

**114 學年度 第一學期 通霄國中 健體領域 九年級 教學進度總表**

週 次	日期	預 定 教 學 進 度	學 校 行 事 活 動
1	09/01~09/05	第1章鏡中自我大不同 第1章五環運動力—奧林匹克教育	
2	09/08~09/12	第1章鏡中自我大不同 第1章五環運動力—奧林匹克教育	
3	09/15~09/19	第1章鏡中自我大不同 第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	
4	09/22~09/26	第2章身體數字大解密 第2章打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行	
5	09/29~10/03	第2章身體數字大解密 第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	
6	10/06~10/10	第3章成為更好的自己 第3章有氧嗨起來—有氧舞蹈	
7	10/13~10/17	第3章成為更好的自己 第1章一擲定江山—投擲	第一次段考
8	10/20~10/24	第3章成為更好的自己 第1章一擲定江山—投擲	
9	10/27~10/31	第1章健康飲食趨勢 第2章滾球趣—保齡球	
10	11/02~11/07	第1章健康飲食趨勢 第2章滾球趣—保齡球	
11	11/10~11/14	第2章「食」事求「識」 第1章疾風勁壘—棒壘球	
12	11/17~11/21	第2章「食」事求「識」 第1章疾風勁壘—棒壘球	
13	11/24~11/28	第2章「食」事求「識」 第2章門陣特攻—籃球	
14	12/01~12/05	第1章與情緒過招 第2章門陣特攻—籃球	第二次段考
15	12/08~12/12	第1章與情緒過招 第3章防城如意—排球	
16	12/15~12/19	第2章與壓力同行 第3章防城如意—排球	
17	12/22~12/26	第2章與壓力同行 第4章手到擒來—手球	
18	12/29~01/02	第3章身心健康不迷惘 第4章手到擒來—手球	
19	01/05~01/09	第3章身心健康不迷惘 第5章羽你有約—羽球	
20	01/12~01/16	第3章身心健康不迷惘 第5章羽你有約—羽球	
21	01/19~01/21	複習第1~3單元 複習第4~6單元	第三次段考