

114 學年度 第一學期 國中 健體領域 八年級 教學進度表

月分	週次	日期	主題單元（節數 3）	學校行事活動
9	第 1 週	9/1~9/5	第 1 章飛揚青春擁抱愛 第 1 章大力水手——肌力與肌耐力	
9	第 2 週	9/8~9/12	第 1 章飛揚青春擁抱愛 第 2 章躍如脫兔——跳	
9	第 3 週	9/15~9/19	第 1 章飛揚青春擁抱愛 第 2 章躍如脫兔——跳	
9	第 4 週	9/22~9/26	第 2 章青春愛的練習曲 第 3 章翻山越嶺——山野活動	
9~10	第 5 週	9/29~10/3	第 2 章青春愛的練習曲 第 3 章翻山越嶺——山野活動	
10	第 6 週	10/6~10/10	第 2 章青春愛的練習曲 第 1 章排列組合——排球	
10	第 7 週	10/13~10/17	第 3 章青春變奏曲 第 1 章排列組合——排球	第一次段考
10	第 8 週	10/20~10/24	第 3 章青春變奏曲 第 2 章彈跳之間——桌球	
10	第 9 週	10/27~10/31	第 1 章青春「性」福頌 第 3 章羽眾不同——羽球	
11	第 10 週	11/3~11/7	第 1 章青春「性」福頌 第 3 章羽眾不同——羽球	
11	第 11 週	11/10~11/14	第 1 章青春「性」福頌 第 4 章合作無間——籃球	
11	第 12 週	11/17~11/21	第 2 章性病防護網 第 4 章合作無間——籃球	
11	第 13 週	11/24~11/28	第 2 章性病防護網 第 5 章攻占堡壘——棒壘球	
12	第 14 週	12/1~12/5	第 2 章性病防護網 第 5 章攻占堡壘——棒壘球	第二次段考
12	第 15 週	12/8~12/12	第 2 章性病防護網 第 6 章頂上功夫——足球	
12	第 16 週	12/15~12/19	第 1 章致命的迷幻世界 第 6 章頂上功夫——足球	
12	第 17 週	12/22~12/26	第 1 章致命的迷幻世界 第 1 章超越障礙——體操	
12~1	第 18 週	12/29~1/2	第 1 章致命的迷幻世界 第 1 章超越障礙——體操	
1	第 19 週	1/5~1/9	第 2 章成為毒害絕緣體 第 1 章超越障礙——體操	
1	第 20 週	1/12~1/16	第 2 章成為毒害絕緣體 第 2 章活靈活現——扯鈴	
1	第 21 週	1/19~1/20	複習第 1~3 單元 複習第 4~6 單元	第三次段考