

# 排球運動教學

蔡瑋娟 | 環球技術學院講師

排球是各級體育課程很重要的一項運動，但由於它是一種直接用身體接觸球的運動，所以對於許多初學者，如果在一開始沒有給予正確的指導，將會造成日後學習上的阻礙。因此身為一位排球運動的教師或教練，除須具備各種基本動作的示範能力之外，還必須能夠清楚的說明每個動作的學習過程與方法。在此筆者主要以個人過去參與排球運動的經驗，以及教學時所遇到的問題，提供個人所累積的幾點教學經驗給排球運動教學者作為參考，祈望能對排球運動的愛好者有所幫助，並享受排球運動所帶來的樂趣，繼而促進排球運動人口的增加。

## 挑選一個適當的球

首先在開始學習排球以前，必須先學會挑選一個適當的球。有許多的初學者一開始都不敢去接球，其原因多為怕痛、接不到球及被球砸到這三種原因。此時教師除了需進行心理上的輔導之外，一開始可以先教導初學者挑選一顆適當的球，以筆者任排球選手及十幾年的教學經驗，提供以下二點作為參考：（一）要安全沒有變形或起泡的球，目的是要避免造成手受傷；（二）軟硬度適宜的球，對於初學者來說則以力氣大小來分別，原則上力氣大的人要選擇較硬的球，但以不超過標準值為主，相對的力氣小的人則要選擇較軟的球，這樣就可以減低痛的感覺，而且球感也會比較好。

## 如何學好低手傳球？

低手傳球為排球運動中重要的基本動作之一，由於動作簡單易學，是初學者入門所須優先學習的基本動作。通常於初學者的教學過程中，在瞭解如何挑選一個適當的球之後，接著就進入了低手傳球的階段。此階段經常可以看到學習者因沒有正確的觀念，造成擊球方式錯誤，而無法將球擊出或擊不遠的狀況，且使學習者產生不舒服及挫折感。其實建立學習者一個正確的擊球觀念，要比花費許多時間在講解動作技巧上來的重要，並且有助於日後動作上的學習。舉例說明，如將兩個球同時往上拋相同高度，一個掉於沙地上，一個掉於水泥地上，請問學習者



圖一



圖二



圖三



圖四

那一個球的反彈比較高，大家都會說是水泥地，而且大家都知道是因為水泥地較硬的關係，所以反彈的高。在此便可教導學習者如何將手部動作轉變成水泥地的原理，在不用出任何力量之下球就會反彈的高，其動作要領為兩手掌互握（圖一），兩手臂伸直平行併攏，雙手臂向胸口中心靠緊（圖二），練習方法於一開始可人手一球，將球往上拋後，人移動到球落下之位置，做好基本動作，讓學習者體驗水泥地不用使力，球會反彈的感覺（圖三），等學習者熟悉後，再接著配合雙腳的屈伸動作（圖四），產生力量便可將球送出，這樣打起球來就會輕鬆又愉快，而且會減低痛的感覺。

## 高手傳球動作好難學怎麼辦？

一般人在學習高手傳球動作時，因為手部肌肉群較缺乏訓練，又加上高手傳球來球時於額頭前方的位置，所以容易讓學習者產生壓迫感，而使學習者不敢去做高手傳球的動作，如果又沒有正確的擊球觀念的話，就容易造成手部的運動傷害。因此在教導高手傳球動作時，建議的教法為，在基本動作講解完後，必須向學習者強調擊球時主要以兩手10隻手指腹傳球（圖五），另外除了大姆指外，其他的手指皆有三個指節，一般選手只會用到第一至第二指節處，對於初學及久未運動者會使用到第三指節處，接著請學習者雙腳打開約與肩同寬且屈膝，然後用兩手的手掌以高手傳球的形狀，先對地面做運球的動作（圖六），該動作為訓練學習者的手形，及如何運用手腕及手指頭的力量。在此動作穩定之後，就可要求做進階的練習，如個人對空高手傳球（圖七）、兩人互相對傳（圖八）等動作。

## 如何扣好球？

在排球運動技術中，就屬扣球技術比較複雜，尤其對於初學者較難掌握到助跑起跳的方法及扣球的要領，而錯失擊出好球的機會。依據筆者的經驗，教學時即將助跑起跳及揮臂扣球動作分開個別練習。建議在學習的程序上以揮臂擊球動作教學為先，接著教助跑起跳的動作，等熟悉這兩項技術之後，再將所有動作結合為完整技術。其教學法為，於基本動作講解後，讓每人一個球，以左手持球右手扣球，讓學習者體會屈腕全掌觸擊球的感覺（圖九），接著以扣球



圖五



圖六



圖七



圖八

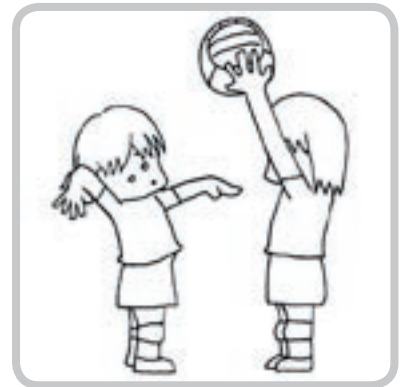
手為主，將球向下拍擊另一手可緩衝回球（圖十），再來以二人一組相距約一步，一位把球以雙手高舉至扣球者手揮擊的高度，讓另一位練習揮臂扣球的動作，並體會扣球時拍擊球的聲音（圖十一），關於助跑起跳之動作，通常以二步或三步為主，以三步為例，於第二步決定起跳的位置，且兩手快速向後擺，第三步時身體向著起跳方向，兩腳屈膝，兩手奮力向前向上提擺起（圖十二），接著二人相距約三至四公尺，一人將球向上拋起，另一人則做助跑起跳空中接球的動作（圖十三），待整個動作熟練後，就可配合揮臂擊球的練習。



圖九



圖十



圖十一



▲ 圖十二

▶ 圖十三





圖十四



圖十五



圖十六



圖十七

## 怎麼樣才能發好球？

發球是排球遊戲所有動作的開始，因此發球技術為教學中必教的動作。一般對於初學者的教學，最常教的是低手發球及肩上發球二種，分述如下：

### （一）低手發球

低手發球在發球的種類中，是最基本且簡單的發球法，但部份學習者常在聽完講解後，瞭解如何做動作了，卻不知道如何使力將球擊出到對區，再則有關擊球的手式也常讓學習者感到困惑，基本上力道夠的人，使用手掌式（圖十四），控球性會比較好，至於力道小的人，則使用拳頭式（圖十五），打起球來會比較輕鬆。另外，為了讓學習者瞭解扭腰擺臂的技術要領，這裡可舉例說明拿水桶側身潑水的動作（圖十六），然後請學習者想像模仿側身潑水的動作，將擊球手的手臂自然垂下於身體旁，由後往前擺動如鐘擺，再利用扭腰帶動手臂往前揮擊將球擊出（圖十七）。

### （二）肩上發球

肩上發球的動作比低手發球困難，除了上肩的肌力要夠，再則因為球往上拋後，學習者為了掌握球掉下來的時間，以方便出手擊球，因此視線會隨著球走動，而忽略到身體動作的表現。另外許多教導者在教導發球技術的過程中，會介紹發球的重要性及技巧動作，但卻常常忽



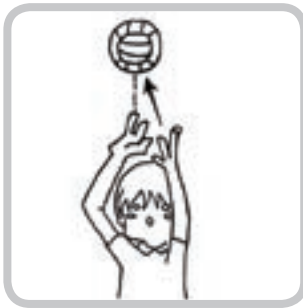


圖 十八



圖 十九

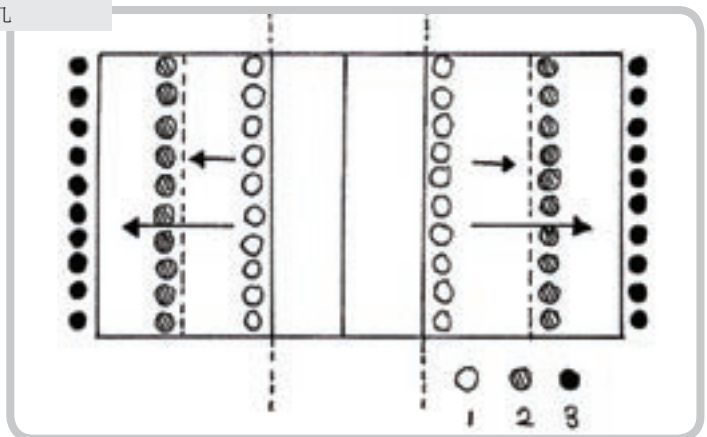


圖 二十

略到拋球的重要性，進而影響學習者的學習。建議的教法為，於基本動作講解完後，可讓學習者先做拋球動作的練習（圖十八），等拋球動作穩定熟練後，再接著做自拋動作，並配合揮臂擊球將球擊出（圖十九）。最後於練習時以二人為一組，先由近距離的位置開始練習，再視學習者的動作熟練度狀況，逐漸向端線加大發球距離，同時二人亦可相互指導動作，以提昇學習效果（圖二十）。

## 結語

排球為健身性強、趣味性高的球類運動，但由於技巧繁多且為身體直接接觸球之活動，一位稱職的教練或教師除須具備動作的示範能力之外，還必須要能排除學習者在學習過程中所產生的各種學習障礙，讓學習者在最短的時間內學會所須的技能（黃孟立，2006）。所以身為排球教練或教師應主動去發現學習者在學習過程中的各種問題，然後針對指導的對象及其程度，隨時適度的調整教學內容與難易度，最後再運用本身的經驗、思考及參考書籍資料，為學習者解決各種困難，如此才能達到提升教學與學習的成效。（本文圖片來源：蔡瑋娟製作）

## 參考文獻

黃孟立（2004）。游泳教學Q&A。學校體育雙月刊，14(5)，70-73。