

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05304
課程中文名稱	體育生活(三)：排球(G)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Volleyball
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技電資二甲 四技控晶二甲四技控晶二乙四技休閒二甲四技休閒二乙四技多樂二甲四技多樂二乙四技餐旅二甲四技餐旅二乙
任課教師	邱榮貞
上課教室(時間)	週四第 8 節() 週四第 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	重要事項: 上課時必須穿著體育服裝，嚴禁穿牛仔褲。
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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 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 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 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 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 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 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>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>

	<p>18 周</p> <p>1 學科筆試</p>
<p>英/日文課程大綱</p>	<p>Week 1 ~ Week 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Review on service tips 2.3-man running pass practice 3.Games play 4.Rules introduction <p>Week 4 ~ week 7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Introduction of basic formation 2.Features of 6-man volleyball game 3.Games play 4.Introduction of rules of volleyball 5.Introduction of law of referee <p>Week 8 ~ week 9</p> <p>Mid-term: underhand passing with wall</p> <p>Week 10 ~ Week 12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Game play 2.Referee gestures 3.Enforcement of law of referee 4.Rules explanation <p>Week 13 ~ Week 15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Footwork on smash 2.Analysis on spiking 3.Introduction of smashing types 4.Game play <p>Week 16 ~ Week 17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Final test: 2-man passing behind attacking line 2.Game results <p>Week 18</p> <p>Written exam</p>

<p>課程進度表</p>	<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）</p>
<p>教學方式與評量方法</p>	<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>

	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
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	1. 排球相關課程書籍及資料 2. 2017-2020 年最新國際排球規則
教學軟體	1.可上網查詢比賽規則(中華民國排球協會.國際排球協會) 2.網路教學(Flip 數位學習)
課程規範	<p>1.期中術科測驗/報告佔學期成績 25%。</p> <p>2.期末術科測驗/報告佔學期成績 25%。</p> <p>3.筆試測佔學期成績 15%。</p> <p>4.平時分數佔學期成績 35%，平時分數計算方式：每人基本分數 80 分。</p> <p style="padding-left: 2em;">A.加分方式：a.上課學習態度、運動精神、服務、其他等。</p> <p style="padding-left: 4em;">b.上課競賽加分。</p> <p style="padding-left: 4em;">c.整學期上課全勤者。</p> <p style="padding-left: 4em;">d.學期加總總分上限為 100 分。</p> <p style="padding-left: 2em;">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。)</p> <p style="padding-left: 4em;">b.未穿著服運動服.運動褲.運動鞋.運動襪，每次扣 5 分。</p> <p>5.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。</p> <p>6.上課請勿遲到，不無故缺席。</p> <p>7.請遵守上課規定。</p> <p>8.注意運動安全與避免運動傷害。</p> <p>9.如有重大或慢性疾病，請事先告知教師。</p>