

臺北市立木柵國民中學 105 學年度第二學期 健康與體育 領域七年級翰林版健康教育教學進度表

週次	授課內容	備註
一	第一篇 健康生活家 第1章 青春生活	*2/13 註冊、開學 *2/18 補行上課(補2/27)
二	第1章 青春生活	*2/21-22 九年級第三次複習考
三	第2章 眼睛與耳朵的保健	*2/27 和平紀念日調整放假 *2/28 和平紀念日放假
四	第2章 眼睛與耳朵的保健	*3/6 全校第八節輔導課/攜 手班/九年級夜自習開始
五	第3章 牙齒與消化器官的保健	
六	第3章 牙齒與消化器官的保健	
七	測 驗	*3/30-31 第一次段考
八	第二篇 快樂青春行 第1章 青春心事	*4/3 兒童節調整放假 *4/4 兒童節及清明節放假
九	第2章 情緒與壓力調適	
十	第2章 情緒與壓力調適	*4/17 九年級藝能科考試
十一	複 習	*4/27-28 九年級第四次複習考
十二	第三篇 活力的泉源 第1章 活動與熱量	*5/2-3 九年級第二次段考
十三	第2章 正確選擇外食	*5/9-10 七八年級第二次段考
十四	第3章 健康消費新知	*5/18 九年級第8節、夜自 習結束 *5/20-21 教育會考(九年 級)
十五	測 驗	
十六	第四篇 運動全方位 第1章 有備無患~運動安全	*5/29 端午節調整放假 *5/30 端午節放假 *6/3 補行上課(補5/29週 一課程)
十七	第1章 有備無患~急救與包紮	
十八	第1章 有備無患~傷患運送	*6/12 七、八年級藝能科 考試 *6/13 畢業典禮
十九	第四篇 運動全方位 第2章 陽光SPA~綠色休閒、防溺水宣導	*6/23 七八年級第8節輔導課、攜手班結束
二十	結業式	*6/28-29 七八年級第三次段考 *6/30 休業式 *7/1 暑假開始

臺北市立木柵國民中學 105 學年度第二學期 健康與體育 領域七年級翰林版健康教育教學進度表

週次	星 期							預 定 進 度			備 註	
	日	一	二	三	四	五	六	章節	內 容	上課方式		評量
壹	二月 12	13	14	15	16	17	18	第一篇 健康生活家	第 1 章 青春生活	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*2/13 註冊、開學 *2/18 補行上課(補 2/27 週一課程)
貳	19	20	21	22	23	24	25		第 1 章 青春生活			*2/21-22 九年級第三次複習考
參	26	27	28	三月 1	2	3	4		第 2 章 眼睛與耳朵的保健	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*2/27 和平紀念日調整放假 *2/28 和平紀念日放假 *3/3 學校日
肆	5	6	7	8	9	10	11		第 2 章 眼睛與耳朵的保健			*3/6 全校第八節輔導課/攜手班/九年級夜自習開始
伍	12	13	14	15	16	17	18		第 3 章 牙齒與消化器官的保健	講述、 問答、 講述、	紙筆、 口頭	
陸	19	20	21	22	23	24	25		第 3 章 牙齒與消化器官的保健			
柒	26	27	28	29	30	31	四月 1		測 驗	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*3/30-31 第一次段考
捌	2	3	4	5	6	7	8	第二篇 快樂青春行	第 1 章 青春心事			*4/3 兒童節調整放假 *4/4 兒童節及清明節放假
玖	9	10	11	12	13	14	15		第 2 章 情緒與壓力調適	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	
拾	16	17	18	19	20	21	22		第 2 章 情緒與壓力調適			*4/17 九年級藝能科考試
拾壹	23	24	25	26	27	28	29		複 習	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*4/27-28 九年級第四次複習考
拾貳	30	五月 1	2	3	4	5	6	第三篇 活力的泉源	第 1 章 活動與熱量	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*5/2-3 九年級第二次段考
拾參	7	8	9	10	11	12	13		第 2 章 正確選擇外食	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*5/9-10 七八年級第二次段考
拾肆	14	15	16	17	18	19	20		第 3 章 健康消費新知	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*5/18 九年級第 8 節、夜自習結束 *5/20-21 教育會考(九年級)
拾伍	21	22	23	24	25	26	27		測 驗			
拾陸	28	29	30	31	六月 1	2	3		第 1 章 有備無患~運動安全	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*5/29 端午節調整放假 *5/30 端午節放假 *6/3 補行上課(補 5/29 週一課程)
拾柒	4	5	6	7	8	9	10	第 1 章 有備無患~急救與包紮				
拾捌	0	11	12	13	14	15	16	第 1 章 有備無患~傷患運送	*6/12 七、八年級藝能科考試 *6/13 畢業典禮			

拾玖	18	19	20	21	22	23	24	位	第2章 陽光SPA~ 綠色休閒、防溺宣導	講述、 問答、 討論	紙筆、 口頭	*6/23 七八年級第8節輔導課、攜手 班結束
貳拾	25	26	27	28	29	30	七月 1			結業式	講述、 問答、	紙筆、 口頭