

臺北市立木柵國民中學 108 學年度第 1 學期 九 年級 健教 科教學進度表

週次	月份	星期						預定教學進度			備註	
		日	一	二	三	四	五	六	內容	上課方式		評量
1	八月	25	26	27	28	29	30	31	第一單元 邁向健康體位的人生 第一章 體型面面觀	講述、問答	口頭	*8/29 期初校務說明會 (9:30-11:00) *8/30 註冊、開學，下午 正式上課
2	九月	九月 1	2	3	4	5	6	7	第一章 體型面面觀	講述、討論	紙筆、 口頭	*9/3-4 九年級複習考(一)
3		8	9	10	11	12	13	14	第一章 體型面面觀	實作	實作	*9/13 中秋節
4		15	16	17	18	19	20	21	第二章 體位觀測站	實作	實作	*9/16 七八九年級輔導、 勵學班、攜手課程開始 *9/18-20 畢業旅行
5		22	23	24	25	26	27	28	第二章 體位觀測站	實作	實作	*9/23 九年級夜自習開始 *9/27 學校日
6		29	30	十月 1	2	3	4	5	第二章 體位觀測站	講述、問答	口頭、 紙筆	*10/5 補行上班上(10/11) 週五課程、第八節輔導課 暫停)
7		6	7	8	9	10	11	12	第二章 體位觀測站	講述、問答	口頭	*10/8-9 第一次段考(第八 節輔導課暫停) *10/10 國慶日 *10/11 調整放假
8	十月	13	14	15	16	17	18	19	第三章 健康體位管理	講述、問答	口頭	*10/14-15 八年級校外教 學暨童軍體驗露營活動
9		20	21	22	23	24	25	26	第三章 健康體位管理	講述、問答	口頭、 紙筆	
10		27	28	29	30	31	十一月 1	2	第三章 健康體位管理	講述、問答	口頭	
11		十一月	3	4	5	6	7	8	9	第三單元 飲食消費新趨勢 第一章 現代飲食趨勢	問答、討論	實作
12	10		11	12	13	14	15	16	第一章 現代飲食趨勢	問答、討論	實作、 口頭	*11/11 95 週年校慶補假
13	17		18	19	20	21	22	23	第二章 安全衛生的飲食	講述、問答	口頭	
14	24		25	26	27	28	29	30	第二章 安全衛生的飲食	講述、問答	口頭	*11/27-28 第二次段考(第 八節輔導課暫停)
15	十二月	十二月 1	2	3	4	5	6	7	第二章 安全衛生的飲食	討論	實作、 口頭	
16		8	9	10	11	12	13	14	第二單元 人際關係新視界 第一章 在人際關係中成長	講述、討論	口頭	
17		15	16	17	18	19	20	21	第一章 在人際關係中成長	討論	實作、 口頭	
18		22	23	24	25	26	27	28	第二章 經營我的家庭關係	講述、討論	紙筆	*12/26-27 九年級複習考 (二)
19		29	30	31	109 年 1 月 1	2	3	4	第二章 經營我的家庭關係	討論	實作、 口頭	*12/30 藝能科評量 *1/1 元旦放假

20		5	6	7	8	9	10	11	第三章 網路交友停看聽	講述、討論	口頭	*1/10 全校攜手、輔導課、夜自習結束
21	一月	12	13	14	15	16	17	18	第三章 網路交友停看聽	講述、問答、討論	紙筆、實作	*1/16-17 第三次段考
22		19	20	21	22	23	24	25	休業式			*1/20 休業式、期末校務說明會 *1/21 寒假開始 *1/23 調整放假 *1/24 除夕