

109(一)國中(健體)第五冊(3 上)三次考查教學進度建議表

月分	週次	日期	月主題	課別（教學節數）		學校行事活動
九月	一	8/31-9/4		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 1 章攻城掠地—籃球	8/31(一)開學
	二	9/7-9/11		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 1 章攻城掠地—籃球	
	三	9/14-9/18		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 1 章體型面面觀	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 1 章攻城掠地—籃球	
	四	9/21-9/25		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 2 章直截了當—排球	
	五	9/28-10/2		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 2 章直截了當—排球	
十月	六	10/5-10/9		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 2 章直截了當—排球	
	七	10/12-10/16		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 2 章體位觀測站	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 3 章掌握青春—手球	第一次評量週(三次段考)
	八	10/19-10/23		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 3 章掌握青春—手球	
	九	10/26-10/30		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 4 章大顯身手—足球	
十一月	十	11/2-11/6		第 1 單元邁向健康體位的人生 第 3 章健康體位管理	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 4 章大顯身手—足球	
	十一	11/9-11/13		第 2 單元人際關係新視界 第 1 章在人際關係中成長	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 5 章固若金湯—棒球	
	十二	11/16-11/20		第 2 單元人際關係新視界 第 1 章在人際關係中成長	第 4 單元球類運動 大拼盤 第 5 章固若金湯—棒球	

月分	週次	日期	月主題	課別（教學節數）		學校行事活動
	十三	11/23-11/27		第 2 單元人際關係 新視界 第 2 章經營我的家庭關係	第 5 單元我是大力士 第 1 章大力水手—肌力與肌耐力	
	十四	11/30-12/4		第 2 單元人際關係 新視界 第 2 章經營我的家庭關係	第 5 單元我是大力士 第 2 章勇冠三軍—鐵人三項	第二次評量週(三次段考)
十二月	十五	12/7-12/11		第 2 單元人際關係 新視界 第 3 章網路交友停看聽	第 5 單元我是大力士 第 3 章力拔山河—八人制拔河	
	十六	12/14-12/18		第 2 單元人際關係 新視界 第 3 章網路交友停看聽	第 6 單元躍動生命的節奏 第 1 章步步高升—競技啦啦隊	
	十七	12/21-12/25		第 3 單元飲食消費 新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢	第 6 單元躍動生命的節奏 第 1 章步步高升—競技啦啦隊	
	十八	12/28-1/1		第 3 單元飲食消費 新趨勢 第 1 章現代飲食趨勢	第 6 單元躍動生命的節奏 第 2 章氧身功夫—武術	
一月	十九	1/4-1/8		第 3 單元飲食消費 新趨勢 第 2 章安全衛生的飲食	第 6 單元躍動生命的節奏 第 3 章繩乎其技—跳繩	
	廿十	1/11-1/15		第 3 單元飲食消費 新趨勢 第 2 章安全衛生的飲食	第 6 單元躍動生命的節奏 第 3 章繩乎其技—跳繩	第三次評量週(三次段考)
	廿一	1/18-1/22		複習上冊	複習上冊	1/21(四)上學期課程結束 1/22(五)下學期課程開始 1/26(二)休業式