

臺南市立安南國民中學 109 學年度第 1 學期七年級彈性學習飛閱安中課程計畫

(普通班/ 藝才班/ 體育班/ 特教班)

課程名稱	橄欖青春	實施年級 (班級組別)	七	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	互動與關聯：探究人事物與帶式橄欖球運動間的互動與關聯性							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進：具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 B2 科技資訊與媒體素養：具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。 C2 人際關係與團隊合作：具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。							
課程目標	透過帶式橄欖球增進人事物間的互動，善用科技、資訊與媒體以增進對帶式橄欖球的了解與熟悉技能，並培養團隊合作態度。							
配合融入之領域或 議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引		<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育					
表現任務	學生能了解帶式橄欖球的規則，並運用戰術進行分組競賽。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選 教材 或學習單

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

第 1-2 週	2	帶式橄欖球介紹	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>科-J-A1 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。</p> <p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動基礎原理和規則。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 能夠了解帶式橄欖球運動基礎原理和規則。 ● 2. 能夠發現自我興趣及多元能力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 樂趣化伸展操。 2. 慢跑操場 2 圈。 3. 動作講解及示範。 4. 請學生示範正確動作。 5. 說明下次練習內容。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習單 	<p>學習單 帶式橄欖球 網友快報 1</p>
第 3-6 週	4	橄欖球跑位及拉彩帶練習	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</p> <p>科-J-C2 運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動技能原理。 ● 橄欖球跑位及拉彩帶要領。 ● 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 	<p>能了解及做出橄欖球跑位及拉彩帶要領與運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 樂趣化伸展操。 2. 慢跑操場 2 圈。 3. 動作講解及示範。 4. 分組練習。 5. 請學生示範正確動作。 6. 練習情況給予回饋回饋。 7. 說明下次練習內容。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 橄欖球跑位評量。 ● 拉彩帶評量。 	
第 7-10 週	4	橄欖球傳接球練習	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 橄欖球傳接球動作要領。 	<p>能了解此項運動技能及做出橄欖球傳接球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 樂趣化伸展操。 2. 慢跑操場 2 圈。 3. 動作講解及示 	<ul style="list-style-type: none"> ● 橄欖球傳接球評量。 	<p>學習單 運動小記者 2</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			<p>合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>		動作要領。	<p>範。</p> <p>4. 分組練習。</p> <p>5. 請學生示範正確動作。</p> <p>6. 練習情況給予回饋回饋。</p> <p>7. 說明下次練習內容。</p>	● 學習單	
第 11-14 週	4	橄欖球組合性傳接球練習	<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 組合性傳接球原理。 ● 組合性傳接球動作要領及陣地攻守和團隊戰術。 	能做出橄欖球組合性傳接球動作要領及陣地攻守和團隊戰術。	<p>1. 樂趣化伸展操。</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈。</p> <p>3. 組合性傳接球講解及示範。</p> <p>4. 分組練習。</p> <p>5. 請學生示範正確動作。</p> <p>6. 練習情況給予回饋。</p> <p>7. 說明下次練習內容。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 組合性傳接球評量。 ● 學習單。 	學習單 我是訓練高手 3
第 15-18 週	4	個人動作練習	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 橄欖球個人動作要領及精細運動技 	能了解並做出橄欖球個人動作要領及精細	<p>1. 樂趣化伸展操。</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈。</p> <p>3 個人傳接球講</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 個人動作評量。 ● 學習單。 	學習單 球迷找找看 4

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			<p>的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p> <p>科-J-A1 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p>	能。	運動技能。	<p>解及示範。</p> <p>4. 加強個人練習。</p> <p>5. 請學生示範正確動作。</p> <p>6. 練習情況給予回饋。</p> <p>7. 說明下次練習內容。</p>		
第 19-21 週	3	帶式橄欖球綜合練習比賽	<p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動原理和活用戰術。 	<p>1. 能夠了解帶式橄欖球運動原理和活用戰術。</p> <p>2. 能夠發現自我興趣及將學習經驗統整並展現。</p>	<p>1. 樂趣化伸展操。</p> <p>2. 慢跑操場 2 圈。</p> <p>3 比賽說明。</p> <p>4. 分組比賽。</p> <p>6. 比賽情況給予回饋。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 綜合比賽評量。 ● 學習單 	<p>學習單</p> <p>橄欖球探家</p> <p>5</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。

臺南市立安南國民中學 109 學年度第 2 學期七年級彈性學習飛閱安中課程計畫

(普通班/藝才班/體育班/特教班)

課程名稱	橄欖青春	實施年級 (班級組別)	七	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	1. <input checked="" type="checkbox"/> 統整性探究課程 (<input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題) 2. <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程(<input type="checkbox"/> 社團活動 <input type="checkbox"/> 技藝課程) 3. <input type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 身障類: <input type="checkbox"/> 生活管理 <input type="checkbox"/> 社會技巧 <input type="checkbox"/> 學習策略 <input type="checkbox"/> 職業教育 <input type="checkbox"/> 溝通訓練 <input type="checkbox"/> 點字 <input type="checkbox"/> 定向行動 <input type="checkbox"/> 功能性動作訓練 <input type="checkbox"/> 輔助科技運用 資優類: <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 領導才能 <input type="checkbox"/> 情意發展 <input type="checkbox"/> 獨立發展 其他類: <input type="checkbox"/> 藝術才能班及體育班專門課程 4. <input type="checkbox"/> 其他類課程 <input type="checkbox"/> 本土語文/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學							
設計理念	互動與關聯：探究人事物與帶式橄欖球運動間的互動與關聯性							
本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養	A1 身心素質與自我精進：具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。 B2 科技資訊與媒體素養：具備善用科技、資訊與各類媒體之能力，培養相關倫理及媒體識讀的素養，俾能分析、思辨、批判人與科技、資訊及媒體之關係。 C2 人際關係與團隊合作：具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。							
課程目標	透過帶式橄欖球增進人事物間的互動，善用科技、資訊與媒體以增進對帶式橄欖球的了解與熟悉技能，並培養團隊合作態度。							
配合融入之領域或 議題	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 英語文融入參考指引 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 科技融入參考指引				<input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育			
表現任務	學生能了解帶式橄欖球的規則，並運用戰術進行分組競賽。							
課程架構脈絡								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現 校訂或相關領域與 參考指引或 議題實質內涵	學習內容(校訂)	學習目標	學習活動	學習評量	自編自選 教材 或學習單
第 1-4 週	4	小組移動戰術要領 及戰術練習	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意	● 小組移動戰術的要領及	能了解並做出 小組移動動作	1. 樂趣化伸展操。 2. 慢跑操場 2 圈。	● 小組移動實 作戰術評量。	學習單 戰術分析

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			<p>義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>科-J-A1 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。</p> <p>綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	戰術運用。	要領及戰術運用。	<p>3.分組練習。</p> <p>4.依據練習情況給予回饋。</p> <p>5.請學生示範正確動作。</p> <p>6.說明下次練習內容。</p>	● 學習單。	1
第 5-8 週	4	防守練習	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</p> <p>科-J-C2 運用科技工具進行溝通協調及團隊合作，以完成科技專題活動。</p> <p>性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 防守原理。 ● 陣地攻守性要領與動作組合技巧。 	<p>1.能了解並做出防守動作要領</p> <p>2.能做出陣地攻守性要領與動作組合技巧。</p>	<p>1.樂趣化伸展操。</p> <p>2.慢跑操場 2 圈。</p> <p>3.引起動機，防守動作講解及示範。</p> <p>4.分組練習。</p> <p>5.練習情況給予回饋</p> <p>6.請學生示範正確動作。</p> <p>7.其他問題解答。</p> <p>8.說明下次練習內容。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 防守實作評量。 ● 學習單。 ● 輔導團性平教案 	學習單 戰術分析 2
第 9-12 週	4	小組移動戰術練習及防守練習	<p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>綜-J-B1 尊重、包容與欣賞他人，適切表達自己的意見與感受，運用同理心及合宜的溝通技巧，促進良好的人際互動。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p> <p>安 J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 移動戰術練習及防守。 	<p>1.能了解並做出小組移動動作及戰術運用</p> <p>2.活用防守動作。</p>	<p>1.樂趣化伸展操。</p> <p>2.慢跑操場 2 圈。</p> <p>3.小組移動戰術動作講解及示範。</p> <p>4.小組移動戰術練習及分組防守練習。</p> <p>5.練習情況給予回饋</p> <p>6.說明下次練習內容。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 小組移動戰術評量。 ● 防守練習實作評量。 ● 學習單。 	學習單 防守戰力 表 3
第 13-16 週	4	團體組織練習	<p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 團體組織變化要領 	1.能做出團體組織變化及運	<p>1.樂趣化伸展操。</p> <p>2.慢跑操場 2 圈。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 團體組織實作評量。 	學習單 看誰最厲

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

			<p>豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 組合性傳接球動作要領及陣地攻守 ● 團隊戰術。 	<p>用組合性傳接球動作</p> <p>2.能做出陣地攻守和團隊戰術。</p>	<p>3.團體組織練習。</p> <p>4.請學生示範正確動作。</p> <p>5.其他問題解答。</p> <p>6.說明下次練習內容。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習單。 	害 4
第 17-20 週	4	分組比賽練習	<p>1d-IV-1 了解橄欖球動作技巧及戰術融入分組比賽中。</p> <p>2.能知道正確方法解決面臨危機問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>綜-J-B3 運用創新的能力豐富生活，於個人及家庭生活環境中展現美感，提升生活品質。</p> <p>科-J-A1 具備良好的科技態度，並能應用科技知能，以啟發自我潛能。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 組合性傳接球動作要領及陣地攻守 ● 團隊戰術融入分組比賽。 	<p>1.能將橄欖球動作技巧及戰術融入分組比賽中。</p> <p>2.能運用正確方法解決面臨危機問題。</p>	<p>1.樂趣化伸展操。</p> <p>2.慢跑操場 2 圈。</p> <p>3.分組比賽</p> <p>4.依比賽情況給予分組的戰略回饋。</p> <p>5.總結要領。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 分組比賽實作評量。 	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎彈性學習課程之第 4 類規範(其他類課程)，如無特定「自編自選教材或學習單」，敘明「無」即可。