

臺北市立木柵國民中學 112 學年度第 2 學期 九 年級 體育 課教學進度表

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	二月	11	12	13	14	二月 15 日	16	17	運動防護-體適能及檢測	實務操作	觀察	*2/16 開學(正式上課)日 *2/17 補班補課(補 2/15 星期四課程)
2		18	19	20	21	22	23	24	運動防護-體適能及檢測	實務操作	觀察	*2/19 七年級校外教學 *2/19-23 112-1 學科補考 *2/21-22 九年級第三次複習考
3		25	26	27	28	29	三月 1	2	團體大跳繩	實務操作	觀察 紀錄	*2/26 112-1 學科補考 *2/28 和平紀念日放假 *3/1 學校日
4	三月	3	4	5	6	7	8	9	團體大跳繩	實務操作	測驗 紀錄	*3/4 全校第 8 節課、九年級夜自習、精實班開始
5		10	11	12	13	14	15	16	雙打雙飛-羽球	實務操作	觀察 紀錄	
6		17	18	19	20	21	22	23	雙打雙飛-羽球	實務操作	觀察 紀錄	
7		24	25	26	27	28	29	30	你切我旋-桌球	實務操作	觀察 紀錄	*3/26-27 七八年級第一次段考(七八年級第 8 節暫停)
8		31	四月 1	2	3	4	5	6	你切我旋-桌球	實務操作	觀察 紀錄	*4/4 兒童節及清明節放假 *4/5 調整放假
9	四月	7	8	9	10	11	12	13	運籌帷幄-籃球 5 對 5 進攻	實務操作	觀察 紀錄	*4/11-12 九年級段考 (九年級第 8 節暫停)
10		14	15	16	17	18	19	20	運籌帷幄-籃球 5 對 5 防守	實務操作	觀察 紀錄	*4/17 八年級校外教學 *4/16-17 九年級第四次複習考
11		21	22	23	24	25	26	27	運籌帷幄-籃球 5 對 5 全場	分組討論 實務操作	測驗 紀錄	*4/22-25 停課 (113 年全國中等學校運動會)
12		28	29	30	五月 1	2	3	4	運籌帷幄-籃球 5 對 5 全場	分組討論 實務操作	測驗 紀錄	
13	五月	5	6	7	8	9	10	11	排球-你來我往 分組比賽	分組討論 實務操作	測驗 紀錄	
14		12	13	14	15	16	17	18	排球-你來我往 分組比賽	分組討論 實務操作	測驗 紀錄	*5/16-17 七八年級第二次段考(七八年級第 8 節暫停) *5/16 九年級第 8 節課、夜自習結束。 *5/18-19 教育會考
15		19	20	21	22	23	24	25	以防不測-防身術	實務操作	觀察 紀錄	
16		26	27	28	29	30	31	六月 1	挑戰體能極限	實務操作	觀察 紀錄	
17	六月	2	3	4	5	6	7	8	結合力與美 核心肌群	實務操作	觀察 紀錄	
18		9	10	11	12	13	14	15	健康相陪 建立規律運動	實務操作	觀察 紀錄	*6/10 端午節放假 *6/12 畢業典禮