

# 國立金門大學

## 教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：  
2026/01/26

科目名稱：排球技術理論與實務  
(Principles and Labs for  
Volleyball)

開課班級：學 分  
日大學通識：2.0  
授課時數：2.0

授課教師：蔣光明

必選修：  
必修

### 1. 教學目標

本課程主要目的是在指導學生對排球運動的認知與學習，以提升個人對排球的技術、興趣及基礎，並漸進學習團隊攻防的排球戰術應用，建立正確的排球學習技巧及對規範的正確瞭解，繼而由同學的個人動作練習到同學的相互練習和分組比賽之交誼培養運動精神。

### 2. 教學綱要

- (1)培養學生終身運動之興趣，並提昇專項體能。
- (2)培養認真負責的態度，並發展友善正向的互動關係。
- (3)瞭解各項體育運動規則及比賽方式。
- (4)培養團隊合作精神，實施分組競賽及練習。

### 3. 教科書

書名：教練訓練指南

1 出版日期：年 月

作者：李誠志 出版社：文史哲 版本：

### 4. 參考書

- 1 書名：運動科學與訓練——運動教練手冊。 出版日期：年 月  
作者：北京體育科學學會。 出版社：文史哲 版本：
- 2 書名：體育 2006年12月 出版日期：年 月  
作者：林正常 出版社：龍騰文化。 版本：
- 3 書名： 出版日期：年 月  
作者： 出版社： 版本：
- 4 書名： 出版日期：年 月

作者： 出版社： 版本：

5 書名： 出版日期： 年 月

作者： 出版社： 版本：

6 書名： 出版日期： 年 月

作者： 出版社： 版本：

7 書名： 出版日期： 年 月

作者： 出版社： 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

## 5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	排球課程介紹。	課程介紹、評量方式、分組與討論。本課程因應相關措施必要時可彈性調整。
2	2026/03/01—2026/03/07	高低手接發球。	個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步法練習。
3	2026/03/08—2026/03/14	高低手接發球。	個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步法練習。
4	2026/03/15—2026/03/21	高低手接發球。	個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步法練習。
5	2026/03/22—2026/03/28	高低手接發球。	個人傳接球(向上、對牆)、二人傳接球、步法練習。
6	2026/03/29—2026/04/04	扣球、發球。	手腕練習(向下、對牆)、二人互扣、發球(三種)。

7	2026/04/05—2026/04/11	殺球基本動作。	步跳殺(球靜止、拋球、作球)
8	2026/04/12—2026/04/18	殺球基本動作。	三步跳殺(球靜止、拋球、作球)。
9	2026/04/19—2026/04/25	期中考測驗。	個人基本動作。
10	2026/04/26—2026/05/02	攔網、防守。	攔網基本動作、二人攔網、三人攔網、防守位置練習。
11	2026/05/03—2026/05/09	攔網、防守。	攔網基本動作、二人攔網、三人攔網、防守位置練習。
12	2026/05/10—2026/05/16	快攻。	三步跳殺(球靜止、舉球)。
13	2026/05/17—2026/05/23	快攻。	三步跳殺(球靜止、舉球)。
14	2026/05/24—2026/05/30	後排攻擊。	長、快攻。
15	2026/05/31—2026/06/06	單腳背飛。	起跳練習、拋球練習、作球練習。
16	2026/06/07—2026/06/13	期末測驗。	快攻、掩護動作、長攻、後攻、背飛、時間差、距離差。
17	2026/06/14—2026/06/20	自主性學習以球會友	快攻、掩護動作、長攻、後攻、背飛、時間差、距離差。
18	2026/06/21—2026/06/27	自主性學習以球會友	術科考試。因應法定傳染病防治，其課程因應相關措施彈性調整。

## 6. 成績評定及課堂要求

成績評定:1. 平時成績(佔30%)：(1)運動精神。(2)學習態度。(3)期中心得回饋300字，上傳學校教學平台。2. 考試成績(佔30%)：(1)期中術科考試。(2)期末術科考試。3. 學習考核(佔30%)：(1)出缺席、(遲到或早退扣0.67)。(2)課堂秩序。4. 加分鼓勵(10%)：1. 幫忙借器材。2. 場地佈置。3. 其他。

課堂要求:(1)缺課8次者(含曠、病、事、公等假)，已佔全學期1/2，該科總分為「零分」(2)無故曠課3次者，該科「預警」，請假請檢附相關證明文件傳訊告知老師。(3)上課需著適當運動服裝，切勿穿拖鞋前來上課、游泳課除外，違反者扣總2分。(4)請同學多注意學習態度，勿等到總分不及格，才來質疑成績的評定。畢業班同學請多加留意，以免無法順利畢業。(5)心得回饋最晚期中考結束前一週繳寄學校教學平台完畢。(4)如遇不可抗拒因素停課，擇期再補。

考試項目：(1)個人基本動作(10%)。(2)團體基本動作(10%)。(3)接發基本動作(10%)。

**8. 永續發展目標(SDGs)：**SDG3 健康與福祉、SDG4 優質教育

**9. 大學社會責任(USR)關聯性：**中