

# 明道中學 110 學年度高級部一年級排球比賽辦法

- 一、目的：藉由比賽以提升學生對排球運動之認識，進而增加參與規律運動之習慣，並凝聚班級之團隊精神與默契。
- 二、參加對象：本校高級部（含高中部、技高部）一年級及 GCP 10 學生。
- 三、比賽日期：111 年 4 月 6 日（星期三）至 4 月 14 日（星期四），每日 17：20~18：10。
- 四、比賽地點：排球場。
- 五、組別：男生組、女生組。
- 六、報名方式：1. 鼓勵各班自由組隊報名參賽，須以班為單位不可跨班組隊，每班最多可報名男生組、女生組各 1 隊。  
2. 每組別報名人數 6~12 人。
- 七、報名日期：即日起至 3 月 18 日（星期五）放學前（逾期恕不受理報名），上學校網頁「學生事務線上管理系統」-學生專區完成報名 <http:s2.mingdao.edu.tw/ORDER/>

**※填報完成後務必再次進入報名系統，以確認成功報名(名單請自行備存)**

- 八、抽籤：111 年 3 月 23 日（星期三）中午 12：30 於中正台舉行，請各班康樂股長或各隊長準時到場抽籤，未到之班級由體育組統一代為抽籤，不得異議。
- 九、技術會議：抽籤完畢後進行技術會議。
- 十、賽程公佈：111 年 3 月 29 日（星期二）賽程公佈於學校網頁及體育組 FB 查詢 <https://www.facebook.com/MD.PESection>。
- 十一、比賽規則：請參閱附件。
- 十二、獎勵：各組取前八名，頒發團體獎狀一張。
- 十三、注意事項：1. 比賽期間參賽者若遇有第九節輔導課，請以班級為單位事先辦妥公假事宜。  
2. 參賽選手請穿著合適運動服裝及球鞋參賽。  
3. 賽前 10 分鐘全隊至報到處報到，隊長填寫比賽陣容單。  
4. 請攜帶學生證備查。  
5. 報到處、熱身區及比賽場地請參閱附件（圖 1）。  
6. 比賽前請自行完成熱身，以避免運動傷害之發生。  
7. 比賽時若有任何問題，請於當場提出，不接受事後的申訴。  
8. 比賽結束後請各隊就休息區之周圍做好整潔工作，勿將垃圾留置運動場。  
9. 比賽期間參賽選手返家請自行處理，可上網登錄改搭 C 班校車。如 C 班校車座位已滿，建議搭乘大眾運輸工具或由家長接送。  
10. 患有先天性疾病及身體受傷者，經醫師指示不宜激烈運動之人員請勿報名參賽。
- 十四、備註：1. 相關比賽事宜請洽詢體育組徐靜宜老師、劉振輝老師或學務處體育組。  
2. 本辦法若有未盡事宜，由體育組教學研究會修訂公告實施。

# 排球比賽簡易規則

附件一

1. 單局決勝制，任一方獲 11 分時換邊，分數先得 21 分者為勝，不採用 Deuce 制。
2. 前四名之爭採 Deuce 制，比數 20:20 時須贏對隊 2 分為勝，上限 25 分。
3. 發球時以裁判哨音為主，裁判鳴笛後才可發球，並於 8 秒內將球發出，不可踩線或越線，且球只允許拋起或離手一次。
4. 換邊發球時，發球方必須先順時針輪轉一個位置後，站上 1 號位的球員才能進行發球。  
(如圖 2)
5. 各隊均賦予最多三次的擊球機會將球擊回對方場地，且同一人不可連續擊球兩次。
6. 比賽中任何球員皆不得觸及球網，凡觸及球網皆為犯規。
7. 球員單腳腳掌跨越中線為犯規動作。
8. 後排球員(1. 5. 6 號位)至前排擊球時，其擊球點不可高於球網之最上方，否則視為犯規。
9. 對方發球時不可以攔網及扣球。
10. 每隊最多可允許 6 人次的替補，可同時替補一名或多名球員。
11. 要替補球員時請先告知記錄台，待經裁判同意後再做替補動作。
12. 替補採 1 對 1 之方式替補，即場上 A 球員被 B 球員替補後，若 A 球員要再次上場比賽則只能與 B 球員替換。
13. 球必須在標誌竿內通過對方場地，球在標誌竿上方、外側或碰到標誌竿後落到對方有效區皆屬界外球。
14. 本賽制不採自由球員制。
15. 未列出之規則皆採用最新排球規則實施。

