

**朝陽科技大學**  
**107學年度第1學期教學大綱**

當期課號	0163	中文科名	排球
授課教師	羅龍飛	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		✓	
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：體適能測驗與體能訓練
- 第03週：體適能測驗與體能訓練
- 第04週：體適能測驗與體能訓練
- 第05週：熱身運動、球類運動訓練
- 第06週：熱身運動、球類運動訓練
- 第07週：熱身運動、球類運動訓練
- 第08週：熱身運動、球類運動訓練
- 第09週：期中考(球類基本動作考核)
- 第10週：熱身運動、球類運動訓練、分組比賽
- 第11週：熱身運動、球類運動訓練、分組比賽
- 第12週：熱身運動、體能訓練
- 第13週：熱身運動、體能訓練
- 第14週：肌力與伸展運動訓練
- 第15週：肌力與伸展運動訓練
- 第16週：肌力與伸展運動訓練
- 第17週：綜合練習
- 第18週：期末考(球類運動比賽考核)

**成績及評量方式**

運動技能測驗(含體適能)：50%  
平時成績：40%  
學習態度：10%

**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.教師體適能指導手冊(1997).國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心主編(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/~/>

E-Mail：[@cyut.edu.tw](mailto:@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。