

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