

開南管理學院體育課程教學計畫

- 一、課程名稱：體育二（排球一）
- 二、授課教師姓名：施文龍
- 三、授課學年度：九十二學年度第二學期
- 四、必選修：必修
- 五、開課年級：大一
- 六、學分數：0
- 七、每週授課時數：二小時

八、教學目標：

- 一、學會排球基本動作
- 二、認識比賽方法及規則與培養排球興趣
- 三、養成守法與遵守遊戲規則及團隊精神

九、課程摘要：

- 1.體育知識及排球規則。
- 2.體適能指導。
- 3.基本排球技術。
- 4.綜合技術訓練及應用。
- 5.簡易比賽。

十、授課方法：講解法 實作法 討論法 演習法 問答法 其他（ ）

十一、評量方式：

- （一）認知：排球常識測驗（10%）
- （二）技能：術科測驗（60%）
- （三）情意：學習態度、出缺勤、服裝（30%）

十二、參考用書：

主任
林國棟

十三、教學進度與大綱：(十八週)

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	地點
1	02/16— 02/20	準備週	基本常識認知、場地器材介紹、傷害預防與防護	2	排球場
2	02/23— 02/27	排球基本體能與訓練	排球基本體能與訓練法介紹與演練	2	排球場
3	03/01— 03/05	傳球(一)	高手傳球基本動作	2	排球場
4	03/08— 03/12	傳球(二)	低手球基本動作	2	排球場
5	03/15— 03/19	傳球(三)	高手與低手傳球混合運用練習(二人相互傳球)	2	排球場
6	03/22— 03/26	傳球(四)	高手與低手傳球多樣化練習(向前、向後、行進間)	2	排球場
7	03/29— 04/02	發球	發球種類介紹與練習	2	排球場
8	04/05— 04/09	接發球	接發球準備姿勢與要領	2	排球場
9	04/12— 04/16	扣球、助跑步伐與擺臂扣擊	扣球、助跑步伐與擺臂扣擊之介紹與練習	2	排球場
10	04/19— 04/23	比賽法講解	規則講解、比賽進行方式與計分法講解	2	排球場
11	04/26— 04/30	分組比賽(一)	分組比賽與技術修正	2	排球場
12	05/03— 05/07	分組比賽(二)	基本團隊隊型介紹與演練	2	排球場
13	05/10— 05/14	分組比賽(三)	分組比賽與隊型指導	2	排球場
14	05/17— 05/21	綜合練習	綜合練習及分組比賽	2	排球場
15	05/24— 05/28	綜合練習	綜合練習及分組比賽	2	排球場
16	05/31— 06/04	術科測驗	術科測驗	2	排球場
17	06/07— 06/11	術科測驗	術科測驗	2	排球場
18	06/14— 06/18	補考	補考、總複習	2	排球場