國立台灣科技大學 114學年 第2學期　課程大綱

Spring 2026 NTUST Course Outline

授課教師：周宗豪

Instructor:Tsung-Hao Chou

課程名稱：體育(排球)(下)

Course Title：Physical Education (Volleyball) (II)

2026/11/3

課程代號： PE115B011 Course Code 學分數： 0 Credits	必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites
節次教室： M10() M9() Time/Location	
專業核心能力： Core Professional Competencies	
課程網址： Course Website	
課程宗旨： Course Objectives	壹、教學目標認識排球基本動作及要領，培養排球愛好與運動休閒活動能力。 貳、 教學內容一、發球：基本動作：1.低手發球2.肩上發球3.鉤腕飄浮發球4.鉤腕曲墜發球5.逆回轉發球二、接發球：基本動作：1.擺出低手接球的姿勢，重心放低。2.目不轉眼盯著球，快速移動，以正面接球。3.兩肘伸直併攏，手腕下壓。三、舉球種類：1.頭上中高舉球2.長線攻擊舉球3.向背後舉球4.短快攻 C 式舉球5.修正舉球6.後排攻擊舉球7.躍起舉球四、扣球：1.直接扣擊法2.頭上中高球扣擊法3.長線高球扣擊法4.虛攻與軟攻之扣擊法5.修正扣擊法6.後排攻擊法7.時間差扣擊法五、攔網：1.跳的時間練習。2.跳的位置練習。六、運動傷害預防：1.學習正確的基本動作2.確實的熱身3.正確處理4.切勿心急5.正確包紮 參、成績評量一、運動技能：60%。二、學習精神與態度：30%。三、體育常識（筆試）與報告：10%。 A. Course Targets: 1.Excite students' interests in Badminton 2.Benifit students' physical development and enrich mental development as well 3. Foster students' correct social behaviors
課程大綱： Outline of Lectures	壹、教學目標認識排球基本動作及要領，培養排球愛好與運動休閒活動能力。 貳、 教學內容一、發球：基本動作：1.低手發球2.肩上發球3.鉤腕飄浮發球4.鉤腕曲墜發球5.逆回轉發球二、接發球：基本動作：1.擺出低手接球的姿勢，重心放低。2.目不轉眼盯著球，快速移動，以正面接球。3.兩肘伸直併攏，手腕下壓。三、舉球種類：1.頭上中高舉球2.長線攻擊舉球3.向背後舉球4.短快攻 C 式舉球5.修正舉球6.後排攻擊舉球7.躍起舉球四、扣球：1.直接扣擊法2.頭上中高球扣擊法3.長線高球扣擊法4.虛攻與軟攻之扣擊法5.修正扣擊法6.後排攻擊法7.時間差扣擊法五、攔網：1.跳的時間練習。2.跳的位置練習。六、運動傷害預防：1.學習正確的基本動作2.確實的熱身3.正確處理4.切勿心急5.正確包紮 參、成績評量一、運動技能：60%。二、學習精神與態度：30%。三、體育常識（筆試）與報告：10%。
授課方式： Method of Instruction	講授 Lecture：% 分組討論 Group discussion：% 案例研討 Case study：% 操做練習 Practical exercises：% 講授 Lecture：%

教科書： Textbooks
參考書目： References
修課須知： Notice
評量方式： Grading
備註說明： Notes