朝陽科技大學
107學年度第2學期教學大綱

當期課號	0165			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
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。