

讓初學者不會心生畏懼的軟式排球

林毅 | 台中市北屯區文昌國小教師

前言

台灣排球運動的引進，可追溯到1922年，美國基督教青年會派遣一位名叫布朗（F. H. Brown）的年青人到台灣，他將排球比賽方式作首次的公開，排球運動才真正的傳入台灣（陳金輝，1997）。幾十年來，排球運動雖然早就在台灣蓬勃發展，可是成績卻始終未臻理想，究其原因，實為學校的排球教學未能向下紮根。

一般中小學生皆懼怕傳統的制式排球，因為傳統的制式排球，球體結構堅硬，容易造成手部疼痛感覺，很難有效控制球體以及享受玩球的樂趣，致使初學排球之國小學童，心生畏懼而裹足不前（蔡崇濱，2001）。而起源於日本的軟式排球（Soft Volleyball），不僅色彩鮮豔，而且觸感極佳。軟式排球因重量輕、體積大、球體質地柔軟，使得它不受性別、年齡、體質、技術水準的限制，其基本技術操作更容易、已受不同年齡層次人們的歡迎（鐘衛紅、褚斌，2001）。因此，如能善用軟式排球的優點，將它引進中小學並推廣之，相信必能使初學者充分享受打排球的樂趣，進而增加排球運動的人口，

並提昇排球訓練的功能，使我國排球運動的水準亦能一併提升。

軟式排球的意涵

一、軟式排球的起源

軟式排球發源於1977年的日本福井縣小浜市，是當時為了高齡者促進身體而發明的運動（広報おばま，2002）。最初是以氣球作為比賽用球，但由於後來參與的人數越來越多，加上氣球容易破因此改用海灘球，二年後發明膠球而一直沿用。當時活動也決定一些簡易的比賽規則，如六人對六人比賽，每隊需在五擊球內將球擊過對方場區，其比賽方法主要以家庭成員參與為基礎，通常分為家庭組及年齡組兩種形式，比賽雙方隊員各為4人，場地一般設在羽毛球場地上（13.40m x 6.10m），在距離中線2m處設有短發球區，網子高度2m，每一局15分，採三戰兩勝制（日本ソフトバレーボール連盟，2004）。

二、軟式排球的特性

軟式排球是老少咸宜的球類運動，在日

本、大陸及香港，早已成為中小學盛行的體育課程。排球本身重量輕、體積大、質地柔軟，使得它不受性別、年齡及技術水準的限制（鐘衛紅、褚斌，2001）。軟式排球因學習更容易，器材簡單、安全，不會傷害學生；且不受場地限制，具有多樣式玩法；加上規則簡化不複雜，既能夠讓參與的學生、家長及師長享受排球運動的樂趣，也能夠讓他們提高對排球運動的興致，因而逐漸被世人所接受。軟式排球打破了傳統排球大多為男生所愛的運動，讓女生也可以一起享受打排球的樂趣，因此軟式排球接替傳統制式排球，成為台灣全民喜愛的運動，亦非不可能，尤其是各中小學校，更應積極大力的推展，使之成為學校的體育課程之一。以下為筆者參考日本、大陸及香港等地對「軟式排球教學活動及簡易規則」的歸納與整理，其特性如下：

（一）場地限制較少

傳統的制式排球，場地為18m x 9m，軟式排球場地則可以較小，甚至一般的羽毛球場就可以了。可在室內或室外進行，且可依參加人數、實際地形，設置場地特別條例，因此在比賽方式及場地需求方面彈性較大。

（二）安全性較高

傳統的制式排球，球體外殼是由皮革製成，裡面則裝有橡皮或類似材料做成的內膽，質地堅硬，重量在260公克到280公克之間，容

易造成手部疼痛；而軟式排球的球體則為橡膠或PU泡棉發泡製成的軟球，且重量只在200公克到220公克之間，比起傳統的硬式排球，確實具有較高的安全性，既不會讓學生心生恐懼，也不會造成學生運動傷害，更不會造成校園設施的損壞。

（三）玩法多樣性

除了傳統的六人及九人制的玩法外，若人數不足、場地較小，也可以玩四人制的比賽，增進大家的參與感，培養打排球的興趣。

（四）規則簡單化

軟式排球規則融合現行排球規則及軟式排球的特性，將比賽規則做了一些簡化與修改，適當降低其難度，讓排球比賽更有充分表現的空間；且軟式排球不求個人表現，講求的是團隊合作，因此在規則簡化下，更可以讓上場的每個人都輕鬆打到排球，增加樂趣與信心，可說人人都是主角。

（五）大眾化的活動

軟式排球不只適合中小學生的體育課程，對於各級學生、成人與老人同樣適宜，從此活動中，不但可獲得親子歡樂及全民健康，更能有促進親子關係之成效。

（六）樂趣化教學

如將軟式排球編入體育教學課程中，可預見與其它球類活動一樣會受學生歡迎及重視，成



為體育課程中被學生期待的活動。筆者在學校高年級試用軟式排球教學，結果大受歡迎，已引起一股打排球的熱潮，這對在國小積極推動排球運動，應該是具有很正面的意義。

軟式排球是一種能活潑身心、促進健康的群體遊戲，讓學生在毫無畏懼的笑聲中感受團隊合作的精神，在遊戲中獲取比賽經驗，藉以了解排球的基本技能與規則，並由興趣的接觸轉為喜好排球運動。

三、軟式排球的規則

軟式排球使用的球比制式排球使用的球軟，具有不易受傷的特點，可以讓使用者消除害怕球的心理恐懼，且學習過程也較容易掌握，所

以是男女老少皆適宜的一種運動。以下介紹一些軟式排球的規則（國小），未提到的部分則與制式排球規則一樣。

（一）場地及網高：軟式排球場地比較小，為16×8公尺的長方形，四周至少有2公尺寬的無障礙區域，網高男童2.0公尺（香港2.1公尺），女童1.9公尺（香港2.0公尺）。

（二）球體與發球：國小比賽用球由軟性材料製成，重量在200公克到220公克之間，直徑則為78公分左右（如圖）。發球以低手發球為主，需順時針輪流發球，觸網無效。

（三）得分和賽制：軟式排球採三局兩勝制，前兩局採發球得分制，由先得15分且至少領先對手兩分以上的隊伍勝一局，最高得分上限為17分；第三局採得球得分制，任一隊先獲得15分且領先對手兩分以上者獲勝，無得分上限。

（四）上場及位置：如為四人制軟式排球，每隊至少登錄6至8名球員，比賽時雙方須有4名球員在場內，及至多4名後備球員在場邊等待輪替；上場位置沒有前後排限制，但有發球次序的規定。

（五）攔網時，攔網者不可以將手超越對方球場上空。

推動軟式排球的具體方法

推行軟式排球對於排球運動的推展肯定有很大的助益。目前國內中小學排球課教學，大都依照國際排球規則（FIVB）來組織教學與比賽，這對於身高不夠，各項身體素質較差，而且大部分又沒有排球基礎的中小學生來說，確實是要求過高。在中小學生學習排球的過程中，心理上受到正式排球很硬的印象及其特性影響，在低手傳球時怕手臂瘀血、怕臉被打到，高手傳球時則怕手指挫傷，因此在學習過程中容易造成對球的恐懼心理及挫折感。

推動體育活動需要方法與策略，更需要學

校行政單位支援配合，筆者以服務學校台中市文昌國小推動軟式排球的經驗，具體歸納以下幾點：

一、建立運動觀念、認真推廣執行

軟式排球的目的是要讓每個人都可以享受打排球的樂趣。由於是近幾年來才發展出來的體育活動，國內也還在推廣初期，大多數人對於活動特性與規則仍不了解，因此學校可利用課程發展委員會或健康與體育領域開會時，甚至教師晨會的機會，向老師說明，建立推廣觀念，再利用學生集會時間將軟式排球運動的特色與規則加以說明，大力宣導，建立學校與個人的運動特色。

二、辦理研習活動、相互學習觀摩

近年來教改工作持續進行，在課程教材中也不斷推陳出新，身為教育者亦應不斷的求新求變，以追求更好的教學方式來促進教學成效，並達成全人的健康課程目標。在此理念下，體育組規劃利用週三下午安排教師進修活動，分組研習並舉行軟式排球比賽，透過比賽互相觀摩、體驗，從競賽中提高學習興趣及了解軟式排球的規則，邊玩邊學，加深印象。日後在實際教學時便能有正確的觀念，引導學生產生興趣，並加以認真學習。

三、發揮體育專長、善用協同教學

以協同教學的方式，讓教師能發揮所長，專業成長。將本校中、高年級的體育課程採循環

教學的方式進行，每幾週輪替一位較有專長的教師，教導體育科目，發揮協同教學的精神，使每班學生都可以在專業的教師指導下，學習到軟式排球的技術與規則。

四、舉辦班際比賽、提高學習興趣

擬定軟式排球推展計劃，列入學校行事曆，定期舉辦軟式排球班際比賽，讓學生有練習的目標，也提高學生學習的興趣與動機。

五、善用各界資源、導入社區運動

整合各界的財力與物力資源，添購所需之運動器材。學校舉辦運動會時，增加軟式排球活動項目，既能將軟式排球推展出去，成為社區的運動項目，又可促進親子關係。

結論與建議

軟式排球比較不受人數、性別、年齡、器材、場地的限制，且容易從中享受到運動的樂趣，讓人人都能獲得打排球的成就感。從日本、香港及大陸的推行成果來看，一旦軟式排球在台灣推行後，應該會很快獲得大眾青睞，並易於在中小學校園中推廣。

排球在台灣推行幾十年了，如果要突破現狀，增加喜愛排球運動的人口，筆者建議在中小學階段的體育課程中，加入軟式排球這項活動。讓學生先去除心中的畏懼感，喜歡排球這項運動，然後再應用軟式排球的特點，深化排球的基

本動作，提升排球的技術水準。我們也期待學生透過軟式排球的接觸，了解攻守策略的運用及團隊合作的重要性，並能從競賽中培養運動的興趣，進而達到休閒運動的概念，這也是我們推動軟式排球的最終目的。

參考文獻

陳金輝（1997）。「排球規則」修訂意義之探析及對排球運動未來發展之影響。台中：興台出版社。

蔡崇濱（2001）。國小樂趣化排球簡介。學校體育雙月刊，11（6），85-89。

鐘衛紅、褚斌（2001）。淺議軟式排球的可持續性發展。福建體育科技，20（6），17-19。

日本ソフトバレーボール連盟（2004）。99年4月2日，取自 <http://www.soft-volleyball.jp/rule/rule.html>。

広報おばま（2002）。99年4月3日，取自 <http://www.city.obama.fukui.jp/kenkotozyu/hiwa.htm>。

香港排球總會（2010）。學校體育推廣計畫。99年4月5日，取自 http://www.lcsd.gov.hk/lcschemes/sch-sport/b5/form/pdf/2010_soft_valley_info.pdf