

國立臺灣大學 101 學年度第二學期排球初級課程進度表

週次	日期	課程內容
第一週	2/20	課程規定說明暨準備週
第二週	2/27	1.基本動作：排球低手傳球動作介紹與練習 (1) 個人低手傳球 (2) 前後相對移位傳球 (3) 左右相對移位傳球
第三週	3/06	1.基本動作：低手傳球動作練習：(1) 跑動移位傳球 2.基本動作：高手傳球動作介紹與練習。 (1) 個人高手傳球 (2) 前後相對傳球
第四週	3/13	1.基本動作：高手傳球。 (1) 左右相對移位傳球 (2) 跑動移位傳球 (3) 低手傳球測驗 (3) 高手傳球測驗
第五週	3/20	1.基本動作：發球。(1) 發球種類及發球相關規則介紹 (2) 低手發球動作說明及練習
第六週	3/27	1.基本動作：發球。(1) 低手發球動作複習 (2) 高手發球動作介紹與練習 (代課教師)
第七週	4/3	春假
第八週	4/10	1.基本動作：發球。(1) 高手發球動作複習
第九週	4/17	1.基本動作：接發球。(1) 接發球動作介紹 (2) 接發球練習：個人至固定目標接發球
第十週	4/24	1.基本動作：接發球。(1) 個人判斷落點進行接發球 (2) 接發球與高手傳舉球練習
第十一週	5/01	1 基本動作：接發球。(1) 雙人判斷落點進行接發球 (2) 接發球與高手傳舉球練習
第十二週	5/08	1.基本動作：扣球。(1) 扣球動作與相關規則介紹 (2) 扣球動作練習
第十三週	5/15	1.基本動作：扣球。(1) 扣球動作複習
第十四週	5/22	1.基本動作：發、接、傳、扣複合練習
第十五週	5/29	1.排球比賽：(1) 排球比賽輪轉位置及相關規則介紹 (2) 3 號位固定位舉球比賽模式
第十六週	6/05	1.排球比賽：(1) 單一舉球比賽模式 (2) 雙舉球比賽模式
第十七週	6/12	端午節放假
第十八週	6/19	期末測驗：【考試內容於考前兩週公佈】
評分標準		1.運動技能：50% 2.隨堂測驗：20% 3.努力情形：20% 4.出席率：10%
課程注意事項		1、如遇請假（公、喪、事、病），請將假單於課程次週繳交教師，未繳交者以曠課論。 2、請著標準體育服裝上課。 3、原訂課程內容教師可依班級學習狀況得以調整。
教師聯絡方式		授課教師：張恩崇 電話：02-7734-6830 Mail：enchung@cc.ntnu.edu.tw