

分期目標規劃表：競爭類型運動—守備/跑分性球類運動(慢速壘球)

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
<b>傳接球/ 投球</b>	能在練習中以各種拋擲的動作完成短距離的傳接動作。 能在擲準的遊戲中有效地將球投向標的物	能在練習/遊戲中與隊友配合完成不同距離、軌跡的傳接球(如:三角、四角傳球)。 能在遊戲中以投/拋的方式將球丟至標的物/好球帶	能在練習/遊戲中流暢的執行不同距離及壘包間的傳接球。 能在修改式守備/跑分比賽中將球投傳至指定的位置(投手投進好球帶、野手傳至使跑者出局的位置)	能在練習/遊戲中與隊友合作,以手套進行流暢的接球後傳球。 能在修改式守備/跑分比賽中將球快速、準確的投出(投手投球、野手傳球)並且投至適當的位置。	野手:能在慢速壘球比賽中依照場上情況的變化隨即將球傳至有利比賽的位置。 投手:能在慢速壘球比賽中投出準確以及使打者打不好的球。
<b>守備</b>	能在(自拋自接或互相傳接的)練習/遊戲中,接/擋住不同方向、拋物線的來球 能在手備跑分遊戲(如:圓場棒球)中找到合適的守備位置(不與他人的防守位置重疊),並將來球成功接住/擋住。	能在練習或遊戲中,站在適當的防守位置,判斷來球的軌跡,並 <b>移動</b> 至恰當位置接/守住來球 能與隊友討論及執行合適的防守站位,並完成守備(如:三人制棒球)。	能在練習或修改式守備/跑分比賽中判斷來球,以有效率的方式接住來球(高飛、彈跳、滾地等)。 能在修改式的比賽中,根據打者/跑者的狀態,選擇並執行有效的防守傳接球	能在練習或修改式守備/跑分比賽中判斷來球,使用手套進行有效的接球(高飛、平飛、彈跳、滾地等)。 能在守備/跑分比賽中,根據場上狀況(出局數、好球數、壘上跑者位置)調整守備位置,並進行有效的守備(製造出局、阻止對手推進…)	在慢速壘球比賽中能判斷打擊來球的位置,並能快速移動接球,做出連慣的接傳球動作以阻殺跑者。
<b>打擊</b>	能在練習或遊戲中以拋、擲、徒手拍擊、打擊座打擊…等方式將球擊向指定的方向。 能在守備/跑分遊戲中將球攻擊至防守的空檔(沒有人的地方)	能在遊戲或修改式守備/跑分比賽中判斷守備位置、壘上跑者,並將球拍/打擊至有利(空檔、弱點)自己攻佔壘包或得分的位置。	能在練習或遊戲中以球棒將不同拋物線的來球擊出 能在修改式守備/跑分比賽中判斷投手投出之好壞球,並進行有效的打擊	能在修改式守備/跑分比賽中判斷來球,控制揮棒擊球點的角度並將球擊至預期的方向 能在修改式守備/跑分比賽中根據壘上跑者決定打擊的方向與位置	能在慢速壘球比賽中用棒子的最佳擊球點擊出強而有力的球。 能與隊友討論面對場上不同局面時的打擊策略,並盡力執行。
<b>跑壘</b>	能在練習或遊戲中快速全力的衝刺(如:跑壘、追逐遊戲)	能在練習或修改式守備/跑分比賽中順暢快速的跑壘(繞壘)(如:圓場、三人制棒球)	能在修改式守備/跑分比賽中判斷球的位置及衡量自己的速度決定要攻佔的壘包,採用直線或弧線跑壘(如:三人制、五人制棒球)	能在修改式守備/跑分比賽中觀察打者的動態衡量好起跑的時機並聽從一、三壘指導員指示跑壘	能在慢速壘球比賽中自行判斷跑壘的時機以及擾亂防守方的節奏 擾亂(假跑引誘守備員)
<b>戰術(守)</b>	能在守備/跑分遊戲中表現出對防守基本概念的理解(守備位置、出局方式…)以及明白團隊合作的重要性	能在遊戲或修改式守備/跑分比賽中與隊友合作依照各自的優勢討論/安排出最佳守備陣型,並在過程中給予與隊友提示與鼓勵。	能在練習或修改式守備/跑分比賽中根據進攻者可能攻擊的位置調整分配防守位置	能在修改式守備/跑分比賽中記好場上的狀態(出局數、好球數、壘上跑者位置…),並喊聲提醒隊友	能在慢壘比賽中預先想好可能發生的狀況,並相互提醒,以利球來時快速做出反應動作
<b>戰術(攻)</b>	能在守備/跑分遊戲中表現出對攻擊基本概念的理解(好球帶定義、得分條件…)	能在遊戲或修改式守備/跑分比賽中與隊友合作依照各自的優勢討論/安排出攻擊的順序	能在遊戲或修改式守備/跑分性比賽中觀察防守者(空檔、弱點)做出有利的攻擊	能在修改式守備/跑分比賽中記好場上的狀態(出局數、好球數…),提醒自己調整攻擊的策略(球的方向、落點)	能在慢壘比賽中以團隊為主與隊友合作完成有效的攻擊模式(上壘、犧牲、安打、得分)