

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01302
課程中文名稱	排球(D)
課程英文名稱	Volleyball
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	邱榮貞
上課教室(時間)	週二第 8 節() 週二第 9 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	1 本學期課程除了延續上學期基本技巧練習外 開始組比賽 借由比賽作規則講解及裁判練習 2 加強發球技術
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <p>1.建立排球運動基礎觀念與體適能, 瞭解運動與健康人生的關係。 , -- , 1 建構健康生活</p> <p>2.透過排球運動,提升個人體能與運動傷害的預防,進而養成終身運動習慣。 , -- , 2 永續健康照護</p> <p>3.熟練個人基本動作與發展動作技巧,培養學生對排球運動的興趣及豐富休閒生活。 , -- , 3 休閒技能養成</p> <p>4.應用排球技能,學習挑戰自我與耐力性,認知排球運動價值健全人格發展。 , -- , 4 尊重生命價值</p> <p>5.以球會友,藉由排球運動達到人際關係的協和及良好的社會適應能力。 , -- , 5 真誠關懷社會</p> <p>6.瞭解比賽規則,進而有比賽能力,陶冶性情並能欣賞排球運動之美。 , -- , 6 運動藝術欣賞</p> <p>7.透過排球比賽的緊張與刺激性,達到抗壓能力及自我情緒管理的學習,瞭解</p>

	<p>個體與團隊之間的關係與影響。 , -- , 7 優質情緒管理</p> <p>8.培養學生從排球運動中學習並發揮團隊合作精神,能遵守規則及公平競爭精神 , -- , 8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<p>1_3 周</p> <p>1 複習發球技巧</p> <p>2 3 人跑動傳球練習</p> <p>3 分組比賽</p> <p>4 規則講解</p> <p>4_7 周</p> <p>1 基本隊形講解</p> <p>2 六人制排球比賽特性講解</p> <p>3 分組比賽</p> <p>4 規則講解</p> <p>5 裁判法簡介</p> <p>8_9 周</p> <p>1 期中考 對牆壁擊反彈球(每球 2 分)</p> <p>10_12 周</p> <p>1 分組比賽</p> <p>2 基本裁判手勢</p> <p>3 裁判執法練習</p> <p>4 規則講解</p> <p>13_15 周</p> <p>1 扣球基本步法</p> <p>2 扣球動作分析</p> <p>3 扣球型態介紹</p> <p>4 分組比賽</p> <p>16_17 周</p> <p>1 期末考 隔網 2 人攻擊線後對傳(每球 2 分)</p> <p>2 比賽成績(20%)</p>

	18 周 1 學科筆試
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>第一週：排球概論 (1 師生互動，本學期授課.課程內容講解 2.暖身操 3. 球場介紹)</p> <p>第二週：高手傳球 (1.基本動作分析講解、示範 2.正面高手傳接球練習 3. 背面高手傳接球練習)</p> <p>第三週：低手傳球 (1.基本動作分析、示範 2.動作練習)</p> <p>第四週：移位及基本拿球熱身法 (1.高手傳球與低手傳球混合練習 2.分組跑動傳球練習 3.步伐移位練習)</p> <p>第五週：低手發球 (1.低手發球 2 規則介紹)</p> <p>第六週：肩上發球 (1.肩上漂浮發球 2.跳躍發球)</p> <p>第七週：接發球 (1.兩人發球兩人接發球練習 2.三人接發球練習)</p> <p>第八週：期中考試 (高手傳球與低手傳球)</p> <p>第九週：期中考試 (高手傳球與低手傳球)</p> <p>第十週：接發球隊型介紹 (1.六人及九人制排球隊型介紹 2.比賽輪轉方式介紹)</p> <p>第十一週：防守隊型介紹 (戰術應用)</p> <p>第十二週：綜合練習 (綜合練習)</p> <p>第十三週：比賽流程介紹 (1.計分方式 2.比賽方法 3.分組練習)</p> <p>第十四週：分組比賽 (分組比賽練習)</p> <p>第十五週：分組比賽 (分組比賽練習)</p> <p>第十六週：期末測驗 (發球)</p> <p>第十七週：期末測驗 (發球)</p> <p>第十八週：筆試測驗 (排球概念與規則 20%)</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>建立排球運動基礎觀念與體適能, 瞭解運動與健康人生的關係。 , 課堂講授 , 日常表現</p> <p>透過排球運動,提升個人體能與運動傷害的預防,進而養成終身運動習慣。 , 課堂講授實作演練 , 日常表現</p> <p>熟練個人基本動作與發展動作技巧,培養學生對排球運動的興趣及豐富休閒生活。 , 課堂講授實作演練 , 日常表現實作</p> <p>應用排球技能,學習挑戰自我與耐力性,認知排球運動價值健全人格發展。 , 課堂講授實作演練 , 日常表現</p>

	<p>以球會友,藉由排球運動達到人際關係的協和及良好的社會適應能力。 , 課堂講授實作演練 , 日常表現</p> <p>瞭解比賽規則,進而有比賽能力,陶冶性情並能欣賞排球運動之美。 , 課堂講授實作演練 , 日常表現筆試</p> <p>透過排球比賽的緊張與刺激性,達到抗壓能力及自我情緒管理的學習,瞭解個體與團隊之間的關係與影響。 , 課堂講授實作演練 , 日常表現實作</p> <p>培養學生從排球運動中學習並發揮團隊合作精神,能遵守規則及公平競爭精神 , 課堂講授實作演練 , 日常表現</p>
指定用書	<p>書名 :</p> <p>作者 :</p> <p>書局 :</p> <p>年份 :</p> <p>ISBN :</p> <p>版本 :</p>
參考書籍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 排球相關課程書籍及資料 2. 2013-2016 年最新國際排球規則 3. 2017-2020 年最新國際排球規則
教學軟體	<ol style="list-style-type: none"> 1.可上網查詢單打比賽規則(中華民國排球協會.國際排球協會) 2.網路教學(Flip 數位學習) 3.知識分享平台
課程規範	<ol style="list-style-type: none"> 1.期中術科測驗/報告佔學期成績 20%。 2.期末術科測驗/報告佔學期成績 20%。 3.筆試測佔學期成績 20%。 4.競賽報告佔學期成績 10% 5.平時分數佔學期成績 30%，平時分數計算方式：每人基本分數 80 分。 <ol style="list-style-type: none"> A.加分方式：a.上課學習態度、運動精神、服務、其他等。 b.上課競賽加分。 c.整學期上課全勤者。 B.扣分方式：a.缺席課程者：(1 次未到課扣平時成績 5 分,2 次扣 10 分,3 次扣 20 分,4 次扣 40 分,5 次扣 80 分,6 次扣 160 分。) b.未穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪，每次扣 5 分。 <ol style="list-style-type: none"> 6.請穿著運動服、運動褲、運動鞋、運動襪上課，嚴禁穿著牛仔褲系列上課。 7.上課請勿遲到，不無故缺席。 8.請遵守上課規定。 9.注意運動安全與避免運動傷害。 10.如有重大或慢性疾病，請事先告知教師。