

分期目標規劃表:競爭類型運動—陣地攻守性球類運動(籃球)

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
傳接球	能在遊戲中使用不同的傳接球動作，將球投擲/傳遞至目標區	能在陣地攻守的遊戲中使用單手、雙手傳球動作完成傳球達陣	能在修改式籃球比賽中，利用各種傳接球及跑位接應來保持控球權、滲透至得分區(快攻)。	能在修改式的籃球比賽中利用傳接球及跑位來進行強弱邊轉移、創造進攻空檔。	能在籃球比賽中利用傳接球、跑位、掩護等動作組合來製造投籃或上籃的空檔，增加隊伍進攻效益。
投籃	能在遊戲中選擇適合自己的方式(投球角度、出手距離)將球投向標的物(籃框或其他目標)。	能在定點投籃的練習過程中不斷修正動作，提高命中率。 能在陣地攻守遊戲或修改式比賽中利用空檔進行原地投籃。	能在不同位置的定點投籃練習中展現有效率的投籃動作。 能在修改式比賽中跑位接球，並做出流暢的接球後投籃(連續動作)。	能在修改式籃球比賽中，根據防守者的壓迫程度，做出第一拍或第二拍(假動作)的投籃。	在籃球半場陣地戰中，透過空手跑位閃避防守，找到投籃空檔，並做出各種變化的投籃動作。
運球	在遊戲中，能以單手或雙手拍球的方式，運球移動位置。	能在陣地攻守遊戲中，以運球穿過低壓迫防守(限定防守者範圍、軌跡或動作)，並將球運到目標位置。	在陣地攻守遊戲/比賽中，能夠以高速運球推進達陣，或能透過運球吸引防守者並為隊友製造空檔。	能在練習中靈活地運用慣用手/非慣用手進行不同方向、速度的運球 能在修改式籃球比賽中，利用多種運球方式維持控球權，並藉由運球製造戰術情境。	能在籃球比賽中，透過運球製造自己或隊友的進攻空檔。 能在籃球比賽中以運球切入至目標位置，進行一連串的進攻戰術。
上籃	能在遊戲中避開障礙物，並以助跑起跳的方式投球命中位置較高的標的物(如:籃框、籃板或其他)	在練習/遊戲中，能在快攻或無人防守的狀況下運用跑步單腳起跳投/籃下擦板投籃。	在修改式比賽中，能在面對快攻或多打少(輕微防守干擾)的情況時以慣用手或非慣用手上籃得分。	在修改式籃球比賽中，能利用空切接獲隊友助攻球的方式上籃得分。	在籃球比賽中，可使用多元的腳步或上籃姿勢閃避對手上籃得分。
進攻	能在陣地攻守遊戲中表現出對進攻基本概念的理解(如:進攻方向、得分條件、有利得分位置...等)	能在陣地攻守的遊戲中，利用傳接球、球及跑位等動作來完成達陣/投籃(快攻/滲透)	在遊戲或修改式比賽中，能利用開放空間進行傳接球與接應，以獲得投籃或上籃的空檔。(利用空間/拉開)	能在修改式比賽中，利用無球跑動與傳導來擾亂對手的防守陣型/位置，以獲得投籃/上籃的機會。	能在比賽中根據對手的防守來擬定與執行不同的進攻籃框策略。
防守	能在陣地攻守遊戲中表現出對防守基本概念的理解(如:面向持球者與對手、阻擋在對手與防守標的物之間...等)	能在陣地攻守的遊戲中跟隨目標防守者，以合法的方式拖延或阻止對手的傳球、接球或投籃。	在遊戲或修改式比賽中，能與隊友透過討論分配各自的防守責任區，並執行防守策略(區域防守)	能在修改式比賽中根據對手的進攻選擇、執行並調整區域防守策略。	能與隊友合作，在比賽中根據對手的行動選擇與執行半場/全場的區域或盯人防守。