

臺南市立安南區安南國民中學 112 學年度第 1 學期七年級彈性學習「Lohas 台江因」課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	橄欖青春	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(21)節			
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程 (■主題□專題□議題)							
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。							
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)								
<pre> graph LR A[帶式橄欖球介紹 (2) 了解帶式橄欖球運動 基礎原理和規則，並 從中發現自我興趣及 多元能力。] --> B[橄欖球跑位及拉帶練習 (4節) 能了解做出橄欖球跑位 及拉帶要領與運動技能。] B --> C[橄欖球傳接球練習 (8節) 能了解此項運動技能及 做出橄欖球傳接球動作 要領。] C --> D[個人動作練習 (1節) 能了解並做出橄欖球 個人動作要領及 精細運動技能。] D --> E[橄欖球比賽 (3節) 運用帶式橄欖球原 理與戰術並從中展 現自我學習經驗。] </pre>								
教學期程	節數	單元與活動 名稱	學習表現	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1-2週	2	帶式橄欖球 介紹	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	運動基礎原理和規則。	1.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	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。	口頭問答	學習單 帶式橄欖球網友快報 1

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			<p>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>科-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>		力。			
第3-6週	4	橄欖球跑位及拉帶練習	<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>	<p>1.運動技能原理。</p> <p>2.橄欖球跑位及拉帶要領。</p> <p>3.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帶要領與運動技能。	<p>1.樂趣化伸展操。</p> <p>2.慢跑操場2圈。</p> <p>3.動作講解及示範。</p> <p>4.分組練習。</p> <p>5.請學生示範正確動作。</p> <p>6.練習情況給予回饋回饋。</p> <p>7.說明下次練習內容。</p>	<p>1.橄欖球跑位評量。</p> <p>2.拉帶評</p>	第3-6週
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</p>	橄欖球傳接球動作要領。	能了解此項運動技能及做出橄欖球傳接球動作要領。	<p>1.樂趣化伸展操。</p> <p>2.慢跑操場2圈。</p> <p>3.動作講解及示範。</p> <p>4.分組練習。</p> <p>5.請學生示範正確動作。</p> <p>6.練習情況給予回饋回饋。</p> <p>7.說明下次練習內容。</p>	<p>1.橄欖球傳接球評量。</p> <p>2.學習單</p>	學習單 運動小記者2

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			<p>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>					
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>	<p>1.組合性傳接球原理。</p> <p>2.組合性傳接球動作要領及陣地攻守和團隊戰術。</p>	<p>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>	<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>	<p>1.組合性傳接球評量。</p> <p>2.學習單。</p>	<p>學習單 我是訓練</p>
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>橄欖球個人動作要領及精細運動技能。</p>	<p>能了解並做出橄欖球個人動作要領及精細運動技能。</p>	<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>	<p>1.個人動作評量。</p> <p>2.學習單</p>	<p>學習單 球迷找找看4</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			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。 安J2 判斷常見的事故傷害。					
第19-21週	3	帶式橄欖球 綜合練習比賽	品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 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。 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。 生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。	運動原理和活用戰術。	1. 能夠了解帶式橄欖球運動原理和活用戰術。 2. 能夠發現自我興趣及將學習經驗統整並展現。	1. 樂趣化伸展操。 2. 慢跑操場2圈。 3. 比賽說明。 4. 分組比賽。 6. 比賽情況給予回饋。	1. 綜合比賽評量。 2. 學習單	學習單 橄欖球探家5

臺南市立安南區安南國民中學 112 學年度第 2 學期七年級彈性學習「Lohas 台江囡」課程計畫

學習主題名稱 (中系統)	檄動青春	實施年級 (班級組別)	七年級	教學節數	本學期共(20)節			
彈性學習課程 四類規範	1. 統整性探究課程 (■主題□專題□議題)							
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 type="checkbox"/> 品德教育 <input 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。							
課程架構脈絡圖(單元請依據學生應習得的素養或學習目標進行區分)(單元脈絡自行增刪)								
教學期程	節數	單元與活動名稱	學習表現	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、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。	小組移動戰術的要領及戰術運用。	能了解並做出小組移動動作要領及戰術運用。	1. 樂趣化伸展操。 2. 慢跑操場2圈。 3. 分組練習。 4. 依據練習情況給	小組移動實作戰術評量。學習單。	學習單 戰術分析 1

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

			<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>			<p>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>		
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>	<p>防守原理。</p> <p>陣地攻守性要領與動作組合技巧。</p>	<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>	<p>防守實作評量。</p> <p>學習單</p>	<p>學習單</p> <p>戰術分析 2</p>
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-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> <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>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>	<p>移動戰術練習及防守。</p>	<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>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>	<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>	<p>小組移動戰術評量。</p> <p>防守練習實作評量。</p> <p>學習單。</p>	<p>學習單</p> <p>防守戰力表 3</p>

C6-1 彈性學習課程計畫(統整性主題/專題/議題探究課程)

<p>第 13-16 週</p>	<p>4</p>	<p>團體組織練習</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。 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。 品J1溝通合作與和諧人際關係。 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>團體組織變化要領 組合性傳接球動作要領及陣地攻守 團隊戰術。</p>	<p>1. 能做出團體組織變化及運用組合性傳接球動作 2. 能做出陣地攻守和團隊戰術。</p>	<p>1. 樂趣化伸展操。 2. 慢跑操場2圈。 3. 團體組織練習。 4. 請學生示範正確動作。 5. 其他問題解答。 6. 說明下次練習內容。</p>	<p>團體組織實作評量。 學習單。</p>	<p>學習單 看誰最厲害 4</p>
<p>第 17-20 週</p>	<p>4</p>	<p>分組比賽練習</p>	<p>1d-IV-1了解橄欖球動作技巧及戰術融入分組比賽中。 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。 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。 安J2判斷常見的事故傷害。 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。 生J4分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	<p>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>	<p>1. 能將橄欖球動作技巧及戰術融入分組比賽中。 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。 2. 慢跑操場2圈。 3. 分組比賽 4. 依比賽情況給予分組的戰略回饋。 5. 總結要領。</p>	<p>分組比賽實作評量。</p>	