

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)

2026/5/6

<p>課程代號： PE115B011 Course Code 學分數： 0 Credits</p>	<p>必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites</p>
<p>節次教室： M10() M9() Time/Location</p>	
<p>專業核心能力： Core Professional Competencies</p>	
<p>課程網址： Course Website</p>	
<p>課程宗旨： Course Objectives</p> <p>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. 鈎腕飄浮發球4. 鈎腕曲墜發球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</p>	
<p>課程大綱： Outline of Lectures</p> <p>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. 鈎腕飄浮發球4. 鈎腕曲墜發球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%。</p>	
<p>授課方式： Method of Instruction</p> <p>講授 Lecture：% 分組討論 Group discussion：% 案例研討 Case study：% 操做練習 Practical exercises：% 講授 Lecture：%</p>	

教科書：
Textbooks

參考書目：
References

修課須知：
Notice

評量方式：
Grading

備註說明：
Notes