



黃淑玲／中華醫事學院技

始，這樣具有運動價值且具有樂趣的全民運動應向全世界推展，所以日本在 1994 年 10 月向美國派出了 30 名軟式排球代表團進行訪問並推廣於世界（日本ソフトバレーボール連盟，2003）。

貳、軟式排球與六人制排球及九人制排球活動差異

軟式排球比賽用球比正式排球比賽用球較軟，運動時也較安全，因此可以讓使用者消除害怕球的心理壓力，學習過程也較容易掌握。由於球體輕，擊出的球飛行速度比正式排球速度慢，所以可增加來回球次數多使得比賽時趣味性增強，且具有觀賞性，又可提高人們對排球運動的興趣。其活動之差異如表一；

表一，簡述軟式排球與六人制排球及九人制排球活動差異表

比較	軟式排球（日本）	六人制	九人制
場地	男、女 6.10×13.40m 距離中線 2m 設有端發球區	男、女 9m×18m 攻擊線距離中線 3m	男子 10.5m×21m 女 9m×18m（沒有攻擊線）
網高	男、女 2m	男子 2.43m 女子 2.24m	男子 2.30m 女子 2.15m
球體	比賽用球 205~215g，圓週 77~79cm。	比賽用球 260~280g，圓週 65~67cm。（內部氣壓 4.26~4.61psi）	比賽用球 260~280g，圓週 65~67cm。（與六人同）。
發球	觸網無效（兒童可短發球區發球）但需順時輪流發球。	觸網有效（由有輪至後排右球員發球）。	觸網有效（發球需依照登陸順序發球）。
擊球次數	各隊均賦予至多 3 次擊球，擊回對區（攔網除外）。	各隊均賦予至多 3 次擊球，擊回對區（攔網除外）。	各隊均賦予至多 3 次擊球，擊回對區（攔網除外）。
得分	每局 15 分並至少領先 2 分則勝一局（最高 17 分）通常採用三戰兩勝制（某隊 8 分交換場地）。	每局 25 分並至少領先 2 分則勝一局（五戰三勝制）。第五局先獲 15 並領先 2 分者勝（某隊 8 分交換場地）。	每局 21 分並至少領先 2 分則勝一局，（常採三戰兩勝制或五戰三勝制）。決勝局當某隊 11 分時交換場地。
組成與替補	每隊有 8 名球員，場上需有 4 名球員，每局最多可替補 4 人次。	每隊有 12 名球員（包括自由球員），場上需有 6 名球員，每局最多可替補 6 人次。	每隊有 15 名球員，場上需有 9 名球員，每局最多可替補 6 人次。
位置	沒有前後排限制。	有前、後排限制需要輪轉（後排設有自由球員）。	無球員位置與輪轉之限制，
攔網	攔網時，攔網者不可以將手超越對方球場上空。	前排選手攔網，若未妨礙對方球員攻擊的活動，攔網者可以越網觸球。	與六人制排球相同，但無前排與後排球員限制。
備註	通常以年齡性別來分組，以男、女混合為例對於初學的女生來說，網子較低攻擊容易，比賽中較有成就感。	六人制的排球主要比賽方式男、女分開比賽，也是目前國際外所認定正式排球比賽項目之一。	九人制排球有六人制排球沒有的樂趣，隊形的編排也有特色及價值，在地方上的比賽通常也會有些許的變化（如男、女混合賽）。
中華民國排球協會，2001 年；日本ソフトバレーボール連盟，2004）			



參、軟式排球基本技術：

軟式排球予正視排球賽兩者比賽技術基本相同，但從技術細節上看來，確有些許的差異，主要是因為球體性質不同所致，以下將概略以五大技術方面來討論：

一、發球方面

軟式排球發球動作手臂要有 following 動作，與平常所採用肩上漂浮發球擊球時要停頓的動作有所不同，主要原因是軟式排球氣壓小、球體軟，造成球體在飛行過程中，球的表面容易因氣流擠壓而變形，因此很容易改變飛行的軌跡而產生漂浮的現象；加上球體重量輕，球在飛行時速度容易衰減，造成球容易下沉現象而降低過網的機會，因此建議採用低手發球由下往上發球，發球時手臂要有 following 上抬的動作，可以減少球飛行時下沉掛網的機率。

二、高手傳球方面

高手傳球在排球技術中是比較難掌握，實際上我們可以從平常的上課中發現，在教學比賽中，女生在使用高手傳球的次數少之又少，主要是由於正式排球球體硬，對初學者來說容易造成手指挫傷，因此在活動中時常伴有恐懼的心理而避免使用高手傳球動作。而學習軟式排球的初學者在學習高手傳球動作時，由於球體較軟，初學者在學習過程中手指挫傷機會也大大降低。實際上軟式排球的高手傳球只需要將手型正確擺好，傳球時力量由下而上，不需要再利用手指、手腕的緩衝就可以柔軟的將球傳出。因此只要稍微熟練後，並注意手指及手腕的動作即可運用在正式排球比賽中。

三、低手傳球方面

低手傳球是一種防守的技巧主要是針對接發球及接扣球的技術，正式排球發球及扣球的速度快，因此要求低手傳球者要有一定準備姿勢和移動的速度。相對來說軟式排球在發球及扣球時，球在空中飛行速度及力量比正式排球慢，這可讓初學者有更多的時間來移動傳球，但另一方面由於球體輕，球在長距離的飛行時容易造成下沉現象，所以傳球時必須嚴格將傳球基本動作做好，例如擊球時兩臂須要伸直、手腕要下壓、傳球時利用蹬腿力量將球傳出，接球時盡量保持正面...等等。

四、扣球方面

軟式排球扣球不比正式排球速度快、力量大，是因為扣球力量大時容易造成球體迅速的凹陷，主因是球體本身的氣壓小，所以扣擊在球體上的速度及力量，球體本身無法迅速的反彈，也就是說部分力量被化解掉，所以擊出的球速度很快的衰減下來。從技巧來看軟式排球與正式排球在扣球的動作上沒有太大的區別，但在扣軟式排球時，由於球體本身較軟，擊球過程中手掌與球接觸時間較長，這給初學者打球過程中有更多的時間去感受扣球時手掌包住球的感覺，讓學習者有更深刻印象，如果從軟式排球過渡正式排球，對於扣球的能力會有更大的幫助。

五、攔網方面

軟式排球的攔網技術與正式排球的攔網有較大的區別，因為球體軟所以不容易有手指挫傷機會，這是有利的一方。而另一方面來說，軟式排球對於攔網技術要求比正式排球更高，其一：攔網時雙手間距離要小，因為扣過來的球容易由雙手間擠壓而穿越，其二：雙手需要正面的對準來球，不然當遇到扣球力量較大時，球體容易產生變形、球體的重心會繼續的向飛行方向移動，加上在攔網時不能過網（手部能有明顯伸過對方上空），所以不是正面攔網成功率很難提高（谷延輝，2002；孫杰、陳玉霞，2001；潘世俊，2001；鄭煥然、張麗，2000）。

肆、軟式排球規則簡單化在教學中的優勢

目前國內大學排球課教學，大部分依照國際排球規則（FIVB）來組織教學與比賽，這對於平均身高 1.6m 左右，各項身體素質較差，而且大部分人又沒有排球基礎的大學女生來說確實是要求過高，在大學女生學習的過程中心理上長期是受到正式用排球「硬」特性影響，在低手傳球時怕手臂瘀血、怕被打到臉、高手傳球時怕手指挫傷，因此在學習過程中容易造成對球的恐懼心理及挫折感。

因此針對女大學生的生理、心理特點，在組織教學比賽時，融合現行排球規則及軟式排球特性的基礎上，適當降低其難度，讓排球比賽更有充分表現空間，因此對比賽的規則進行了一些簡化與修改。

軟式排球規則簡單化：

- （一）只允許低手發球：發球與接發球是排球比賽相對抗的技術，直接影響比賽的連續性，對於初學者而言，在未熟練掌握各項技術的情況下，只允許初學者採用簡單易學、發球成功率高、且力量小的低手發球，可有效的減少因發球和接發球失誤過多而造成的比賽中斷，有利於提高比賽的連續性
- （二）固定位置：位置輪轉是排球比賽的一種特徵之一，而位置輪轉使得參賽者必須具備全面的技術，因此在短時間教學時數和學生的身體素質限制，學生很難在短時間掌握各項技術，而固定位置使學生在未全面掌握技術的情況下，可根據自己的身高和技術特點固定站位，在比賽中充分發揮各自的優勢有利於比賽進行與發展。
- （三）依能力比賽：技術能力佳者比賽可採用四人的比賽，場地 16x8m，網高 210cm，因場上的人數減少，防守的區域相對增加，場上的個人的職責容易區分，可充分表現個人專長並增加接觸球的機會，其比賽健身效果優於六人或九人比賽。技術能力較差者，可採用採用六人或九人比賽，場地 18x9m，網高 210cm，由於場上的人數多分工模糊，造成比賽中相互爭球，容易影響比賽的連續性，同時場上的人員擊球的機會明顯不均等，但也有其優點，可以讓技術較差者也有參與感，可培養其興趣（楊琦，2003；趙芳、吳中亮，2000；趙芳、吳中亮，1999）。

伍、結論



培養全民終身運動是我國體育教學目標之一，而軟式排球這一項新興的運動，符合學校體育以健康為出發點，以全員參加為目的，並培養終身運動，的體育目標。因此在大學女生排球教學中引入軟式排球，技術上容易學習，安全上也相對提高，在教學比賽過程中，可依據學生能力制訂適合的比賽方式，如採用低手發球或固定位置的規則...等等，這樣依能力實行簡易規則能充分的表現軟式排球比賽簡易性及娛樂性，讓大學女生更容易接受，並且適合將它推展到社會大眾，而另一方面排球選手也可以藉由軟式排球運動來延續排球生涯，可說是一舉數得。

參考文獻

- 中華民國排球協會（2002）：2001-2004 國際排球規則。中華民國排球協會印。
- 谷延輝（2002）：高校開設軟式排球課的可行性。河北體育學院學報（16）2。頁 47。
- 孫杰、陳玉霞（2001）：軟式排球與標準排球的比較分析。中國體育科技，第 37 卷增刊，頁 90-91。
- 楊琦（2003）：軟式排球簡易規則在女生課中的應用。中國體育（6）。頁 26。
- 趙芳、吳中亮（1999）：高校女生是行軟式排球的教學實驗研究。安徽師範大學學報，（22）1，頁 76-79。
- 趙芳、吳中亮（2000）：對高校女生式行軟式排球簡易規則的教學實驗研究。北京體育大學學報，（23）2。頁 241-242。
- 潘世俊（2001）：軟式排球的運動特性和教學要點。中國學校體育（3）。頁 23。
- 鄭煥然、張麗（2000）：軟式排球與室內排球技術的差異。中國排球（3）。頁 43。
- 日本ソフトバレーボール連盟（2003）。93 年 9 月 6 日，取自
<http://www.soft-volleyball.jp/info/sosiki.html>。
- 日本ソフトバレーボール連盟（2004）。93 年 9 月 6 日，取自
<http://www.soft-volleyball.jp/rule/rule.html>。
- 広報おばま（2002）。93 年 9 月 5 日，取自
<http://www.city.obama.fukui.jp/kenkotozyozu/hiwa.htm>。

