



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：四休運一A

授課老師：鄭峰茂

學分數：2

課程大綱：

教授學生排球之基本概念與技術指導，並以小組遊戲化方式進行教學與互動，加強學生對於排球知識與規則之瞭解，藉以提升同學參與排球運動的樂趣，進而藉由排球運動來發展促進個人健康體適能，培養未來持續的良好運動習慣。

outline:

Teaching students the basic concepts and technical guidance of volleyball, teaching and interacting in a group gamification mode, strengthening students' understanding of volleyball knowledge and rules, so as to enhance the fun of students to participate in volleyball, and then promote personal health through volleyball. Physical fitness, cultivating good exercise habits in the future.

教學型態：

課堂教學

成績考核方式：

平時成績:40%

期中考:30%

期末考:30%

其它:自我實踐 20%%

本科目教學目標：

球類運動與指導-排球基礎知識 球類運動與指導-排球基礎技能 球類運動與指導-排球基礎態度

參考書目：

豐田博 排球入門教室 聯廣圖書公司編輯部 國際排協 國際排球規則

國際排協<http://referee.sim.nchu.edu.tw/downloads/2017-20%E6%8E%92%E7%90%83%E8%A6%8F%E5%89%87.pdf>



## 課程進度表：

| 週次   | 起訖月日        | 授課單元(內容)                                                                                         | 備註                                                          |
|------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 第1週  | 9.09~9.16   | 課程介紹<br>1.智慧財產權觀念宣導<br>2.評量標準及課程介紹<br>3.本課程規劃，修課同學必須執行至少一場系際排球比賽出場紀錄（同規以上）<br>4.本學期使用室內室內排球第三場地。 | 8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日    |
| 第2週  | 9.16~9.23   | 排球史介紹、排球技術說明、球感陪養<br>基本熱身概念及分組<br>排球低手傳球與高手托球基本動作示範與觀念、練習。                                       |                                                             |
| 第3週  | 9.23~9.30   | 基本動作練習 基本組合熱身概念<br>排球低手傳球與高手托球基本動作步伐練習。                                                          | 28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假                              |
| 第4週  | 9.30~10.07  | 基本動作練習<br>排球發球介紹與各式發球方式示範，練習。                                                                    | 29日成績優異提前畢業者提出申請截止日                                         |
| 第5週  | 10.07~10.14 | 基本動作練習<br>發球練習：男-肩上發球、女-低手發球練習。                                                                  | 6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)                                  |
| 第6週  | 10.14~10.21 | 基本動作練習<br>最新排球規則解說與球員站位分析。                                                                       | 14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗                               |
| 第7週  | 10.21~10.28 | 基本動作練習<br>分組趣味比賽，增加學員參與動機。                                                                       | 24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。                               |
| 第8週  | 10.28~11.04 | 基本動作複習<br>排球低手傳球對與高手托球綜合測驗。                                                                      | 30日校課程委員會                                                   |
| 第9週  | 11.04~11.11 | 期中考                                                                                              | 3~9日期中考試                                                    |
| 第10週 | 11.11~11.18 | 基本動作複習 排球發球測驗。                                                                                   | 13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日                                    |
| 第11週 | 11.18~11.25 | 基本動作練習<br>扣球步伐、助跑、起跳以及扣球動作示範，練習。                                                                 |                                                             |
| 第12週 | 11.25~12.02 | 基本動作練習<br>攔網步伐、側併步、三步，練習。                                                                        | 24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班 |
| 第13週 | 12.02~12.09 | 技術動作練習<br>攻擊技術練習：前排攻擊位置扣球、步伐攻擊練習。                                                                |                                                             |
| 第14週 | 12.09~12.16 | 技術動作練習<br>攔網步伐、側併步、三步、對位移動示範，練習。                                                                 | 12日申請停修課程截止日                                                |



|      |             |                                               |                      |
|------|-------------|-----------------------------------------------|----------------------|
| 第15週 | 12.16~12.23 | 分組模擬比賽<br>透過分組比賽，提升學生參與樂趣                     |                      |
| 第16週 | 12.23~12.30 | 分組模擬比賽<br>透過分組比賽，提升學生參與樂趣                     | 22日校務會議。25日行憲紀念日(放假) |
| 第17週 | 12.30~1.06  | 期末測驗<br>以分組比賽方式進行測驗，測驗項目以動作、觀念、球感以及團隊合作之精神評分。 | 1日(四)開國紀念日(放假)       |
| 第18週 | 1.06~1.13   | 期末測驗<br>以分組比賽方式進行測驗，測驗項目以動作、觀念、球感以及團隊合作之精神評分。 | 5~11日期末考試，10~11日學生退宿 |