飛	一	五 角

(三) 運 動 類

模仿運動	低中	上海市教育局 體育視察	邵汝幹	一	四角五分
小學機巧運動	中	江南體育 師範教授	鄒吟廬	一	四 角
小 足 球	高中	湖南省立第一師 範學校體育指導	陳奎生	一	二角八分
小學田徑運動	高中	體育著作家 東亞體專教務主任	阮 蔚 村 孫和賓校	一	三 角
小學遠足登山	低中 高	體育著作家 上海市教局體育視察	阮 蔚 村 邵汝幹校	一	二角八分
小學器械運動	高	湖南省立第一師 範學校體育指導	陳奎生	一	二角八分
小學游 泳	高	體育著作家 中國游泳研究會會長	阮 蔚 村 俞斌祺校	一	三 分
小學籃 球	高	體育著作家 兩江女子體師校長	阮 蔚 村 陸禮華校	一	三角五分
小學排 球	高	體育著作家 東南女體專教務主任	阮 蔚 村 秦醒世校	一	三角二分

(四) 其 他

小學姿勢訓練	低中 高	上海市立第一 體育場編輯	項翔高	一	三角五分
小學準備操	低中 高	上海教育局 體育視察	邵汝幹	一	三角五分

各種運動最新規則

最新田徑賽規則 全能運動	中華全國體育協進會審定	角半
最新男子籃球規則	中華全國體育協進會審定	角半
最新女子籃球規則	中華全國體育協進會審定	角半
最新網球規則	中華全國體育協進會審定	一角半
最新足球規則	中華全國體育協進會審定	八分
最新壘球規則	中華全國體育協進會審定	八分
最新男女排球規則	中華全國體育協進會審定	八分
最新游泳規則	中華全國體育協進會審定	八分
最新萬國乒乓球規則	中華全國體育協進會審定	八分
最新業餘運動規則	中華全國體育協進會審定	八分
中小學體育課程標準	教育部公佈	一角半
國民體育實施方案	教育部公佈	一角
男女籃球記分簿	布面精裝	八分

勤

奮

體

育

月

報

△體育專家執筆
△理論教材並重

是中國首創的體育月報！

是體育教師的萬有文庫！

月出一冊定價每冊二角全
年十二冊二元四角郵費三
角特價全年二元

優待

讀者

舉行

特價

本報旨在提倡體育，復興民
族，貢獻最新體育教材，貫
輸中外體育智識，出版以來
風行全國，現為優待讀者，
舉行特價

勤奮體育月報社出版

勤奮書局發行

總發行所 上海勞神父路三九二號

門市部 上海四馬路二七七號

體育叢書
排球訓練法

此書作者版權翻印必究

中華民國二十四年四月

全一冊定價大洋九角正

(外埠加掛號郵費一角一分)

著者 阮蔚村

發行人 馬崇淦

總發行所 勤奮書局
上海法租界勞神交路三九二號

門市部 勤奮書局
上海四馬路二七七號

印刷者 華豐印刷鑄字所
上海浙江路五三六號

經售處 全國各大書局

7/2/44

(40)



59