

分期目標規劃表:競爭類型運動—網牆性球類運動(排球)

分期 主要教材	基礎期 Fundamental	入門期 Introduction	發展期 Development	轉換期 Intermediate	精熟期 Advanced
發球	能在遊戲中善加利用身體旋轉之力量，以各種拋擲、拍球動作將球送到對場。	能在遊戲或修改式比賽中，能以單手揮擊的方式將球由下而上拍/擊至對場。	能在比賽中以低手發球將球穩定發至對場，或在修改式比賽中將發球控制在後場或防守的空檔(落點遠近之控制)。	能在修改式或正式比賽中，利用低手或肩上海發球(需有較穩定之拋球)的動作來發出具威脅性的球，如: 添加力量或旋轉、或使球發到有利位置。	能在正式比賽中以肩上海發球動作來控制球體的力道與旋轉(平擊、上旋、漂浮)，增加對手接發球的難度。 依比賽情勢調整並執行發球策略：發舉球員、發空檔或強襲球。
接發球/ 救球	能在合作性的遊戲中判斷來球軌跡趨前移動並接住彈起的來球。	能在遊戲或比賽中觀察來球軌跡與隊友位置，並以較有利之位置進行接球(接球空間分配並以正面對球者優先接球)，並將彈起的球傳到隊友可接的位置，其餘未接球者需轉身面向接球者以便接發失敗時能移動救球。	能在3v3比賽中與隊友根據自身的能力協調防守區域的大小與站位，準備接發球。 能判斷來球，並將球擊高(爭取防守時間)或者傳給舉球員，若球無法成功接給舉球員或過低時，鄰近球員能迅速反應進行救球。	能在3v3或4v4的修改式比賽中，根據對發球者的觀察(預備動作、先前的發球及站位)來調整自己和隊友的接發球位置與負責區域。 能判斷來球移動並根據不同發球類型採取不同接球動作(如旋球、飄球、低手發球)，並將球擊高或傳給舉球員。 接發球員鄰近之球員能視情況進行修正球，將球送至隊友可攻擊之位置。	能在6v6的比賽中，在不違反發球越位的規則下，於對手發球後的瞬間調整接發球球員與舉球員之位置(位置互換)，以組織更有利的進攻。 能在接發球不到位的情況下進行修正球，使攻擊得以繼續。
低手傳球 (組織、攻擊、助攻)	能以雙手拋接球動作(正向、側向)進行不同路線與落點的傳球(培養學生空間判斷與移動之能力)。	能以落地一次的方式進行不同距離、方向的低手傳球。	能以連續的方式進行不同距離、方向、拋物線的低手傳球練習。 能在3v3的網牆性比賽中以低手傳球控制力量大小及方向進行傳球與進攻(空檔、吊球、邊角)。	能在3v3或4v4的情況中，依來球不同類型嘗試施予不同力度進行傳球(如機會球、扣球或救球)、與及行組織進攻。	能在6v6的比賽中，依狀況利用低手擊球進行傳球、攻擊、接扣球、舉球(修正球)。
高手傳球 (含舉球)	能以雙手呈三角形之姿勢持球在頭頂上方將球擲出，並完成不同高度及落點的傳球。	能掌握手腕節奏與身體連貫力量，能以彈地一下(或一人拋一人托)或自拋自托的方式進行不同距離、方向的高手傳球。	能以連續的方式進行不同距離、方向、拋物線的高手傳球練習。 能在3v3的網牆性比賽中以高手傳球進行傳球與進攻(空檔、後場)。	能在3v3或4v4的情況中，依狀況利用高手擊球進行傳球、進攻、舉球。	能在6v6的比賽中，依據對手的防守(攔網)位置，來利用高手傳球來組織不同的進攻(快攻或長球)。
扣球	提供學生利用身體旋轉及甩臂之經驗，能將球在高點拍/擊至過網至對場空間。	能移動到有利位置(球的斜下方、並面向攻擊方向)，將來球拍擊至對場。	能在比賽中以站立扣球(包球)的方式增加球的速度及使球下墜，將球拍擊至對場。	能和隊友搭配，從有利之預備位置以助跑起跳的方式進行由上而下之扣球攻擊。	能夠和隊友組織並執行佯攻與主攻的扣球攻擊，避開攔網球員。
攔網	能在原地起跳並雙手超過網子高度(符合學生能力之網高)。 能以掌心對球及雙手用力之動作。	能判斷來球方向，在適當時機起跳，並且在網上將來球攔截或縮腹伸手將球接住。	能判斷對手的攻擊意圖及方向，並且在網上限縮攻擊路線或將來球攔截(拍回)。	能判斷對手攻擊之路線，以攔網動作限縮住對方的扣球攻擊路線或完成封阻。	能判斷對手戰術之策略與接球之情形以個人或和隊友組織執行攔網防守(雙人、三人)。
進攻	能在限制的球數或形式將球送至對場界內區域。	能將對手拍擊來球接起並在限制球數內送至對場之無人區域。	能將球接起至接近網邊，隊友能進行組織做球並將球以扣球之方式擊至對場界內區域。或能將危急球救回場中並送至對場。	能將球接至適當位置，並有角色分工組織，將球做起，以起跳扣球或吊球之方式，將球送至對場。	能穩定接起來球，並執行以不同時間之配合進行起跳扣球或掩護扣球。(A快攻及長球)並能有意識之避開攔網和對方防守較佳之球員。
防守	判斷球體軌跡與落點，隨球移動，並區分區界內及界外，能轉身注意隊友接球並隨時準備救球。	能將來球接高至場中央並以較佳方式進行回擊。	根據對手的發球與攻擊偏好，以及己方球員的能力分配防守位置	隊友攻擊時若遭受攔網封阻能進行防守補位、能區分接扣球、機會球、漂浮球或下墜球之不同防守型態。	能於對方組織進攻時進行預判球路，並於危急救球時做出地板滾翻之保護動作與擴大個人防守範圍。