

沙灘排球

沙灘排球 VS 室內排球 - 用球之比較

外殼: 柔軟物料
(皮革或人造皮革)
圓周: 66-68 厘米
重量: 260-280 克

- 沙灘排球
- 1. 具防水要求
 - 2. 球形略大
 - 3. 氣壓較少 → 球速較慢

網頂高度
男子: 2.43 米
女子: 2.24 米

賽制

- 採用三局兩勝制
- 首兩局: 先獲得21分並領先對隊至少2分為勝一局
- 決勝局(第三局): 先獲得15分並至少領先對隊2分為勝

比賽空間 = 比賽場區自地面以上至少12.5米高的空間, 不得有任何障礙物

比賽場區 = 對稱的長方形
= 球場 + 無障礙區

面積少於室內排球場
(18米 x 9米)

無障礙區

- 球場四周圍繞至少3米
- 國際排聯級、世界級與正規比賽:
邊線/端線以外至少5米並不多於6米

沙的深度至少有40厘米, 鬆軟
沙粒須經篩選並顆粒大小適中, 沒有石塊及危險物質

技術介紹

發球 接球
升球 攔網
攻擊性擊球 救球



- 一名球員不得連續擊球兩次
- 每隊有最多三次擊球的權利把球擊回對方
- 否則 --> 四次擊球犯規
- 攔網觸球作為該隊的第一次擊球

- 每隊只有兩名球員, 不設後備球員
- 比賽中不得接受場外的幫助或教練指導
- 在沙灘排球比賽, 沒有位置錯誤犯規

球員裝備包括

- 短褲或泳衣
- 除非比賽章程註明, 泳衣外的上衣或背心不是必需
- 自行承擔風險: 戴帽子, 眼鏡或隱形鏡片
- 除非裁判允許, 否則球員須赤足比賽

資料來源: 沙灘排球比賽規則 (2025 - 2028)
中國香港排球總會 及 國際排球聯會
此資訊圖由教育局課程發展處編製