|  |  |
| --- | --- |
| 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 |