

朝陽科技大學
106學年度第1學期教學大綱

當期課號	9050	中文科名	排球
授課教師	楊仁仁	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	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	中度關	低度關
		聯	聯	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		✓	
運動知識與技術學習能力	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		✓	
終身運動習慣養成能力	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.排球技術入門許仁偉大坤出版社(教科書)
- 2.排球學習技巧大 坤大 坤(教科書)
- 3.排球入門教室豐田博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/~jjyang/>

E-Mail：jjyang@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期一,第3~4節,地點:S-201;

星期三,第1~2節,地點:S-201;

分機:3056、3056、3056

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。