

114學年度 第一學期 通霄國中 健體領域 七年級 教學進度總表

| 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 章健康人生開步走 第 1 章活躍人生——健康評估與體適能檢測 | |
| 9 | 第 2 週 | 9/8~9/12 | 第 1 章健康人生開步走 第 2 章安全運動沒煩惱——運動設施安全 | |
| 9 | 第 3 週 | 9/15~9/19 | 第 1 章健康人生開步走 第 1 章雙輪闖天下——自行車 | |
| 9 | 第 4 週 | 9/22~9/26 | 第 2 章個人衛生與保健 第 1 章雙輪闖天下——自行車 | |
| 9~10 | 第 5 週 | 9/29~10/3 | 第 2 章個人衛生與保健 第 2 章疾走如風——跑 | |
| 10 | 第 6 週 | 10/6~10/10 | 第 2 章個人衛生與保健 第 2 章疾走如風——跑 | |
| 10 | 第 7 週 | 10/13~10/17 | 第 2 章個人衛生與保健 第 2 章疾走如風——跑 | 第一次段考 |
| 10 | 第 8 週 | 10/20~10/24 | 第 2 章個人衛生與保健 第 3 章優游自在——游泳 | |
| 10 | 第 9 週 | 10/27~10/31 | 第 3 章我的青春檔案 第 3 章優游自在——游泳 | |
| 11 | 第 10 週 | 11/3~11/7 | 第 3 章我的青春檔案 第 1 章掌控自如——籃球 | |
| 11 | 第 11 週 | 11/10~11/14 | 第 3 章我的青春檔案 第 1 章掌控自如——籃球 | |
| 11 | 第 12 週 | 11/17~11/21 | 第 3 章我的青春檔案 第 2 章排除萬難——排球 | |
| 11 | 第 13 週 | 11/24~11/28 | 第 4 章活出青春的光彩 第 2 章排除萬難——排球 | |
| 12 | 第 14 週 | 12/1~12/5 | 第 4 章活出青春的光彩 第 3 章羽中作樂——羽球 | 第二次段考 |
| 12 | 第 15 週 | 12/8~12/12 | 第 1 章環境安全搜查線 第 3 章羽中作樂——羽球 | |
| 12 | 第 16 週 | 12/15~12/19 | 第 1 章環境安全搜查線 第 1 章登峰造極——體操 | |
| 12 | 第 17 週 | 12/22~12/26 | 第 1 章環境安全搜查線 第 1 章登峰造極——體操 | |
| 12~1 | 第 18 週 | 12/29~1/2 | 第 2 章營造安全好環境 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 | |

| | | | | |
|---|--------|-----------|----------------------------------|-------|
| 1 | 第 19 週 | 1/5~1/9 | 第 2 章營造安全好環境 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 | |
| 1 | 第 20 週 | 1/12~1/16 | 第 2 章營造安全好環境 第 2 章呼朋喚友——創意啦啦舞 | |
| 1 | 第 21 週 | 1/19~1/20 | 複習第 1、2 單元 複習第 3~6 單元 | 第三次段考 |