




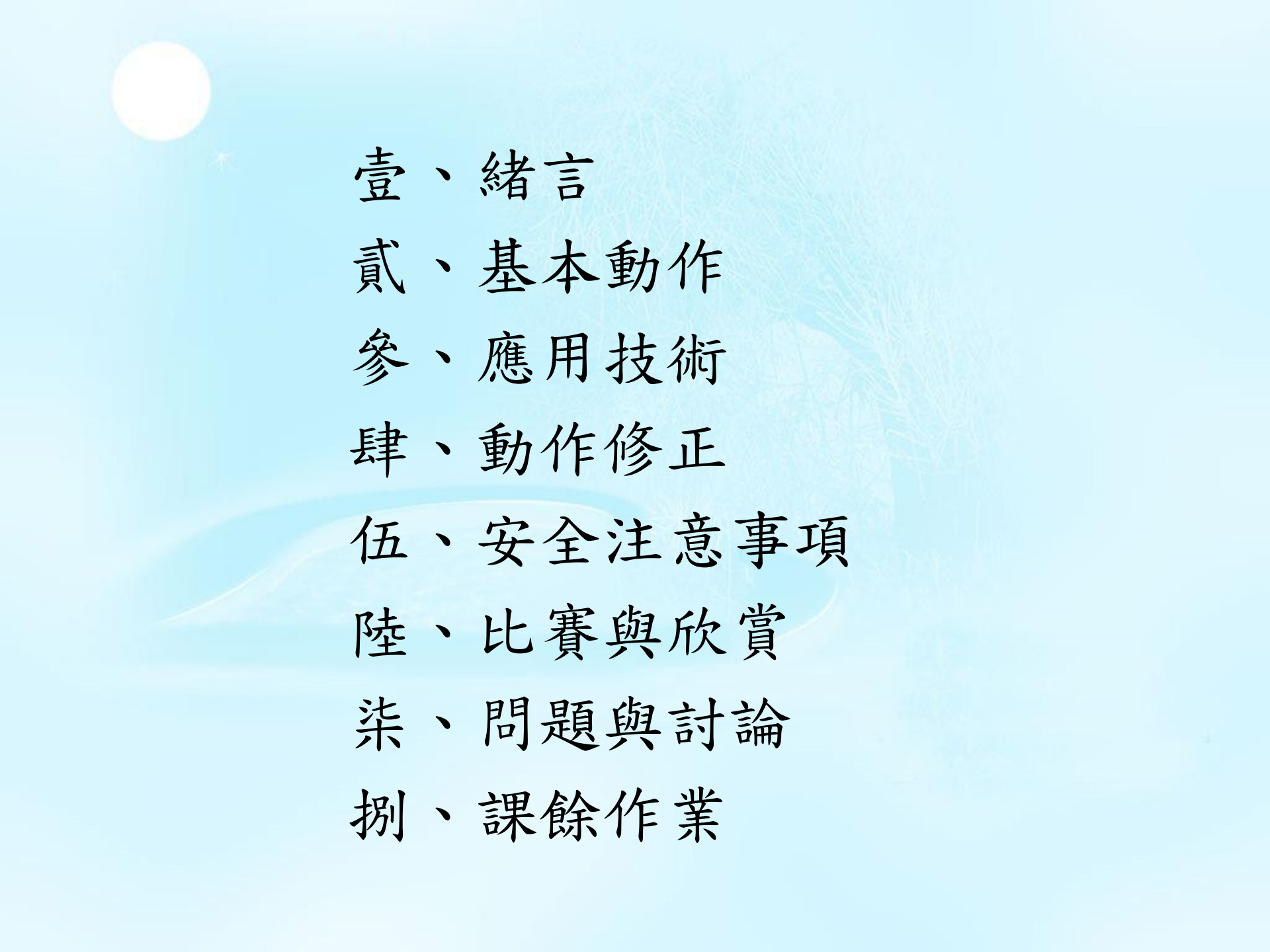
第4課

排球

正面高手發球



課程綱要

- 
- 壹、緒言
 - 貳、基本動作
 - 參、應用技術
 - 肆、動作修正
 - 伍、安全注意事項
 - 陸、比賽與欣賞
 - 柒、問題與討論
 - 捌、課餘作業



壹、緒言



一、1996年亞特蘭大
奧運正式列入比
賽項目—沙灘排
球。

二、近年來歐、美各國正風行草地排球
或公園排球，而日本也推動所謂的
軟式排球。

三、得分方式採用「**得球得分制**」。





貳、基本動作

一、正面高手發球

(一) 準備姿勢



左手持球於
身體前方

身體面對球網站立

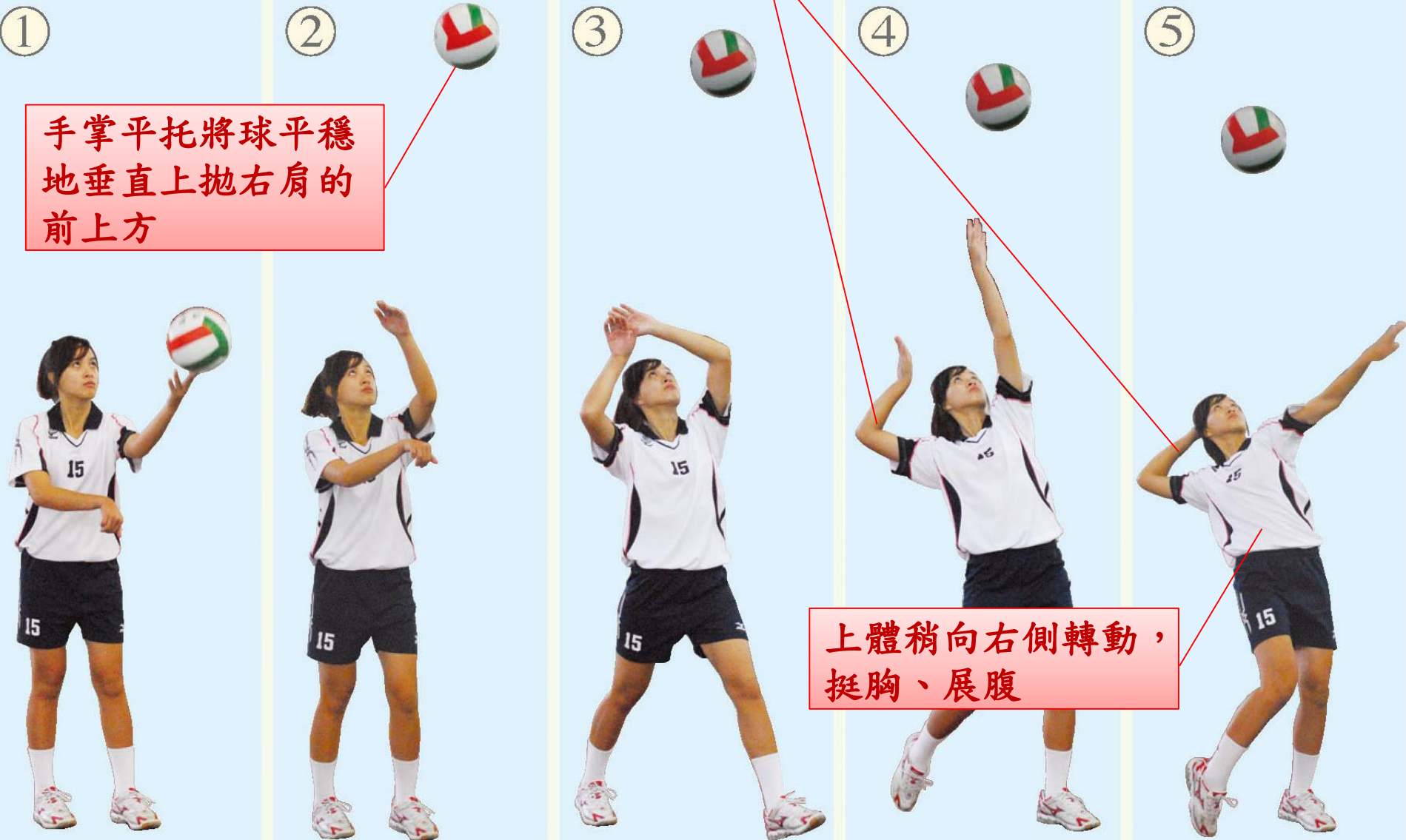
兩腳自然開立，
左腳在前

(二) 拋球

右臂抬起，並屈肘後引，
肘與肩平行

手掌平托將球平穩
地垂直上拋右肩的
前上方

上體稍向右側轉動，
挺胸、展腹



6

全手掌擊球的
後中部



7

伸直手臂在右肩前上方
的最高點



手腕迅速向前
做推壓動作

迅速收腹帶動手臂
向前上方揮動

左腳蹬地帶動上體向左轉動

(三) 揮臂擊球動作



影片

(00 : 04)

二、練習方法

(一) 對牆發球練習

- 可以練習**準度**，亦可減少撿球的時間。
- 利用練習牆或體育館的**牆面**，設定目標區，從**近到遠**，練習發球。

(二) 隔網發球練習

- 將練習者分成兩組，各在球網兩邊的發球區，由一組先行發球，依此輪流練習。



參、應用技術

跳躍發球

(一) 準備姿勢



左手持球

身體面對球網距端線
後約3-4公尺處

(二) 拋球

最佳擊球位置是讓球落在起跳到最高點時

1



2



左手將球拋向前上方

3

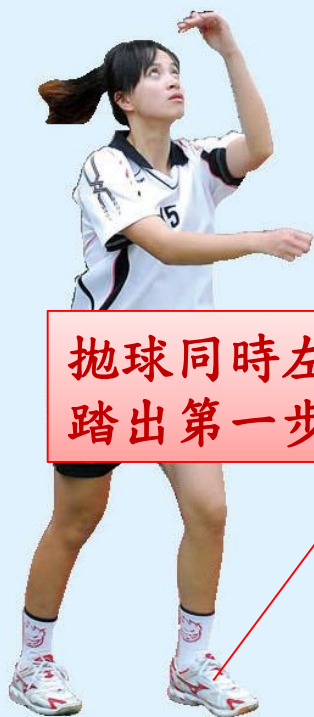


(三) 助跑起跳

1



2



拋球同時左腳順勢
踏出第一步

3



4



5



左腳踏定後右腳
迅速大步跨出

6



膝關節彎曲
準備起跳

7



運用兩腳大腿
肌力向上跳起

右腳落地時左腳跟上

8



(四) 揮臂擊球



影片
(00 : 03)

①



身體升至最高點時
以全手掌擊球

②



③



擊球後順勢
兩腳落地

A soft, light blue background featuring a stylized landscape. In the upper left, a bright yellow sun is partially visible. To the right, a large, textured tree with many thin branches stands. In the lower center, a calm pond reflects the scene. The overall mood is peaceful and natural.

肆、動作修正

常犯錯誤

拋球時，手肘和手腕向內彎，使拋出的球不平穩，影響發球效果。

修正方法

- 強調以**手臂平舉**向上拋球的動作要領。
- 練習上拋數次，並使之不旋轉。
- 反覆練習手臂平托上送的拋球動作。



常犯錯誤

拋球的高度和位置不準確。

修正方法

- 設置**固定**的目標，對準目標反覆做拋球練習。

擊球動作不正確。



同伴將球置於擊球者額頭前上方

左手臂指向球的方向



右臂抬起後拉至頭部後方

全手掌擊球



伸直手臂在右肩前上方最高點



伍、安全注意事項

一、進行足夠的**熱身**準備活動，應特別加強**肩部**的伸展。

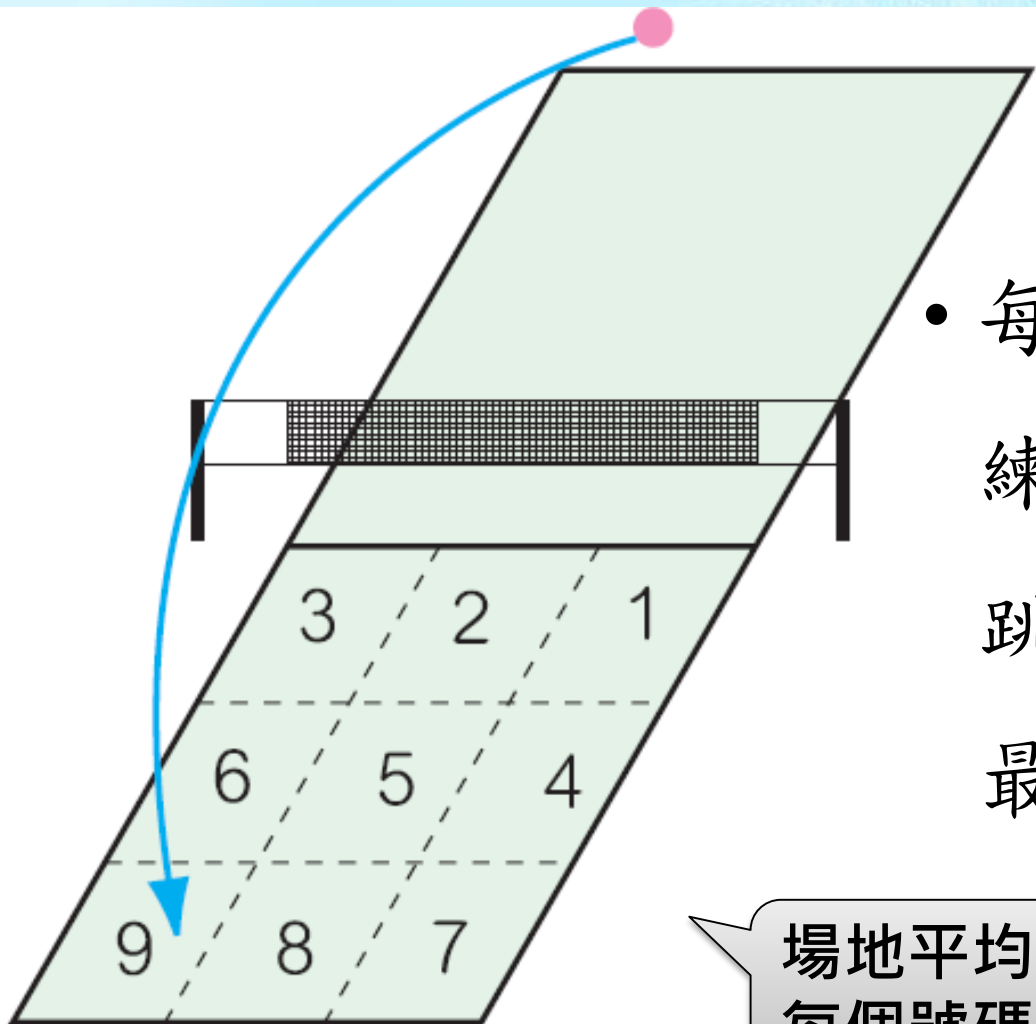
二、練習時，練習者前方無人站立，以免被發球擊中。

三、應循序漸進熟練正面發球後，再練習跳躍發球。



陸、比賽與欣賞

一、比賽設計



- 每5人一組，每人分別練習正面高手發球、跳躍發球各3次，累積最多分數的組別優勝。

場地平均劃分為9格，並標上號碼，每個號碼代表該格的分數

二、表演與欣賞

(一) 表演方式

- 觀看每位練習者的**發球姿勢**，是否與學習的動作有所差異，並瞭解不同發球方式的成功率和準確度。

(二) 欣賞內容

- 欣賞發球動作的**運動美感**。

三、規則簡介

(一) 發球規則

- 1.發球區位於端線後方，寬9公尺區域。
- 2.擊球瞬間或跳躍發球起跳時，發球員不得觸及球場場區（含端線）。
- 3.發球須由球員以單手將球擊出，不可用其他部位擊球。

三、規則簡介

(一) 發球規則

4. 在裁判鳴笛後8秒內，須將球發出，否則將被判對方球。
5. 發球後，球體觸及球網上緣進入對方內，算有效球。

三、規則簡介

(二) 沙灘排球比賽規則介紹

1. 比賽場地：8公尺 × 16公尺。
2. 比賽人數：2人、4人及男女混合。



奧運小常識-
沙灘排球
(01:50)



三、規則簡介

(二) 沙灘排球比賽規則介紹

3.比賽採**三局二勝**制，在前兩局的比賽中，由先得21分的球隊贏得該局，決勝局以先取得15分者為勝。當雙方20比20或14比14（決勝局）平手時，需進行至領先對方2分者為勝。

三、規則簡介

(二) 沙灘排球比賽規則介紹

4. 一、二局當雙方得分合計為7分的倍數，
決勝局雙方合計為5分的倍數時，需交
換場地繼續比賽
5. 球員位置：球員可以**自由移動**，但**發球
順序**不允許有錯誤。

三、規則簡介

(二) 沙灘排球比賽規則介紹

6. 擊球必須清晰，不可有**捉球**或**擲**、**吊球**之動作（本規則與室內6人制排球比賽規則**不同**）。
7. 一次網觸球算該隊的**一次擊球**（網觸球後，網球隊將只有**2次**的擊球機會）。



柒、問題與討論



- 一、試述現代排球發展的現況。
- 二、試述正面高手發球的動作要領。



[排球發球教學](#)
[\(02:38\)](#)

2016年里約奧運中國隊球員
朱婷在比賽中發球



捌、課餘作業

- 一、加強練習發球基本技術，並記錄練習心得。
- 二、查詢近年來亞洲排球錦標賽的最佳發球員獎得主是哪一位。
- 三、欣賞國內外相關的排球比賽，並互相討論分享。



[2016世界排球聯賽
Top 10 發球 \(04 : 34\)](#)