|  |  |
| --- | --- |
| 課程名稱 | 排球 |
| 課程核心能力 | |  | | --- | | 1.具備參與體育活動之必備技能 | | 2.具備參與運動之積極態度與知能 | | 3.具備適應日常生活能力 | | 4.養成終身規律運動習慣 | | 5.具備良好公民素養與品德 | |
| 課程概述 | 1.講解上課注意事項，排球基本常識及規則介紹。 2.靜態與動態熱身操介紹及練習。 3.單人低手傳球綜合訓練。 4.雙人低手傳球綜合訓練。 5.單人高手傳球綜合訓練。 6.雙人高手傳球綜合訓練。 7.高低手發球綜合訓練。 8.發球與接發球訓練。 9.期中考試測驗。 10.攻擊步法及動作練習。 11.各項攻擊訓練及舉球練習。 12.攔網步法及動作練習。 13.組合攔網及搭配防守。 14.裁判手勢介紹與比賽抽籤分組及各組練習。 15.分組對抗賽及裁判執法。 16.分組對抗賽及裁判執法。 17.期末考試測驗。 18.補考。 |
| 成績評量方式 | 1.上課請務必穿著運動服裝。 2.術科測驗佔50%、出缺席率佔30%、服裝不整及學習態度佔20%。 3.基本動作測驗高手傳球及低手傳球不落地(對空高於一公尺)一球為2分最多100分。 4.男女生9公尺後發球測驗得分區為9宮格(高、低手發球皆可)。 5.如有任何疑問或意見歡迎上課中隨時提出。 |
| 課程教材 | 排球網 排球柱 上課用球 請學生自備運動衣、褲、球鞋 |