

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱： 通識教育中心			
科目名稱： 排球			
英文科目名稱： volleyball			
學年、學期、學分數：	第一學年、第一學期、必修 0 學分		
先修科目或先備能力：			
<b>教學目標：</b> 1. 教導學生瞭解排球運動之簡史與理論。(知識) 2. 教導學生排球技術訓練。(技能) 3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。(態度) 4. 透過本課程讓學生享受排球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。(其他)			
<b>教材大綱：</b>			
<b>單元主題</b>	<b>內容綱要</b>	<b>教學參考節數</b>	<b>備註</b>
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、排球簡史與理論	1.排球運動之起源 2.裁判法與規則介紹	4	
三、排球專業技術之訓練	1.基本動作 2.小組配合 & 團隊戰術之訓練	16	
四、休閒排球運動之推廣	團隊溝通與綜合練習	8	
五、排球比賽實際操作	六對六排球比賽	6	(共 36 節/18 週)
※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項 ※單元主題：為各項知能之彙整 ※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能 (表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現 ※三者之關係：教學目標 > 單元主題 > 內容綱要			
<b>檢核項目</b>			<b>是否符合</b>
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....			是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

**填表說明：**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

# C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

## 1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、\*\*\*\*、選項體育：排球 (大學部，必修)

## 2. 課程簡介

排球為國內一大熱門運動項目，在大學校園裡亦是學生相當熱愛之活動。透過本課程教導學生瞭解排球運動之簡史與理論，並教導學生進行體能與排球技術的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受排球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 3. 先修課程

無

## 4. 教科書及其他參考資料

排球技術入門 (2005) 許仁偉、大坤出版社。出版地：台灣

排球學習技巧 (2006) 大坤、大坤出版社。出版地：台灣

排球入門教室 豐田博、聯廣圖書公司編輯部：台北市

排球 (2008) 第 29 屆奧林匹克運動會組織委員會編、北京體育大學出版社

## 5. 課程目標

- 教導學生瞭解排球運動之簡史與理論。
- 教導學生各種體能與排球技術訓練。
- 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮助人助人的教育功能。
- 透過本課程讓學生享受排球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 6. 每週授課主題

1	課程簡介、進度說明	10	熱身運動、托球基本技能訓練
2	排球運動之起源與	11	熱身運動、托球基本技能訓練
3	排球規則與裁判法介紹	12	熱身運動、綜合技能訓練
4	熱身運動、體能基本動作訓練	13	熱身運動、綜合技能訓練
5	熱身運動、低手發球基本技能訓練	14	分組比賽
6	熱身運動、上手發球基本技能訓練	15	分組比賽
7	熱身運動、低手接球基本技能訓練	16	分組比賽
8	熱身運動、期中測驗	17	期末測驗
9	熱身運動、期中測驗	18	期末測驗

## 7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 30 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 70 mins (每週一次)

## 8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之選項體育課程，亦為大一基礎體育課程之延伸。本課程藉由排球專業訓練與團隊合作之運動模式，提供學生養成基本體能與排球技巧。過程中利用排球比賽訓練模擬高情境之壓力，以增強學生

面對困境時抗壓處理能力和心智意志力的訓練，並於訓練中強化其運動道德觀與運動精神，培養個人未來生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

## 9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 培養運動知能與技能	3	3	1	1				
2. 建立終身規律運動效能	1	1	3	3				
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	1	3	3				

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	1	1				
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	1	1				
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3				
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	1	3	3				
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	1	3	3				
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	1	3	3				

## 10. 建議評分方式

個人技能測驗 20%

個人運動精神 20%

團隊演練測驗 20%

出席率 40%

## 11. 修訂者及修訂日期

邱睿昶 講師，98年5月7日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：排球		英文科目名稱：Volleyball				
授課老師：邱睿昶						
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生瞭解排球運動之簡史。</li> <li>2. 教導學生各種體能與排球技術訓練。</li> <li>3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。</li> <li>4. 透過本課程讓學生享受排球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。</li> </ol>					
體育學群訂教育目標	目標一	目標二			目標三	
	培養運動知能與技能	建立終身規律運動效能			重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之學生核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
課程綱要表						
排球運動之起源						
裁判法與規則介紹						
基本動作與體能訓練						
小組配合與團隊戰術之訓練						
團隊溝通與綜合練習						
六對六排球比賽						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
學生課堂回饋表**

科目名稱：排球	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Volleyball	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：邱睿昶	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

**一、課程單元**

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「排球運動之起源、發展」   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「裁判法與規則介紹」     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「國內外排球運動之現況介紹」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「基本動作」         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「小組配合&團隊戰術之訓練」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實引導我們進行「排球比賽」     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**二、課程核心能力**

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習」之能力      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**三、學生自我檢核**

- |                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我上課時勇於表達     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我上課理解課程內容程度  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |