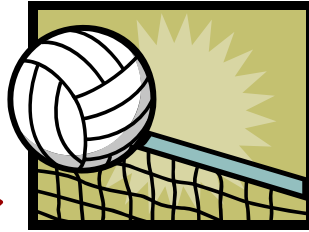
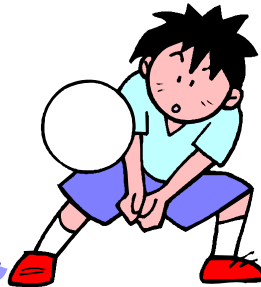


目錄



一、 社團特色-----	1
二、 社團組織及分工，各幹部簡介-----	2
三、 社團學習課程、內容-----	3
四、 活動成果及績效-----	

社團特色



排球 B 社是個很輕鬆愉快的社團，上課沒有太多繁瑣的規定，也沒有強迫同學一定要做什麼，不可以做什麼，是個極為自由的社團。唯一的宗旨就是：開開心心的和同學打球、玩樂，不考慮課業，就是放開「玩」，也可以找指導老師 PK。老師上課時會在操場上到處走動，看看同學是否需要幫助，所以若是遇到難題，可隨時向老師尋求幫助，老師也極為熱心的幫每一位社員做最詳細的解說及示範，也讓同學更加了解排球。

老師上課方式非常活潑生動，也會親自示範幾次標準動作給我們看，讓同學一目了然，了解「碰球」的正

確位置，施力的大小、「托球」時應該注意的雙手應該擺放的位置、「高手發球」時手的位置應該在球的下方大約1/3處，才容易過網，甚至也示範「跳殺」讓我們看，並教導我們訣竅。以上這些基本動作老師教得一點都不馬虎，也讓同學一個一個試每一個動作，若仍有困難，老師會特別為我們再示範一次，非常的用心。

排球B社不僅能保持健康的身體，增進體力，更可以舒緩平常課業的壓力，加上輕鬆愉快的上課氣氛，更可以讓人感到放鬆及得到解放。

社團組織及分工，各幹部簡介

指導老師-林鈺隆

>>上課前點名、傳授排球技巧及知識、到處活動關心每一位社員

社長-鄭婷云

>>每節上課前借球、下課前清點及還球、帶同學熱身、做操

副社長-208 蔡旻樺

>>社長在忙時幫忙借球、帶操，並協助老師分組活動

美編-205 蔡幸君

>>成果報告的加工及美化、和社長一起去借球還球

公關-201 黃郁方

>>有活動時負責聯絡社員

總務-207 馮于倩

>>管理社費，外訂飲料時負責收錢、彙整

活動-203 陳怡伶

>>負責籌備社課外的一些小活動

文書-205 林宇萱

>>幫忙彙整一天上課的重點，再說給社長紀錄

教學-205 李欣芸

>>和老師討論每節課課程內容

行政-205 鄭芸佩

>>和老師討論每節課課程安排

社團學習課程、內容

因排球是門戶外課，所以我們大都強調實際練習，經老師詳細的一一講解後，個人再分別找組練習技巧。

第一次上課：

老師花了點時間自我介紹及認識同學，並講解排球的規則及

評分標準，並且實際操作讓同學了解。

第二次-第四次上課：

這幾個禮拜皆是分組自由活動，自己找組員互相練習，老師

偶爾會過來查看一下，或者直接和同學對打。

教授的內容依序為：「碰球」、「托球」、「兩人互相練習」、「高

手發球及殺球」



第五次上課：

社團成果評鑑-碰球 30 下、托球 30 下



第六次上課：

老師分組讓同學挑戰更高難度的動作及培養團隊默契。



第七次-最後一次上課：

A、B 兩社互相 PK 對打，增進兩社之間的聯繫，並加深同隊友間的信賴度，並且讓上學期的課程有個美好的 Ending。



活動成果及績效

因大部分的同學在上課時皆樂在其中，上課認真，與社員及老師相處極為融洽，所以少有社團評鑑未過的同學。

經過一學期的學習，每個人都成長了不少，不只對排球有更深認識，也更加的了解到排球是一個注重團隊精神的運動，也因此更促進了各社員彼此的向心力，大家的排球技術及控球能力也大幅的提升，也找到舒緩課業壓力的管道。