



沙灘排球



提起沙灘排球，必然令人聯想到猛烈的陽光和滾滾的浪花。沙灘排球已經由一般人眼中的夏日消遣活動，晉身成為正式的體育項目。國際排球總會建立了嚴謹的比賽規則，各地亦有職業運動員出現。

歷史起源

沙灘排球顧名思義是由排球演變而成。排球運動於1895年發明，當時有人想設計一種比籃球較少有身體觸碰的運動，於是混合籃球、棒球、網球和手球的元素，將球於掛網上來回擊打，終發展成為排球運動。1920年代，沙灘排球在美國興

起，形式多是每隊6人的對打比賽。到1947年，第一個正式男子二人沙灘排球比賽在加州舉行，其後二人沙灘排球的熱潮傳遍世界。在1996年的奧運會，沙灘排球更首次成為其中一項競賽。

球場介紹

球場呈長方形，包括16米乘8米的比賽場區，以及繞場每邊闊最少3米的無障礙區。球場離地最少7米的空間須清空，稱為無障礙空間。場地表面要鋪上平坦細沙，沙粒不得夾雜任何碎石、貝殼或其他雜質，以免令球員受傷。根據國際排球總會對正式比賽的要求，無障礙區須闊5至6米，無障礙空間須離地最少12.5米，沙的深度最少40厘米，沙粒要經過篩檢，以確保大小一致，不會有太細的沙粒形成沙塵黏上皮膚。

比賽場區只有四條界線，沒有中線。每條界線闊5厘米，以柔軟富彈性的材料固定在沙上，顏色須與沙粒形成對比。球網設在長邊的中軸位，尺寸為8.5米乘1米，而網格則為10平方厘米，網頂離地高度可根據不同組別略作調整。

組別年齡	網欄高度	
	女子	男子
公開組	2.24米	2.43米
十六歲或以下	2.24米	2.24米
十四歲或以下	2.12米	2.12米
十二歲或以下	2.00米	2.00米



位於彩虹道遊樂場內之沙灘排球場

運動裝備與服飾

沙灘排球

正圓形球體，以真皮、人造皮或類似物料製成，要符合不吸濕的特點，內膽充氣部分多為橡膠製造。

顏色：淺色為主，亦有淨色或彩色

圓週：66至68厘米

重量：260至280克

內壓：每平方厘米0.175至0.225公斤



服飾

短褲或運動泳裝，可穿著緊身上衣或背心，比賽時可以戴帽或太陽眼鏡，並赤腳進行。





比賽規則

沙灘排球比賽雙方各由兩人組成隊伍，玩法是用手將球擊打過網，落在對方的比賽場區地上便可得分，但同時須防止球在己方的比賽場區落地。比賽開始時其中一隊發球，每隊各有3次機會將球傳遞並擊打到對方場區。比賽採用得1分、贏1局、勝1場規則，以下是簡單說明：

得1分

任何一隊成功發球並擊落至對方比賽場區，可得1分。因發球失誤或擊球失敗而未能將球擊落至對方場區，又或球員犯規，則由對方隊伍贏得1分。

贏1局

比賽行21分制，先取得21分且最少領先兩分的隊伍即贏得該局，如果打成20比20平手，比賽會繼續進行，直至任何一隊領先對方2分方為勝出，決勝局除外。

勝1場

先贏得兩局的一隊即為勝1場。當兩隊打成1比1平手時，便會進行決勝局，此局行15分制，先取得15分且最少領先兩分的隊伍即勝出。

就比賽規則而言，沙灘排球與排球有以下分別：

	沙灘排球	排球
比賽場區	16米乘8米	18米乘9米
比賽球員	只有兩名球員，沒有後備	有六名球員，並可以有六名後備
球員服飾	緊身上衣、背心、短褲或運動泳裝，赤腳	運動服、短褲及球鞋
教練指導	不可於場外作出指導	可於場外作出指導
決勝關鍵	三局兩勝制，每局21分，決勝局15分	五局三勝制，每局25分，決勝局15分

沙灘排球的好玩之處

沙灘排球運動的裝備非常簡單，只需一個排球，配搭普通運動服，夏季更可穿上泳裝。沙灘排球不需很多球員，4個朋友一起就可以進行比賽。傳統排球球員在場上分擔不同崗位，主要靠隊員把球傳到網前，由攻擊手強攻扣殺獲取分數，而沙灘排球則剛柔並重，兩位隊員沒有既定角色，同樣可進行大力扣殺及拍打的動作。

本運動是訓練兩人默契的競技，對運動員之間的交流和攻守配合有很高要求。鬆散的沙地令人容易失去重心，跳躍或走動較需體力，可以強化腿部肌肉。另外，球員要留心對方的攻勢，隨時要傳遞及回擊，甚至突然煞停，與排球相比需要較高個人技術。沙灘排球另一好處是屬於戶外運動，球員可借機到外面走走，享受陽光。康文署在港九各區設有數個沙灘排球場地，提供男女更衣室、洗手間、沖身處及無障礙設施等完善配套，可供租借。

如欲了解更多沙灘排球的資料，可到香港排球總會網頁瀏覽：



香港沙灘排球的發展及推廣

香港排球總會一直致力推廣沙灘排球運動，舉辦各個組別的賽事，包括香港沙灘排球巡迴賽、青少盃沙灘排球比賽、香港少年沙灘排球錦標賽和康文盃沙灘排球公開賽等，不但提供競技平台讓運動員交流，更透過積極宣傳吸引愛好者觀賞賽事，甚至投入沙灘排球運動。當中的聯校沙灘排球訓練課程，是學校體育推廣計劃的重要一環。課程在學界推廣沙灘排球，由資深教練指導學員進行有系統的訓練，藉以提升他們的技術水平，同時為香港的沙灘排球培育新血。

