

國立中央大學體育課程綱要

100.09.01 修訂

課程名稱	排球入門	
課程目標	(一)激發學生學習排球的興趣。(二)增進排球知識與技能。 (三)培養社會行為規範與團隊意識。	
選修資格	凡未曾選修排球入門課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。	
課程內容	(一)排球運動基本常識。 (五)發球要領。 (二)排球運動的傷害及預防。 (六)托球基本技術。 (三)基本姿勢及步伐介紹。 (七)基本接球法。 (四)傳球基本姿勢。 (八)基本扣球要領。	
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.排球發展史 2.服裝器材、場地介紹 3.運動傷害的簡介 4.排球遊戲 5.新規則的介紹
	二	1.活動操介紹與施做 2.伸展操介紹與施做 3. 輔助運動介紹 4.原地上手傳球
	三	1.原地上手傳球 2.坐地、仰臥、伏地傳球 3.雙人原地對傳練習
	四	下手傳球法介紹與施做：1. 原地下手傳球 2. 雙人 3.上、下手跑動 傳球球練習
	五	上下手傳球基本動作綜合練習 2. 前進後退傳接球練習 3. 左右移動傳接球
	六	發球法介紹與實際演練：1.發球相關場地、規則介紹 2.上手漂浮球 3.胸腕漂浮球 4.側身發球 5.下手發球 6.跳躍發球 7.發球綜合練習
	七	發球、接發球實際演練 2.扣球助跑步伐介紹與演練 3. 三、二、跨步助跑練習
	八	1.扣球助跑步伐練習 2.扣球動作介紹與演練：對牆扣球、助跑對牆扣球 3.助跑自拋網上扣球
	九	扣球基本練習：A 式快攻扣球練習、左邊長攻扣球練習
	十	1.左邊直上及長線扣球 2.右邊長攻扣球練習 3.各項扣球綜合練習
	十一	1.比賽隊形介紹 2.裁判法介紹 3.規則研討 4.綜合練習 5.分組比賽 6.賽程編配介紹
	十二	1.排球運動比賽影片欣賞及比賽實況、案例講解
	十三	1.分組比賽 2.比賽心得研討 3.裁判法實習（執行第一、二裁判）4.簡易紀錄法
	十四	1.分組比賽 2.比賽心得報告 3.裁判法實習（執行第一、二裁判）4.簡易紀錄法
	十五	1.分組比賽 2.比賽問題綜合討論與解答 3.裁判法實習（執行第一、二裁判）
	十六	※術科測驗：1.個人上手、下手傳測驗術 2.分組比賽
	十七	※術科測驗：發球測驗
十八	※學科測驗 & 分組比賽	
給分標準	學科測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%	
術科測驗項目	(一)發球測驗:20% (二)個人上手、下手傳球測驗:20% (三)綜合測驗:20%	
參考書籍	1.中華民國大專院校九十學年度 B、C 級排球教練講習手冊(2001)台北：中華民國大專院校體育總會。 2.國際排球規則 2009-2012 (2009)：台北：中華民國排球協會。 3.蔡崇濱、陳進發 (2002)：2001-2004 國際排球規則與裁判實務要領。台南：先進印刷社。 4.許仁偉 (1999)：排球學習技巧。台南：信宏出版社。 5.杜信忠 (1995)：排球。台南：文國書局。 6.莊文典 (2006) 大專院校排球比賽基本技術之研究：以九十二學年度大專男子第一級前八強為例。 台南：復文出版社。	