

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D05301
課程中文名稱	體育生活(三)：排球(C)
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	四高齡服務二甲 四技網通二甲四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
任課教師	郭為民
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 4 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>
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>本學期課程進度分配如下：</p> <p>第 1 週_</p> <p>1 課前講解:上課地點 方式 注意事項 考試項目 服裝要求</p> <p>2 場地器材介紹 課程特性說明</p> <p>第 2 週_</p> <p>1 學員分組 分配場地 時間配置 工作輪值 暖身操練習</p> <p>2 發球規則講解 動作分析</p> <p>3 第 3 週_</p> <p>1 發球練習</p> <p>2 低手傳接球動作講解</p> <p>3 個人低手傳接球練習 雙人傳接練習</p> <p>第 4 週_</p> <p>1 基本規則講解:排球運動之特性</p> <p>2 個人低手傳接球練習 雙人傳接練習</p> <p>第 5 週_</p> <p>1 基本規則講解:比賽人員輪轉方式 位置屬性與關係</p> <p>2 雙人傳接球練習</p> <p>3 發球練習</p> <p>第 6 週_ 1 裁判法簡介 排球比賽工作人員介紹</p> <p>_ 2 排球暖身操 靜態伸展</p> <p>_ 3 多人跑動傳球練習 上手傳接球動作講解</p> <p>_ 4 分組比賽</p> <p>第 7 週_ 1 裁判法簡介 常用裁判手勢練習</p> <p>2 發球綜合練習</p> <p>3 考試方式及注意事項說明</p> <p>第 8 週_ 期中測驗(發球)</p> <p>第 9 週_ 學校期中測驗</p> <p>第 10 週_</p> <p>1 分組跑動傳接球練習 比賽動序介紹</p> <p>2 雙人上手對傳練習</p> <p>3 分組比賽</p> <p>第 11 週_ 1 裁判法簡介 自由球員的功能及限制</p>

	<p>_2 上手傳接球練習 發球練習 _3 基本隊形介紹 分組比賽</p> <p>第 12 週_1 裁判法簡介 視線員的職責 _2 半蹲網下低手傳球練習 _3 跑動上手傳球練習 分組比賽</p> <p>第 13 週_1 裁判法簡介 不同越位之情況說明 _2 發球與接發球練習 _3 比賽隊形說明 _4 分組比賽 賽後講評</p> <p>第 14 週_1 裁判法講解 比賽隊長的職責 _2 排球基本技術分類 _3 分組比賽 賽後講評</p> <p>第 15 週_1 發球練習 傳球綜合練習 _2 分組比賽 _3 期末考方式及注意事項說明</p> <p>第 16 週_ 期末考 對牆擊球 第 17 週_ 排球常識測驗</p> <p>※ 一 考試項目為發球(期中)、低手對牆擊球(期末)。 二 考試方式公布於 MY 數位平台公告區。</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, 筆試</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</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</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</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</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。 , 實作演練 , 課堂展演</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。 , 實作演練 , 課堂展演</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 , 實作演練 , 課堂展演</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	
教學軟體	
課程規範	<p>上課注意事項:</p> <p>一、上課必須穿著體育服裝 (布鞋 運動長 短褲) 汗衫或運動服,嚴禁穿皮鞋、牛仔褲。</p> <p>二、身體不適或有特殊狀況者 在上課前請事先告知。</p> <p>三、平時成績佔學期成績 50%, 期中、期末術科各佔 20%, 學科筆試 10%。</p> <p>四、平時成績計算方式如下:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、全勤基本分數 90 分, 依上課表現優劣再行加、減分。 2、每一次缺課扣 15 分。未告知而擅離課堂視同缺課。※(除喪假或急症外, 其餘皆視同缺課) 3、每次遲到扣 4 分。 4、服裝不整每次扣 4 分。 5、請同學盡量別缺課。 <p>五、逢期中、期末或學科考試不得缺席, 不及格者不予補考。如有不可抗拒之事由, 請事先電話或 E_MAIL 請假, 否則視同缺考且不予補考。</p>