

臺北市立木柵國民中學 105 學年度第 2 學期八年級體育科教學進度表

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	二月	二月 12	13	14	15	16	17	18	青春體能大躍進(體適能) 及體適能檢測-柔軟度-肌力	實務操作	觀察	*2/13 註冊、開學 *2/18 補行上課(補 2/27 週一課程)
2		19	20	21	22	23	24	25	青春體能大躍進(體適能) 及體 適能檢測-柔軟度-肌力	實務操作	觀察	*2/21-22 九年級第三次複 習考
3		26	27	28	三月 1	2	3	4	青春體能大躍進(體適能) 及體 適能檢測-柔軟度-肌力	實務操作	觀察	*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
4	三月	5	6	7	8	9	10	11	互助合作-排球	分組 討論	觀察 紀錄	*3/6 全校第八節輔導課/攜 手班/九年級夜自習開始
5		12	13	14	15	16	17	18	互助合作-排球	分組 討論	觀察 紀錄	
6		19	20	21	22	23	24	25	互助合作-排球	分組 討論	觀察 紀錄	
7		26	27	28	29	30	31	四月 1	互助合作-排球	分組 討論	觀察 紀錄	*3/30-31 第一次段考
8	四	2	3	4	5	6	7	8	互助合作-排球	分組 討論	觀察 紀錄	*4/3 兒童節調整放假 *4/4 兒童節及清明節放假
9		9	10	11	12	13	14	15	攻其不備-羽球	分組 討論	觀察 紀錄	
10		16	17	18	19	20	21	22	攻其不備-羽球	分組 討論	觀察 紀錄	*4/17 九年級藝能科考試
11		23	24	25	26	27	28	29	得寸進尺-急行跳遠	分組 討論	觀察 紀錄	*4/27-28 九年級第四次複 習考
12	五月	30	五月 1	2	3	4	5	6	得寸進尺-急行跳遠	分組 討論	觀察 紀錄 比賽	*5/2-3 九年級第二次段考
13		7	8	9	10	11	12	13	短兵相接-運球上籃	分組 討論	觀察 紀錄 比賽	*5/9-10 七八年級第二次段 考
14		14	15	16	17	18	19	20	短兵相接-運球上籃	分組 討論	觀察 紀錄	*5/18 九年級第 8 節、夜自 習結束 *5/20-21 教育會考(九年 級)
15		21	22	23	24	25	26	27	田徑-慢跑	分組 討論	觀察 紀錄	
16	六月	28	29	30	31	六月 1	2	3	彈跳之間-桌球	分組 討論	觀察 紀錄	*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)
17		4	5	6	7	8	9	10	短兵相接-籃球	分組 討論	觀察 紀錄	
18		11	12	13	14	15	16	17	短兵相接-籃球	分組 討論	觀察 紀錄	*6/12 七、八年級藝能科 考試 *6/13 畢業典禮

19		18	19	20	21	22	23	24	彈跳之間-桌球	分組 討論	觀察 紀錄	*6/23 七八年級第8節輔導 課、攜手班結束
20		25	26	27	28	29	30	七月 1	測驗—補考	實務操作	觀察 紀錄	*6/28-29 七八年級第三次 段考 *6/30 休業式 *7/1 暑假開始