

朝陽科技大學
104學年度第2學期教學大綱

| | | | |
|------|---------------------|------|--------|
| 當期課號 | 0170 | 中文科名 | 排球 |
| 授課教師 | 彭于珊 | 開課單位 | 通識教育中心 |
| 學分數 | 2 | 修課時數 | 2 |
| 開課班級 | 日間部四年制0年級 0班 | | |
| 修習別 | 校訂必修(運動與健康(選項體育課群)) | | |
| 類別 | 一般課程 | | |

本課程與系所培養學生能力指標關聯度

| 核心能力 | 能力指標 | 高度 關聯 | 中 度 關聯 | 低 度 關聯 |
|-------------|---------------------|----------|--------------|--------------|
| 運動知識與技術學習能力 | 掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則 | | ✓ | |
| | 了解各項運動的基本知識與操作方式 | ✓ | | |
| 終身運動習慣養成能力 | 養成規律運動的習慣，保持良好體適能 | | ✓ | |
| | 發展個人運動專長，建立終身運動嗜好 | ✓ | | |
| 團隊合作與溝通互動能力 | 透過運動的過程養成良好的團隊合作精神 | | ✓ | |

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

- 個人技能測驗：30%
 團隊比賽測驗：30%
 出席率：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

1. 書名：排球技術入門 作者：許仁偉 出版社：大坤出版社 (教科書)
2. 書名：排球學習技巧 作者：大坤 出版社：大坤出版社 (教科書)
3. 書名：排球入門教室 作者：豐田博 出版社：聯廣圖書公司編輯部 (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/~hsu1248/>
E-Mail：hsu1248@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。