# 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： PE115B052<br>Course Code<br>學分數： 0<br>Credits | 必選修：必修/全學年<br>Required/Electve:Required/Full Yr.<br>先修課程：<br>Prerequisites |
| 節次教室： F6() F7()<br>Time/Location | |
| 專業核心能力：<br>Core Professional Competencies | |
| 課程網址：<br>Course Website | |
| 課程宗旨：<br>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。<br>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<br>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%。<br>A. Course Targets:<br>1.Excite students' interests in Badminton<br>2.Benifit students' physical development and enrich mental development as well<br>3. Foster students' correct social behaviors |
| 課程大綱：<br>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。<br>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<br>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：<br>Method of Instruction | 講授 Lecture：%<br>分組討論 Group discussion：%<br>案例研討 Case study：%<br>操做練習 Practical exercises：%<br>講授 Lecture：% |

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