

114 學年度 第二學期 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
1	第 1 週	1/21~1/23	第 1 章飲食源頭探索趣 第 1 章身體軟 Q 力－柔軟度	
2	第 2 週	2/23~2/27	第 1 章飲食源頭探索趣 第 2 章運動知識家－運動傷害防護	
3	第 3 週	3/2~3/6	第 1 章飲食源頭探索趣 第 2 章運動知識家－運動傷害防護 第 3 章化險為夷護身法－柔道	
3	第 4 週	3/9~3/13	第 2 章安全衛生飲食樂 第 3 章化險為夷護身法－柔道	
3	第 5 週	3/16~3/20	第 2 章安全衛生飲食樂 第 3 章化險為夷護身法－柔道 第 1 章水中蛙游－游泳	
3	第 6 週	3/23~3/27	第 3 章食品安全行動派 第 3 章食品安全行動派	
3~4	第 7 週	3/30~4/3	第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」 第 1 章水中蛙游－游泳 第 2 章智者的運動－定向越野	第一次段考
4	第 8 週	4/6~4/10	第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」 第 2 章智者的運動－定向越野	
4	第 9 週	4/13~4/17	第 1 章健康人生，少「糖」少「癌」 第 2 章智者的運動－定向越野 第 3 章力拔山河－八人制拔河	
4	第 10 週	4/20~4/24	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 第 3 章力拔山河－八人制拔河	
4~5	第 11 週	4/27~5/1	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 第 3 章力拔山河－八人制拔河 第 1 章棒壘一家親－棒壘球	
5	第 12 週	5/4~5/8	第 2 章小心謹「腎」，「慢」不經「心」 第 1 章棒壘一家親－棒壘球	
5	第 13 週	5/11~5/15	第 3 章「漫」「慢」長路不孤單 第 1 章棒壘一家親－棒壘球 第 2 章排敵禦攻－排球	
5	第 14 週	5/18~5/22	第 3 章「漫」「慢」長路不孤單 第 2 章排敵禦攻－排球	第二次段考
5	第 15 週	5/25~5/29	第 1 章安全百分百 第 3 章羽出驚人－羽球	
6	第 16 週	6/1~6/5	第 1 章安全百分百 第 3 章羽出驚人－羽球	
6	第 17 週	6/8~6/12	第 1 章安全百分百 第 4 章誰與爭鋒－籃球	
6	第 18 週	6/15~6/19	第 2 章急救一瞬間 第 4 章誰與爭鋒－籃球	
6	第 19 週	6/22~6/26	第 2 章急救一瞬間 第 5 章合作玩球－合球	
6	第 20 週	6/29~6/30	第 2 章急救一瞬間 第 5 章合作玩球－合球	第三次段考