

臺北市立木柵國民中學 108 學年度第 1 學期 七 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	八月	25	26	27	28	29	30	31	體適能-體適能介紹與分類	實務操作	觀察紀錄	*8/29 期初校務說明會 (9:30-11:00) *8/30 註冊、開學，下午正式上課
2	九月	九月 1	2	3	4	5	6	7	體適能-體適能檢測	實務操作	觀察紀錄	*9/3-4 九年級複習考(一)
3		8	9	10	11	12	13	14	體適能-運動處方與計畫	實務操作	觀察	*9/13 中秋節
4		15	16	17	18	19	20	21	運動安全-暖身與緩和運動	分組討論 實務操作	紀錄	*9/16 七八九年級輔導、勵學班、攜手課程開始 *9/18-20 畢業旅行
5		22	23	24	25	26	27	28	運動安全-運動傷害預防	分組討論 實務操作	紀錄	*9/23 九年級夜自習開始 *9/27 學校日
6		29	30	十月 1	2	3	4	5	運動安全-運動傷害與環境	分組討論 實務操作	紀錄	*10/5 補行上班上(10/11)週五課程、第八節輔導課暫停)
7	十月	6	7	8	9	10	11	12	「運」轉乾坤-籃球規則與球感練習	實務操作	觀察紀錄	*10/8-9 第一次段考(第八節輔導課暫停) *10/10 國慶日 *10/11 調整放假
8		13	14	15	16	17	18	19	「運」轉乾坤-籃球傳接球	實務操作	觀察紀錄	*10/14-15 八年級校外教學暨童軍體驗露營活動
9		20	21	22	23	24	25	26	「運」轉乾坤-籃球基本運球	實務操作	觀察紀錄 評量	
10		27	28	29	30	31	十一月 1	2	「運」轉乾坤-籃球運球變向	實務操作	觀察紀錄 評量	
11	十一月	3	4	5	6	7	8	9	「排」除萬難-排球低手傳接球	實務操作 分組討論	觀察紀錄	*11/9 95 週年校慶
12		10	11	12	13	14	15	16	「排」除萬難-排球低手發球	實務操作 分組討論	觀察紀錄	*11/11 95 週年校慶補假
13		17	18	19	20	21	22	23	「排」除萬難-排球比賽	實務操作 分組討論	觀察紀錄 評量	
14		24	25	26	27	28	29	30	「羽」中作樂-羽球發球	實務操作 分組討論	觀察紀錄	*11/27-28 第二次段考(第八節輔導課暫停)
15	十二月	十二月 1	2	3	4	5	6	7	「羽」中作樂-羽球平抽球	實務操作 分組討論	觀察紀錄	
16		8	9	10	11	12	13	14	投打之間-棒球傳接球	實務操作 分組討論	觀察紀錄	
17		15	16	17	18	19	20	21	投打之間-棒球傳接球	實務操作 分組討論	觀察紀錄	
18		22	23	24	25	26	27	28	健康跑跳碰-田徑跑步動作	實務操作	觀察紀錄	*12/26-27 九年級複習考(二)
19		29	30	31	109 年 1 月 1	2	3	4	健康跑跳碰-田徑起跑	實務操作 分組討論	觀察紀錄	*12/30 藝能科評量 *1/1 元旦放假

					1							
<b>20</b>		5	6	7	8	9	10	11	健康跑跳碰-田徑接力	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*1/10 全校攜手、輔導課、 夜自習結束
<b>21</b>	一月	12	13	14	15	16	17	18	健康跑跳碰-街舞	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*1/16-17 第三次段考
<b>22</b>		19	20	21	22	23	24	25	休業式			*1/20 休業式、期末校務 說明會 *1/21 寒假開始 *1/23 調整放假 *1/24 除夕