

# IT in PE

## 文理書院(九龍)

### Cognitio College (Kowloon)

#### 排球進度表 Learning Progression in Volleyball

項目	種類	技術	內容進度 / 要點	備註	
2.2	排球	傳球	下手傳球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 當球拋到空中時，雙手緊扣，走到球的落點並擊球(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 當球拋到空中時，雙手緊扣，走到球的落點，當球反彈並擊球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 下手傳球給對方(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 當球反彈時，二人下手傳球或對打(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 二人下手傳球對打(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">對牆連續下手傳球</a></li> <li>- <a href="#">二人下手向上向前傳球</a></li> <li>- <a href="#">二人下手向上向後傳球</a></li> </ul>
			上手傳球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 當球拋到空中時，走到球的落點接球(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 當球拋到空中時，走到球的落點，上手擊球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 上手傳球給對方(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 當球反彈時，二人上手傳球或對打(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 二人上手傳球對打(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">二人上手向上向後傳球</a></li> </ul>
		發球	下手發球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單手墊球(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 手持球，主導手向前擊球下方，將球發向前(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 手持球輕拋起離手，主導手向前擊球下方，將球發向前(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 手持球輕拋起離手，主導手拉後，向前方擊球下方將球發向前(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 下手發球(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
			上手發球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 拋球，主導手擊球向下，將球發向前(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 拋球，主導手擊球向上，將球發向前(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 拋球，主導手扣腕，以手心擊球下方，將球發向前(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 拋球，主導手扣腕，以手心擊球下方，將球發向前過網(<a href="#">Level 4</a>)</li> </ul>	

## IT in PE

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 上手發球至指定位置(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
	扣 球	原地扣球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 主導手扣球落地(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 拋球，主導手扣球落地(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 主導手伸展向後，拋球後扣球落地(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 對牆連續扣球(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 二人協作，對牆連續扣球(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
		三步助跑扣球	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 原地三步跳起步法(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 三步跳起，雙手垂直向上於空中接球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 三步跳起，雙手垂直向上於空中扣球(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 一人雙手垂直向上拋球，另一人跳起扣球(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 一人雙手垂直向上拋球，另一人跳起扣球過網(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	
		攔 網	原地攔網	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 雙手高舉原地向上跳起(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 雙手高舉原地跳起攔網觸球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 雙手高舉原地跳起攔網(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 二人協作，雙手高舉原地跳起攔網觸球(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 二人協作，雙手高舉原地跳起攔網(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>
	組 合	扣接組合 (二至三人協作)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 兩組二人，可讓球反彈時，下手傳球(<a href="#">Level 1</a>)</li> <li>- 兩組二人，下手傳球(<a href="#">Level 2</a>)</li> <li>- 二至三人分組，下手或上手傳球(<a href="#">Level 3</a>)</li> <li>- 二至三人分組，下手或上手三傳球(<a href="#">Level 4</a>)</li> <li>- 二至三人分組，下手或上手三傳過網(<a href="#">Level 5</a>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">三二式傳球比賽 1</a></li> <li>- <a href="#">三二式傳球比賽 2</a></li> </ul>