

新北市私立醒吾高級中學附設國中部 115 學年度 九 年級第 1 學期部定課程計畫

設計者：丁聖堯

一、課程類別：

1.□國語文 2.□英語文 3.□數學 4.□社會 5.□自然科學 6.■健康與體育（體育） 7.□藝術 8.□科技 9.□綜合活動

文字顏色說明：紅字 = 教師自編或改編內容（教學活動、學習策略、評量方式、議題融入、備註、自編補充教材）；黑字 = 廠商教材或課綱 / 格式內容（課程篇章名稱、學習表現、學習內容、總綱與領域核心素養、行政格式欄位、課本與教用版電子教科書等）。

二、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復
本次為 115 學年度第 1 學期部定課程計畫送審，尚無初審或複審審閱意見。	待初審或複審審閱意見公告後，將依意見逐項修正課程內容、議題融入及素養導向教學規劃。
本次由 114 學年度課程計畫轉置為 115 學年度新格式。	新增「課程內容修正回復」欄位，並配合 115 格式調整學習週數為 21 週。

上述表格自 113 學年度第 2 學期起正式列入課程計畫備查必要欄位。本局審閱意見請至新北市國中小課程計畫備查資源網下載。

三、學習節數：

每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依主要指標勾選： ■ A1 身心素質與自我精進 □ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變 ■ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養 □ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	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。 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。 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。

五、課程架構：

階段	週次	單元 / 主題	核心學習任務
—	第 1-7 週	運動防護、防衛運動、3X3 籃球、排球攔網	建立運動安全、防衛動作、三對三籃球與排球攔網基礎，並完成第一次段考階段學習。

二		第 8-14 週	排球攔網、羽球前場區域擊球、棒球觸擊短打與布陣戰術	發展網牆性與守備 / 跑分性球類技能，學習團隊防守、前場擊球、短打與攻守策略。
三		第 15-21 週	棒球布陣、田徑長距離跑、競技啦啦隊舞蹈	強化跑步配速、運動科技應用、舞蹈創作展演與學期統整評量。

六、素養導向教學規劃：

說明：若有融入議題，已於「融入議題」欄位摘錄實質內涵，並於「單元/主題名稱與活動內容」欄位呈現相關教學設計。

教學期程	學習表現	學習內容	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
第一週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	第四篇挑戰自我 第 1 章運動防護 活動 1：引導學生認識學校運動風險管理，討論運動環境中的可能危害與預防方式。 活動 2：說明運動風險評估 BREAKS 六項指標，並以班際大隊接力情境進行分組討論。 活動 3：示範急性運動傷害 PRICE 處理原則，學生兩人一組演練並互相檢核。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編運動風險情境題、PRICE 處理流程檢核表	情境提問、分組討論、實作演練、同儕檢核	問答、發表、實作、行為觀察	安全教育：安 J6 了解運動設施安全的維護；安 J11 學習創傷救護技能。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第二週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動 活動 1：引導學生分享跆拳道運動經驗，理解跆拳道之健身、防身與修身價值。 活動 2：示範平行準備姿勢、實戰準備姿勢、正拳、馬步、弓步、三七步等基本動作。 活動 3：安排兩人一組練習步法移動與正拳攻擊，建立安全距離與運動禮節。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編跆拳道動作分解圖、步法練習檢核表	教師示範、分段練習、同儕觀察、動作修正	問答、實作、動作檢核	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第三週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動 活動 1：講解前踢、側踢、旋踢、下壓等基本腿法之發力與身體控制重點。 活動 2：學生分組進行固定目標、不同高度目標與模式對練。 活動 3：進行模擬對練比賽，學生輪流擔任比賽者與裁判，練習責任分工與運動禮節。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編腿法分解表、安全對練規範	分站練習、角色任務、模擬比賽、安全提醒	問答、實作、發表、課後自主練習紀錄	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第四週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 活動 1：比較國際三對三籃球規則與一般校園鬥牛規則，理解球權轉換與進攻時間限制。 活動 2：學生依規則進行實際比賽，體驗 12 秒進攻與得分後球權更替。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編 3X3 規則摘要卡、走位任務單	規則比較、實作體驗、合作練習、即時回饋	問答、實作、場上觀察	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習表現	學習內容	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		活動 3：進行傳球、要球與走位練習，建立三人進攻空間概念。						
第五週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 活動 1：討論無球移動、傳球移動與球人同時流動之差異。 活動 2：進行傳切、閃切與開後門切入練習，學習解讀防守意圖。 活動 3：透過無防守者練習提升傳球時機、溝通與跑位品質。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編傳切路線圖、無球移動觀察表	問題討論、動作示範、合作練習、同儕回饋	實作、觀察、口語發表	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第六週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 活動 1：結合開後門切入、閃切與傳導，進行「三對零訓練」。 活動 2：安排「球球到位」活動，強化傳球視野、換防與協防概念。 活動 3：進行三對三比賽，檢核學生是否能以聲音溝通、維持空間並尋找得分機會。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編三對三戰術任務卡、場上溝通觀察表	任務導向、戰術演練、比賽應用、賽後反思	觀察、實作、隊伍合作表現	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第七週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網 (第一次段考) 活動 1：透過影片認識排球攔網是防守第一道防線，說明單人攔網與防守陣形。 活動 2：進行「攔截遊戲 - 天羅地網」，理解攔網與防守交錯站位。 活動 3：示範跨步、助跑攔網動作，學生練習起跳、雙臂上提與安全落地。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編攔網動作檢核表、安全提醒卡	影片導入、遊戲化學習、動作示範、分組練習	提問、觀察、實作、動作要領發表	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第八週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網 活動 1：進行左右跨步攔網練習，強化面對攻擊手擊球位置的移位能力。 活動 2：進行助跑攔網練習，理解三號位支援兩側攔網之時機。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編攔網分站任務單、同儕回饋表	分站練習、動作分解、同儕檢核、即時修正	觀察、實作、發表、同儕回饋	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習表現	學習內容	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		活動 3：操作兩人面對面扣球攔網與高台扣球跨步攔網，檢核手勢、起跳時機與安全距離。						
第九週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 2 章排球攔網 活動 1：說明不攔網陣形與單人攔網防守隊形，理解防守站位與場上溝通。 活動 2：進行二打二排球比賽，練習前排攔網與後排補位。 活動 3：進行兩側高台團隊攔網防守佈陣練習，模擬比賽扣球與防守轉換。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編排球防守陣形圖、二打二比賽紀錄表	陣形圖解、合作演練、比賽應用、賽後討論	發表、觀察、實作、合作表現	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第十週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 活動 1：引導學生認識羽球前場區域擊球的重要性與使用時機。 活動 2：進行向上擊球、正反手放小球與替代性放小球練習。 活動 3：學生利用牆面與桌球回彈進行手感訓練，體會搓擊與拍面控制。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編羽球前場技巧檢核表、替代性練習說明單	情境導入、手感練習、替代教具操作、同儕修正	問答、觀察、實作、同儕檢核	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第十一週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 3 章羽球前場區域擊球 活動 1：進行「一拋一打」活動，依來球落點判斷正手或反手放小球。 活動 2：進行網前球對抗，練習放小球比賽情境中的判斷。 活動 3：示範正、反手挑球，學生透過向上擊球與拍面角度練習理解揮拍軌跡。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編拍面角度練習圖、網前球對抗記錄表	動作示範、判斷練習、對抗活動、互助修正	實作、觀察、互評、學習參與	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習表現	學習內容	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
第十二週	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網 / 牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 3 章羽毛球前場區域擊球 活動 1：以「一拋一打」練習正反手挑球，感受擊球位置與拍面角度。 活動 2：討論放球與挑球在比賽中的使用時機，分析接球方與發球方策略。 活動 3：進行區域站位比賽與前後區域比賽，培養雙打責任劃分與默契。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編羽毛球策略討論表、區域站位任務卡	策略分析、小組討論、比賽應用、賽後分享	小組討論表、觀察、發表、實作	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第十三週	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術 活動 1：介紹棒球守備位置代號與觸擊短打、突襲短打動作要領。 活動 2：進行短打替代練習，學生練習觀察擊球落點與手部控制。 活動 3：同儕以攝影或觀察方式記錄短打動作，作為彼此修正依據。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編守備位置圖、短打動作檢核表	動作分解、替代練習、同儕觀察、影像回饋	認知問答、情意觀察、技能實作	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第十四週	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術（第二次段考） 活動 1：透過短打練習一、二，掌握短打落點與擊球姿勢。 活動 2：三人一組運用檢核表檢視基本打擊姿勢。 活動 3：說明不同出局數與壘上跑者情境下之守備布陣，並演練打帶跑策略。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編短打練習檢核表、攻守佈陣情境卡	分組檢核、情境分析、戰術演練、段考複習	情意觀察、認知問答、技能實作	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第十五週	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備 / 跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇團隊動力 第 4 章棒球觸擊短打與布陣戰術 活動 1：複習攻守佈陣，討論不同出局數與跑者情境下的防守策略。 活動 2：演練打帶跑攻守任務，理解進攻方推進與防守方阻殺策略。 活動 3：進行排壘球練習賽，學生實際體驗不分性別共同參與之團隊合作。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編排壘球規則摘要、攻守任務分配表	策略討論、角色任務、團隊比賽、賽後反思	情意觀察、認知問答、技能實作、團隊合作	生涯規劃教育：涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第十六週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇超越自我 第 1 章田徑 - 長距離跑 活動 1：以情境式教學引導學生思考長距離跑與生活挑戰、堅持及興趣的關聯。 活動 2：介紹長距離跑項目、起跑、加速跑、中間	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編跑姿觀察表、校園跑步安全提醒單	情境導入、體驗比較、動作修正、口語分享	問答、說明、實作、活動體會分享	國際教育：國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習表現	學習內容	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		跑、彎道跑與終點衝刺動作要領。 活動 3：學生實作不同著地方式、彎道跑身體傾斜與長距離正確跑姿。						
第十七週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇超越自我 第 1 章田徑 - 長距離跑 活動 1：引導學生在上坡、下坡跑中感受姿勢、頻率與步幅調整。 活動 2：介紹馬拉松起源、奧林匹克運動項目與 42.195 公里由來。 活動 3：學生結合校園環境設計一條訓練路線，並以資訊工具呈現成果。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編校園跑步路線規劃單、成果紀錄表	戶外觀察、路線規劃、資訊整理、合作分享	實作、成果呈現、討論合作、口語說明	國際教育：國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第十八週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇超越自我 第 1 章田徑 - 長距離跑 活動 1：說明配速概念及長距離跑中均速跑的重要性。 活動 2：學生嘗試三組 200 公尺不同配速，分享身體感受並比較成效。 活動 3：介紹跑步服裝設備、電子產品與 APP 路線紀錄，設計創意跑步圖形。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編配速紀錄表、創意跑圖任務單	體驗比較、數據紀錄、科技輔助、創意任務	問答、說明、實作、觀察、學習成果	國際教育：國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習表現	學習內容	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	際參與身體活動。								
第十九週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈 活動 1：以高中籃球聯賽中場啦啦隊影片導入，認識競技啦啦隊起源與發展。 活動 2：分組練習 T 式、單折 T 式、雙折 T 式、高低劍式、L 式與 V 式等手姿。 活動 3：練習開合步、弓箭步、抬腿與跳躍，強化手腳協調與隊形整齊。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編手姿腳步動作卡、小組練習檢核表	影片導入、分組練習、節奏帶動、同儕修正	問答、說明、實作、觀察	安全教育：安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則。 國際教育：國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第二十週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈 活動 1：介紹口號規則、節奏、聲音清晰度與道具效果。 活動 2：分組練習課文口號內容，搭配手姿動作並進行小組表演。 活動 3：學生自編一套口號動作，透過欣賞與評分表給予具體回饋。 活動 4：介紹舞伴技巧角色與雙股立姿，強調底層、頂層與保護人員安全責任。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編口號評分表、舞伴技巧安全規範	示範練習、創作展演、同儕欣賞、安全任務分工	說明、實作、觀察、創作表現、同儕回饋	安全教育：安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則。 國際教育：國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。
第二十一週	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈（第三次段考） 活動 1：分組完成「我們班的專屬加油歌」練習與展演。 活動 2：提醒學生表演過程若有失誤需恢復站穩並銜接節奏，培養臨場穩定度。 活動 3：進行運動欣賞，依描述、分析、分享與讚美三向度給予同儕具體建議。	2	課本、教用版電子教科書、教學影片 教師自編表演順序表、運動欣賞回饋單	分組排練、展演評量、同儕欣賞、學期統整	實作、觀察、表演、口語回饋、學習反思	安全教育：安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則。 國際教育：國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	未實施跨領域或跨科目協同教學。 協同科目：無；協同節數：0。

教學期程	學習表現	學習內容	單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源	學習策略	評量方式	融入議題	備註
	戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。								

七、本課程是否有校外人士協助教學：

■否，全學年都沒有(以下免填)。

□有，部分班級，實施的班級為：無。

□有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
無	無	無	無	無	無

上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。

備註：本計畫依 115 學年度部定課程計畫格式整理，並參考 114 學年度九年級健康與體育（體育）第 1 學期課程計畫內容轉置，已配合新版格式調整為 21 週課程規劃，並依紅字 / 黑字區分教師自編改編內容與廠商教材、課綱及行政格式內容。