

# 國立中央大學體育課程綱要

98.9.2 修訂

課程名稱	排球競技	
課程目標	(一)透過本課程提高排球技術。 (二)促進身體發展，充實休閒活動。 (三)社會規範的培養。	
選修資格	凡已修過排球入門課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。	
課程內容	(一) 各種中級程度的傳球、托球、扣球、發球、接發球。 (二) 攔網練習。 (三)各式防守動作。 (四)比賽隊型介紹與演練。 (五)比賽戰術運用。 (六)規則介紹：裁判法、記錄表。 (七)各項賽程之認識。	
教 材 進 度 內 容	週次	教 材 進 度 內 容
	一	課程需求調查、上課規定、課程介紹。分組各隊綜合練習（含熱身、伸展、基本動作練）。
	二	排球各項體能訓練法介紹：（一）全身性體能（循環訓練、間歇訓練）；（二）專項體能（各項運動技能專項體能：攻擊、防守、攔網；協調訓練；（三）排球運動重量訓練實做（重量訓練實施原則；不同部位：手部、腰腹部、下半身肌力訓練）。
	三	基本動作複習（I）：（一）上手傳球：坐姿、觸地、轉身、自拋球落地移動傳球、坐姿、對牆、2人對傳、2人轉身背後傳球、團體背傳。（二）下手傳球：觸地、對牆、拋球躺身→起身接球、2人對傳與攻防練習（三）排球運動團隊精神力要求。（四）1VS.1 前區短球處理與比賽。
	四	基本動作複習（II）：（一）上下手傳球：個人對牆傳球複習（有目標）；（二）2人1組：對傳、遠距對傳、轉身攔網再傳球（站立者可原地轉身背傳）、攻防（三）團體傳球：3人1組上、下手跑動傳球（跑動者加攔網動作）、團體對角線遠距上、下手傳球。（四）入網球處理、攔網與處理球（攔網傳身下手處理球、吞入球躺身下手處理、攔網轉身魚躍介紹）。
	五	防守動作介紹與練習（I）：（一）防守重心與重心腳、包抄觀念（二）個人防守動作介紹：移位步闊、躺身（高球練習）、滾翻（高球練習）、沈腕、動作介紹與練習；魚躍動作介紹。
	六	防守動作介紹與練習（II）（三）團體防守介紹與練習：4、3、2號位攻擊防守位置；3人聯防與補位（含退守位置）；攔網（1、2、3人攔網）與補位觀念。
	七	攻擊（I）：不同攻擊動作介紹：快攻A、C、B/P、D；4號位攻擊（長攻、5、6號球）；3號位攻擊（A、B/P快攻、離身、舉球員肩側、2號球）；2號位攻擊（C、D快攻、7號球、3號球）；修正球。
	八	攻擊（II）攻擊手法介紹：正常擊球、第一時間出手、轉折擊球、佯攻球（三）攻擊戰術介紹：時間差攻擊（個人時間差、組合時間差攻擊）、立體組合攻擊。
	九	攔網（Block）動作介紹：（一）攔網動作要領：預測攻擊路線、手掌與觸球動作、站立攔網、橫移攔網、遠距離橫移攔網步闊、組合攔網介紹與練習。
	十	各式組合攻擊；攻擊動作複習與調整。 三人一組接發球練習、對角線接發球練習、兩人一組接發球與攻擊。
	十一	各隊比賽位置職責確立；攻擊隊型、防守隊型介紹與練習。 規則講解、裁判法練習、教練法、戰術講解與運用。
	十二	排球比賽實戰錄影帶觀摩
	十三	各隊綜合練習
	十四	1.分組比賽（2對2攻擊區內虛攻球；2對2全場比賽；3對3；4對4比賽） 2.裁判實習
	十五	1.分組比賽（上課分隊分組比賽） 2.裁判實習
	十六	1.分組比賽（上課分隊分組比賽） 2.裁判實習
	十七	測驗（限定範圍上手傳球、下手傳球）
十八	測驗（右、中、左三場地指定區域定點發球）、測驗（筆試含術科補考）	
給分標準	學 科 測 驗：20%      術 科 測 驗：60%      出席勤惰及學習精神：20%	
術科測驗項目	(一)發球測驗：20% (二)上、下手定點傳球 20% (三)綜合測驗：20%	
參考書籍	1.中華民國大專院校九十學年度B、C級排球教練講習手冊（2001）台北：中華民國大專院校體育總會。 2.國際排球規則 2001-2004（2002）：台北：中華民國排球協會。 3.蔡崇濱、陳進發（2002）：2001-2004國際排球則與裁判實務要領。台南：先進印刷社。 4.許仁偉（1999）：排球學習技巧。台南：信宏出版社。 5.杜信忠（1995）：排球。台南：文國書局。 6.莊文典（2006）大專院校排球比賽基本技術之研究：以九十二學年度大專男子第一級前八強為例。台南：復文出版社。	