

臺南市立南區大成國民中學 114 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(21)節		
課程規範		◎ ☒ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ☒ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 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)

			動。					
16~17 週	10	第五單元 傳接球練習及前鋒後衛攻擊技術練習	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
18-21 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 114 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(21)節		
課程規範		◎ ■ 領域學習課程-部定專長領域 ☐ 藝術才能班部定專長領域 ■ 體育班部定體育專業 ◎ ☐ 彈性學習課程 專業課程： ☐ 藝術才能班校訂專長領域 ☐ 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	6	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	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

				識。				
3~6 週	6	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。	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	
7~10 週	6	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	
11~14 週	6	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	

C6-1 彈性學習課程計畫(新課綱版)

15~17 週	6	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	
18~21 週	6	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	

◎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。