

臺南市立南區大成國民中學 113 學年度第一學期七年級體育專業領域課程計畫

| 課程名稱 | 專長訓練 | 實施年級 (班級組別) | 七／橄欖球 | 教學節數 | 本學期共(105)節 | | | |
|--------------------------|--|-------------------------|---|--|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 課程規範 | ◎ <input type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 ◎ <input type="checkbox"/> 彈性學習課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 設定階段目標循序漸進精進各種技能 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 1 藉由團體生活中的紀律要求來強化學生守規範的認知 2 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。 3 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。 4 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 5 希望學生能在與人合作中發展正向的人際關係 6 在平時的訓練中問答中增進學生表達能力 | | | | | | | |
| 課程目標 | 1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 2 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 3 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | | | | | | | |
| 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) | 學習內容 | 學習目標(校訂) | 學習活動 | 學習評量 | 自編自選教材 或學習單 |
| 1~4 週 | 20 | 第一單元 基本動作練習及 體能加強 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 | Ha- I -1 網牆性 球類運動 相關的簡易 拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作 協調、力量及準確 性控球動作。 Cb- II -1 運動 安全規 | 1 落實基本功 2 了解橄欖球規則 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練(傳接球) | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 問與答 | 自編教材 |

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

| | | | | | | | | |
|---------|----|----------------------------|---|--|---|--|-------------------------------------|------|
| | | | | 則、運動增進生長知識。 | | | | |
| 5~8 週 | 20 | 第二單元 基本動作練習及 比賽位置試探 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。1c-I-2 認識基本的運動常識。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | 1 落實基本功 2 選出適合的攻守位置 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練(傳接球) | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |
| 9~11 週 | 15 | 第三單元 傳接球練習及防守、進攻路線解說及練習 | 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 c-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | 1 落實基本功 2 選出適合的攻守位置 3 個人位置技術加強，避免運動傷害發生 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練(進攻及防守如何倒地) | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |
| 12~15 週 | 20 | 第四單元 傳接球練習及重量訓練練習 | 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-I-1 願意從事規律身體活 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 | 1 落實基本功 2 給予正確重量訓練觀念及方法 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

| | | | | | | | | |
|---------|----|--------------------------|---|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------|
| 16~17 週 | 10 | 第五單元 傳接球練習及前鋒後衛攻擊技術練習 | 動。 d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1 落實基本功 2 選出適合的攻守位置 3 個人位置技術加強 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |
| 18-22 週 | 20 | 第六單元 傳接球練習及前鋒後衛閃切技術練習 | 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1 落實基本功 2 選出適合的攻守位置 3 個人位置技術加強 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |

◎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 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定自編教材或學習單，敘明「無」即可。

臺南市立南區大成國民中學 113 學年度第二學期七年級體育專業領域課程計畫

| 課程名稱 | 專長訓練 | 實施年級 (班級組別) | 七／橄欖球 | 教學節數 | 本學期共(105)節 | | | |
|--------------------------|--|-----------------------------|---|---|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班部定專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班校訂專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | | | | |
| 設計理念 | 設定階段目標循序漸進精進各種技能 | | | | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 1 藉由團體生活中的紀律要求來強化學生守規範的認知 2 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。 3 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。 4 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 5 希望學生能在與人合作中發展正向的人際關係 6 在平時的訓練中問答中增進學生表達能力 | | | | | | | |
| 課程目標 | 1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 2 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 3 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 | | | | | | | |
| 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) | 學習內容 | 學習目標(校訂) | 學習活動 | 學習評量 | 自編自選教材 或學習單 |
| 1~2 週 | 10 | 第一單元傳球、 攻擊跑位及正集 團推進練習 | 1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -1 表現基本動作 與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作 常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 | Ha- I -1 球類運動 相關的簡易拋、接、控、擊、擲、傳、滾之手眼動作協 調、力量及準確 性控球動作。 Cb- II -1 運動 安全規則、運動增進生長知 | 1 落實基本功 2 了解橄欖球規則 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

| | | | | | | | | |
|---------|----|---------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------|
| 3~6 週 | 20 | 第二單元前鋒後衛功擊戰術練習 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。1c-I-2 認識基本的運動常識。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | 識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | 1 落實基本功 2 選出適合的攻守位置 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |
| 7~10 週 | 20 | 第三單元傳球、防守跑位及爭邊球跳躍練習 | 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 c-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | 1 落實基本功 2 選出適合的攻守位置 3 個人位置技術加強 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |
| 11~14 週 | 20 | 第四單元小組模擬比賽 | 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 | 1 落實基本功 2 給予正確重量訓練觀念及方法 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

| | | | | | | | | |
|---------|----|---------------|---|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------|
| 15~17 週 | 15 | 第五單元認識重量訓練 | d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4d-I-1 願意從事規律身體活動。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1 落實基本功 2 選出適合的攻守位置 3 個人位置技術加強 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | |
| 18~22 週 | 20 | 第六單元運動傷害防護與復健 | 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。 | 1 落實基本功 2 給予正確重量訓練觀念及方法 | 1 熱身 2 課程說明 3 專項技術示範及演練 | 1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4 問與答 | 自編教材 |

◎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 2 及 4 類規範(社團活動與技藝課程或其他類課程)，如無特定自編教材或學習單，敘明「無」即可。