

朝陽科技大學
100學年度第2學期教學大綱

當期課號	0086	中文科名	排球
授課教師	林宛諭	開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 A班		
修習別	校訂必修(選項體育課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。		✓			
終身運動習慣養成能力。		✓			
團隊合作與溝通互動能力。	✓				

本課程培養學生下列知識：

挑戰自我彈性與耐力性的運動，並且培養彼此默契的運動，兩隊(雙方)對抗，用手擊球過網以決勝負的球類運動。它不但是在球場上進行技術、體力、智力與心理等各方面的較量；其技術的層面對比賽結果的影響最為顯著，排球運動中的技術繁多，包括發球、傳接球、拳球、扣球、攔網、

- 1.排球規則與裁判法介紹
- 2.低手發球基本技能訓練
- 3.上手發球基本技能訓練
- 4.團隊基本技能訓練
- 5.綜合技能訓練

Course description: A sport with the challenge of self-elasticity and endurance. It is an exercise among 2 teams that scored by hitting the ball with hands cross the net; it develops the tacit agreement among teammates. Volleyball is a competition not only among the strategies, but also among physical strength, intelligence, and psychology. There are lots of volleyball strategies that have distinct influence on the result of a competition. Volleyball strategies include serving a ball, passing a ball, hitting a ball, knotting a ball, blocking, defense, etc.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：排球運動之起源與
- 第03週：排球規則與裁判法介紹
- 第04週：熱身運動、低手發球基本技能訓練
- 第05週：熱身運動、低手發球基本技能訓練
- 第06週：熱身運動、上手發球基本技能訓練
- 第07週：熱身運動、低手接球基本技能訓練
- 第08週：熱身運動、期中測驗
- 第09週：熱身運動、期中測驗
- 第10週：熱身運動、團隊基本技能訓練
- 第11週：熱身運動、團隊基本技能訓練
- 第12週：熱身運動、綜合技能訓練
- 第13週：熱身運動、綜合技能訓練
- 第14週：分組比賽
- 第15週：分組比賽
- 第16週：分組比賽
- 第17週：分組比賽
- 第18週：期末測驗

成績及評量方式

- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 學習態度：20%
- 平時作業及出席：40%

證照、國家考試及競賽關係

- 入選校代表隊參加大專盃排球聯賽
- C級排球教練證
- C級排球裁判證

主要教材

- 2.排球技術入門 (2005)許仁偉、大坤出版社。出版地：台灣(教科書)
- 3.排球學習技巧 (2006)大坤、大坤出版社。出版地：台灣(教科書)
- 4.排球入門教室 豐田博、聯廣圖書公司編輯部：台北市(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~yuyu6714/>

E-Mail：yuyu6714@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。