

臺北市立木柵國民中學 108 學年度第 1 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	八月	25	26	27	28	29	30	31	及體適能檢測 防溺宣導	實務操作 分組討論	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	活力滿點-戶外活動 體適能檢測防溺宣導/	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	活力滿點-戶外活動 體適能檢測防溺宣導/	實務操作	觀察 紀錄	*9/13 中秋節
4		15	16	17	18	19	20	21	游泳課程-蛙泳測驗	實務操作	觀察 紀錄 評量	*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	桌模不定-桌球 正手發球	實務操作 分組討論	觀察 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	桌模不定-桌球 正手發球	實務操作	觀察 紀錄 評量	*10/5 補班上班上(10/11) 週五課程、第八節輔導課 暫停)
7		6	7	8	9	10	11	12	百步穿楊-籃球	實務操作 分組討論	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	十月	13	14	15	16	17	18	19	百步穿楊-籃球 3分線折返上籃	實務操作	觀察 紀錄 評量	*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	百步穿楊-籃球 3分線折返上籃	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	
10		27	28	29	30	31	十一 月 1	2	品頭論足-足球	實務操作	觀察 紀錄	
11	十一月	3	4	5	6	7	8	9	品頭論足-足球 跑 10 圈操場	實務操作	觀察 紀錄 評量	*11/9 95 週年校慶
12		10	11	12	13	14	15	16	跑 10 圈操場	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	高抬貴手-排球	實務操作	觀察 紀錄	
14		24	25	26	27	28	29	30	高抬貴手-排球 個人高手傳接球	實務操作	觀察 紀錄 評量	*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	高抬貴手-排球 個人高手傳接球	實務操作 分組討論	觀察 紀錄 評量	
16		8	9	10	11	12	13	14	漂亮出擊-慢速壘球	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	
17		15	16	17	18	19	20	21	漂亮出擊-慢速壘球	實務操作	觀察	

												紀錄 評量	
18		22	23	24	25	26	27	28	掌上乾坤-手球	實務操作 分組討論	觀察 紀錄 評量	*12/26-27 九年級複習考 (二)	
19		29	30	31	109 年 1 月 1	2	3	4	掌上乾坤-手球 體育認知測驗	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	
20		5	6	7	8	9	10	11	運動技能測驗補考	實務操作	觀察 紀錄 評量	*1/10 全校攜手、輔導課、 夜自習結束	
21	一月	12	13	14	15	16	17	18	第三次段考	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*1/16-17 第三次段考	
22		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	