

112(一)福興國中(健體領域)第 5 冊(9 上)教學進度表

月分	週次	日期	月主題	課別（教學節數）		學校行事活動
九月	一	8/28-9/1		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 1 章 鏡中自我大不同(1)	第 4 單元 運動生活 第 1 章 五環運動力—奧林匹克教育(2)	
	二	9/4-9/8		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 1 章 鏡中自我大不同(1)	第 4 單元 運動生活 第 1 章 五環運動力—奧林匹克教育(2)	
	三	9/11-9/15		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 1 章 鏡中自我大不同(1)	第 4 單元 運動生活 第 2 章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行(2)	
	四	9/18-9/22		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 2 章 身體數字大解密(1)	第 4 單元 運動生活 第 2 章 打造健康規律新生活—體適能計畫擬定與執行(2)	
	五	9/25-9/29		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 2 章 身體數字大解密(1)	第 4 單元 運動生活 第 3 章 有氧嗨起來—有氧舞蹈(2)	
十月	六	10/2-10/6		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己(1)	第 4 單元 運動生活 第 3 章 有氧嗨起來—有氧舞蹈(2)	
	七	10/9-10/13		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己(1)	第 5 單元 神來之手 第 1 章 一擲定江山—投擲(2)	第一次段考週
	八	10/16-10/20		第 1 單元 身體密碼面面觀 第 3 章 成為更好的自己(1)	第 5 單元 神來之手 第 1 章 一擲定江山—投擲(2)	
	九	10/23-10/27		第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢(1)	第 5 單元 神來之手 第 2 章 滾球趣—保齡球(2)	
十一月	十	10/30-11/3		第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 健康飲食趨勢(1)	第 5 單元 神來之手 第 2 章 滾球趣—保齡球(2)	
	十一	11/6-11/10		第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章「食」事求「識」(1)	第 6 單元 球之有道 第 1 章 疾風勁壘—棒壘球(2)	

	十二	11/13-11/17		第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」(1)	第 6 單元 球之有道 第 1 章 疾風勁壘—棒球(2)	
	十三	11/20-11/24		第 2 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 「食」事求「識」(1)	第 6 單元 球之有道 第 2 章 門陣特攻—籃球(2)	
	十四	11/27-12/1		第 3 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與情緒過招(1)	第 6 單元 球之有道 第 2 章 門陣特攻—籃球(2)	第二次段考週
十二月	十五	12/4-12/8		第 3 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與情緒過招(1)	第 6 單元 球之有道 第 3 章 防城如意—排球(2)	
	十六	12/11-12/15		第 3 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與壓力同行(1)	第 6 單元 球之有道 第 3 章 防城如意—排球(2)	
	十七	12/18-12/22		第 3 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與壓力同行(1)	第 6 單元 球之有道 第 4 章 手到擒來—手球(2)	
	十八	12/25-12/29		第 3 單元 快樂人生開步走 第 3 章 身心健康不迷惘(1)	第 6 單元 球之有道 第 4 章 手到擒來—手球(2)	
一月	十九	1/1-1/5		第 3 單元 快樂人生開步走 第 3 章 身心健康不迷惘(1)	第 6 單元 球之有道 第 5 章 羽你有約—羽球(2)	
	廿	1/8-1/12		第 3 單元 快樂人生開步走 第 3 章 身心健康不迷惘(1)	第 6 單元 球之有道 第 5 章 羽你有約—羽球(2)	
	廿一	1/15-1/19		複習全冊	複習全冊	第三次段考週

112(二)福興國中(健體領域)第 6 冊(9 下)教學進度表

月分	週次	日期	月主題	課別（教學節數）		學校行事活動
				健康	體育	
二月	一	2/12-2/16		第 1 單元 「性」福方程式 第 1 章 青春「性」福頌(1)	第 4 單元 親水之旅 第 1 章 水域嬉遊—水域休閒(2)	
	二	2/19-2/23		第 1 單元 「性」福方程式 第 1 章 青春「性」福頌(1)	第 4 單元 親水之旅 第 1 章 水域嬉遊—水域休閒(2)	
	三	2/26-3/1		第 1 單元 「性」福方程式 第 1 章 青春「性」福頌(1)	第 4 單元 親水之旅 第 2 章 徜徉水面—游泳(2)	
三月	四	3/4-3/8		第 1 單元 「性」福方程式 第 2 章 性病防護網(1)	第 4 單元 親水之旅 第 2 章 徜徉水面—游泳(2)	
	五	3/11-3/15		第 1 單元 「性」福方程式 第 2 章 性病防護網(1)	第 5 單元 瞄準目標 第 1 章 推心置腹—高爾夫球(2)	
	六	3/18-3/22		第 1 單元 「性」福方程式 第 2 章 性病防護網(1)	第 5 單元 瞄準目標 第 2 章 一桿入袋—撞球(2)	
	七	3/25-3/29		第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員(1)	第 6 單元 精益球精 第 1 章 比手畫腳—棒壘球(2)	第一次段考週
四月	八	4/1-4/5		第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員(1)	第 6 單元 精益球精 第 1 章 比手畫腳—棒壘球(2)	
	九	4/8-4/12		第 2 單元 綠色生活愛地球 第 1 章 全民總動員(1)	第 6 單元 精益球精 第 2 章 防禦陣線聯盟—籃球(2)	
	十	4/15-4/19		第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人(1)	第 6 單元 精益球精 第 3 章 手腦並用—手球(2)	
	十一	4/22-4/26		第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人(1)	第 6 單元 精益球精 第 3 章 手腦並用—手球(2)	
五月	十二	4/29-5/3		第 2 單元 綠色生活愛地球 第 2 章 做個有型的地球人(1)	第 6 單元 精益球精 第 4 章 乒乓旋風—桌球(2)	
	十三	5/6-5/10		第 3 單元 健康生活實踐家 第 1 章 健康我最型(1)	第 6 單元 精益球精 第 4 章 乒乓旋風—桌球(2)	第二次段考週
	十四	5/13-5/17		第 3 單元 健康生活實踐家 第 1 章 健康我最型(1)	第 6 單元 精益球精 第 5 章 東攔西阻—排球(2)	暫定 5/18、5/19 會考

	十五	5/20-5/24		第3單元 健康生活實踐家 第2章 朗朗健康路(1)	第6單元 精益求精 第5章 東攔西阻—排球(2)	
	十六	5/27-5/31		第3單元 健康生活實踐家 第2章 朗朗健康路(1)	第7單元 武體之美 第1章 操之在我—體操(2)	
六月	十七	6/3-6/7		複習第1單元	第7單元 武體之美 第1章 操之在我—體操(1) 第2章 形神兼備、內外兼修—武術(1)	
	十八	6/10-6/14		複習第2單元	第7單元 武體之美 第2章 形神兼備、內外兼修—武術(2)	畢業典禮