

全體動員的班際賽

——臺南女中九人制班際排球賽

呂布民／國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所碩士班研究生

前言

教育部體育運動政策白皮書（2013）中提到，學校體育為國民健康與競技卓越的基礎，培育學生具備運動知能，並養成運動能力與習慣，學校體育的推動不僅是競技運動的根基，也有助於未來全民運動的發展，同時活絡校園，使校園充滿活力。由此可見，學校體育的重要性。可惜，許多學校體育活動參與人數有限，也時常只有擅長運動的學生參與，推廣性仍有其侷限。臺南女中（以下簡稱南女）九人制班際排球賽突破此一局限，特殊賽制讓每位學生皆須參與其中，不僅達到推廣的目標，更透過球賽讓校園情感凝聚，長期舉辦下來，形成南女獨有的排球風氣。筆者自身為南女校友，受高中活躍的排球風氣影響，畢業後持續從事排球運動，因而養成運動習慣，也時常在球場上結識南女校友，與母校的連結因排球延續，筆者不禁好奇南女獨有的九人制班際排球賽從何而來，因此本文以自身經驗與相關文獻資料，爬梳南女九人制班際排球賽之發展脈絡與樣貌，以期能與各界激盪更多火花，透過學校體育的推廣培養學生終身受用的運動習慣與精神。

九人制班際排球賽的開端

班際排球賽是南女每學期的重要活動，高一下學期的九人制班際排球賽幾乎需要全班動員，每個人都會上場比賽，因此九人制班際排球賽可說是南女學生接觸排球的起點，也是促成校園中排球運動盛行的關鍵因素。此班際排球

賽來自於一位體育老師—賀斌女士的發想，自 1983 年延續至今已幾十年的歷史，這位體育老師除了大力推展學校體育，也是南女排球風氣盛行的重要推手。

1963 年，賀斌來到南女任教，極力推動體育教學正常化，賀斌老師對於體育的理念不僅是要培育少數的「選手」，而是希望能讓每位正值成長階段的學生，都能在念書以外的時間活動筋骨，強健體魄，成為運動中的一員（王靖鑫、林國棟，2013）。賀斌於 1983 年建立的九人制班際排球賽，正是她教育理念的最佳寫照，為了讓更多學生參與，非少數菁英代表出賽，賀斌的九人制排球賽制較為彈性，成為南女學生廣為接觸排球的契機，南女排球運動跳脫菁英框架，成為全民運動（陳一鳴，2008）。

排球運動在國際上歷經十六人制、十二人制、九人制、六人制的規則改變，為順應國際趨勢，臺灣排壇已於 1965 年全面改為六人制排球規則（陳和章，1992）。賀斌老師卻在 1983 年發起九人制班際排球賽，採一局 15 分制，每局皆須由不同球員上場，比賽勝負以每局分數總計為依據，比賽進行時，無限制擊球次數，技術門檻大幅降低，只要努力不讓球落地即可，且所需人員眾多，幾乎班上所有人都需要參與其中，無論技術優劣都能成為場上的一員，少數未上場者則在場邊加油打氣，因此成為緊緊班級情感的重要時刻（李珀青、顏安秀，1994）。

循序漸進的特殊賽制

在南女裡，其實並非人人都是排球高手，也非全為排球狂熱份子，但在三年南女生活中，每個學生都會經歷四次班際排球賽，分別在高一下學期、高二上學期、高二下學期與高三上學期，不可否認的，排球在南女人的高中生活中必定佔有一席之地。

賽制依照不同年級調整，以循序漸進的方式讓學生熟悉排球，在參與人數與比賽規則上都更為彈性，主要特色為每局選手不得重複、不限擊球次數，並保留通用九人制規則中可有兩次發球機會的規則。針對各階段班際排球賽之說明如下：

一、高一下學期班際排球賽：

以 107 學年度下學期的高一班際排球比賽章程為例，以九人制方式進行，每班派出四組，一組打一局，一局總分為 15 分，四局都結束後進行分數總計，得分總計較高者勝出，因此每場比賽至少需要動員 36 人，將近為全班人數。比賽進行時，同一方場內不限制擊球次數，每一分有兩次發球機會，若連續贏得兩分則須換下一位隊員發球。在一般排球比賽中，限制同一方須在三次擊球之內，將球送回對方場地，南女班際排球賽獨有的特色讓參與人數增加、技術門檻降低，參與人數增加使班際排球賽成為需要全班動員的比賽，技術門檻降低則讓每個人有更多得分的機會，因此不管是否擅長排球，每個人都有機會站在場上成為得分的力量。

二、高二上學期班際排球賽：

依然是以九人制方式進行，但擊球次數由不限制次數改為限制三球內需將球擊回對方場地，稍稍提高比賽的難度，而每班只須派出三組，所需的人數較少，其餘規則與高一九人制班際排球賽相同。

三、高一下學期班際排球賽：

高一下學期的班際排球賽在 2007 年改為六人制，為南女九人制比賽與正規六人制比賽的銜接，讓大家往後能熟悉六人制比賽，依照六人制比賽的輪轉

站位，但是保留其他規則（臺南女中體育組，2007）。依據 108 學年度下學期高二班際排球比賽章程，高二下班際排球賽每分只有一次發球機會，其餘規則不變。

四、高三上學期班際排球賽：

高三班際排球比賽完全比照六人制排球標準賽制辦理，採三局兩勝制，僅登錄 12 人，人數較高一班際球賽少很多，因此高三便是交由熱衷排球且持續精進的學生上場拚搏、享受了！（如表 1）

不論是否擅長運動，學生們都能被寬鬆彈性的賽制所接納，降低了比賽的菁英性質，學生們放心大膽地去拚搏每一顆球，更能體會運動的樂趣，並在團隊比賽中學習團結互助的精神。以寬鬆的賽制作為入門，校方依年級調整賽制，循序漸進地提升學生能力，並由九人制轉為六人制，作為學生熟悉社會通用排球賽制的引導。

情感的凝聚

透過團隊運動讓學生在參與中學習團隊精神，除了賽制規劃，校方透過些許規範提醒學生，在比賽章程的注意事項中這麼寫著：「排球比賽為班級性競賽活動，未下場比賽同學也應到場擔任啦啦隊為球員加油，全班榮辱與共，點名不到者由學務處議處並扣體育成績（臺南女中體育組，2018a）。」即使三年級的班際排球比賽已交由少數菁英上場，但校方仍然希望班上的每一份子都能融入其中，雖然規則看來較為強硬，但能顯示校方極力要求學生們謹記團隊精神。

班際球賽除了凝聚班上同儕的情感，也是學姐妹互相支持的重要時刻。在班際排球賽的規章中，列著這樣一條注意事項：「如中午比賽時，學姊妹班得

表 1

臺南女中班際排球賽形式比較表

學期別	高一下	高二上	高二下	高三上
比賽形式	九人制	九人制	六人制	六人制
比賽局數	四局	三局	三局	三局兩勝
選手限制	每局選手不可重複	每局選手不可重複	每局選手不可重複	登錄十二名球員，包含六位先發球員、六位替補球員
每局總分	15 分	15 分	15 分	第一、二局 25 分，決勝局 15 分。(採標準賽制)
勝負判定	四局得分總計，較多者為勝	三局得分總計，較多者為勝	三局得分總計，較多者為勝	三局兩勝
擊球次數	不限制，不可連擊	限三次，不可連擊	限三次，不可連擊	限三次，不可連擊
發球次數	每一分有兩次發球機會，每人連續發得兩分後需換下一位隊員發球。	每一分有兩次發球機會，每人連續發得兩分後需換下一位隊員發球。	每一分僅有一次發球機會	每一分僅有一次發球機會

資料來源：由筆者整理，整理自 107-2、108-1 康樂股長及幹事幹部訓練手冊。

申請前往加油（臺南女中體育組，2018b）。」因此，比賽若是在中午舉行，學姐妹便可以前往觀賽，為彼此加油打氣，學姐妹間的情誼讓班際排球賽別具意義，加深了學生對於排球的喜愛與熱衷，也同時增進學姊妹之間的感情。

校方規範是情感凝聚的助力，但其實運動帶給人們的感動與激勵是自然而生的，經過努力訓練的備賽時期，以及比賽現場緊張刺激的奮鬥過程，學生們的情感自然而然凝聚在一起，也在學生心中留下不可抹滅的回憶。「奮戰下，沒有人會留意到陽光多烈，在乎的只是排球場的一切，目光只停留在排球、和場上的每個人，才發現排球緊緊扣住了我們。是因為一場比賽，才串連了我們的默契，讓我們有機會擁有同一個目標，有些精神一直沒有變，我們都會奮戰到底（育儒，2011）。」此為南女校刊《南女青年》第93期中學生記錄排球賽的文章，在校刊中時常有許多關於班際排球賽的記錄，班際排球賽成為學生們重要的回憶，並在這樣的班際比賽中，體會運動團結互助的價值與精神。

結語

九人制班際排球賽降低技術門檻、擴大參與人數，讓學生初學排球時就能享受排球的樂趣，透過循序漸進的賽制規劃，提升學生能力且熟悉社會通用排球賽制。因為曾經參與班際排球賽，排球成為學生之間共同的回憶而非課程或考試項目，在排球運動中所獲得的感動讓學生情感更加凝聚，促使排球成為南女的「校球」。其影響甚至延伸至畢業後，許多校友持續從事排球運動，每年排球校友盃總引起熱烈迴響。

學校體育的推廣使運動融於學生生活中，透過賽制與相關規範的調整與設計，增進每位學生接觸運動的機會，在循序漸進的過程中體會運動的益處與樂趣。運動中所獲得的感動成為最有力的學習動機，讓學生對於運動保有興趣，學校體育的影響便不會因畢業停止，而能成為日後全民運動的重要基石。

參考文獻

- 王靖鑫、林國棟（2013）。體壇奇女子—賀斌，載於林伯修（主編），*臺灣百年體育人物誌第八輯*（頁 124-163）。臺北：臺灣身體文化學會。
- 李珀青、顏安秀（1994）。南女人永遠的驕傲—運動傳統。*南女青年*，75，1-10。
- 育儒（2011）。熱血排球，*南女青年*，93，140。
- 教育部（2013）。*體育運動政策白皮書*。臺北市：教育部。
- 陳一鳴（2008）。就是愛排球，載於黃光明（發行），*國立臺南女中建校九十週年校慶紀念特刊*（頁 91）。臺南：國立臺南女中。
- 陳和章（1992）。*國際排球規則演變對技、戰術影響之研究*。臺北：精華。
- 臺南女中體育組（2007）。人氣超旺指標 高二新六人制排球賽。載於黃光明（發行），*南女簡訊*，8，9 版。
- 臺南女中體育組（2018a）。合作教育盃高三班際排球比賽實施計畫暨競賽規程。*108-1 康樂股長及幹事幹部訓練手冊*，4-5。
- 臺南女中體育組（2018b）。合作教育盃高二班際排球比賽實施計畫暨競賽規程。*107-2 康樂股長及康樂幹事幹部訓練手冊*，8-9。