

臺北市立木柵國民中學 111 學年度第 1 學期 9 年級 體育 課教學進度表

週次	月份	星 期						預定教學進度				
		日	一	二	三	四	五	六	內 容	上課方式	評量	備 註
1	九月	28	29	30	31	九月 1	2	3	運動防護-體適能及檢測	實務操作	觀 察	*8/30 註冊、開學，下午正式上課
2		4	5	6	7	8	9	10	運動防護-體適能及檢測	實務操作	觀 察	*9/6-7 九年級複習考 1 *9/9 中秋節補假 *9/10 中秋節
3		11	12	13	14	15	16	17	防衛運動-跆拳道基本	實務操作	觀 察 紀 錄	*9/12 八九年級輔導課、勵學班、攜手課程、九年級夜自習開始 *9/16 學校日
4		18	19	20	21	22	23	24	籃球-3*3 籃球	分組討論 實務操作	觀 察 紀 錄	
5		25	26	27	28	29	30	十月 1	籃球-3*3 籃球	分組討論 實務操作	觀 察 紀 錄	
6	十月	2	3	4	5	6	7	8	籃球-3*3 籃球	分組討論 實務操作	觀 察 紀 錄	
7		9	10	11	12	13	14	15	排球-攔網	分組討論 實務操作	觀 察 紀 錄	*10/10 國慶日放假 *10/13-14 第一次段考
8		16	17	18	19	20	21	22	排球-攔網	分組討論 實務操作	觀 察 紀 錄	*10/17 七年級輔導課開始
9		23	24	25	26	27	28	29	排球-分組對打	分組討論 實務操作	測 驗 紀 錄	
10	十一月	30	31	十一月 1	2	3	4	5	田徑-長距離跑	分組討論 實務操作	觀 察 紀 錄 測 驗	*10/31-11/2 九年級畢業旅行
11		6	7	8	9	10	11	12	田徑-大隊接力	實務操作 分組討論	觀 察 紀 錄	*11/12 98 校慶
12		13	14	15	16	17	18	19	田徑-大隊接力	實務操作	觀 察 紀 錄	*11/14 校慶補假
13		20	21	22	23	24	25	26	羽球-前場區域擊球	實務操作	觀 察	
14		27	28	29	30	十二月 1	2	3	羽球-前場區域擊球	實 務 操 作	觀 察	*11/30-12/1 第二次段考
15	十二	4	5	6	7	8	9	10	棒球-傳接	實務操作	觀 察	*12/5、12/6 童軍隔宿露營
16		11	12	13	14	15	16	17	棒球-傳接	實務操作	觀 察	

17	月	18	19	20	21	22	23	24	競技啦啦舞蹈	實務操作	觀察	*12/22-23 九年級複習考 2
18		25	26	27	28	29	30	31	競技啦啦舞蹈	實務操作	觀察	
19	一月	112 年 一月 1 日	2	3	4	5	6	7	籃球-5*5	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*1/1 開國紀念日 *1/2 補假 *1/7 補 1/20(五)課程
20		8	9	10	11	12	13	14	籃球-5*5	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*1/13 全校攜手班、第八 節輔導課、夜自習結束
21		15	16	17	18	19	20	21	休業式			*1/17-18 第三次段考 *1/19 學期結束 *1/20 調整放假