

臺北市立木柵國民中學 108 學年度第 2 學期 7 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	23	24	25	26	27	28	29	體適能檢測&水上安全自救	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*2/25 開學日 *2/28 和平紀念日放假
2	三月	三月 1	2	3	4	5	6	7	體適能檢測&水上安全自救	實務操作	觀察 紀錄	*3/3-4 九年級第三次複 習考
3		8	9	10	11	12	13	14	體適能檢測	實務操作	觀察 紀錄	
4		15	16	17	18	19	20	21	體操-【墊上運動】翻滾遊戲	實務操作	觀察 紀錄 評量	
5		22	23	24	25	26	27	28	體操-【墊上運動】跳躍練習	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	
6		29	30	31	四月 1	2	3	4	籃球-【運球】運球變向練習	實務操作	觀察 紀錄 評量	*4/2 補假一日 *4/3 放假一日 *4/4 民族掃墓節
7	四月	5	6	7	8	9	10	11	籃球-【運球+投籃】 移動運球及投籃練習	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*4/7-8 七八年級第一次 段考
8		12	13	14	15	16	17	18	籃球-【運球上籃】 上籃動作練習	實務操作	觀察 紀錄 評量	*4/13 九年級藝能科考試 *4/16-17 九年級段考 *4/17 八年級校外教學
9		19	20	21	22	23	24	25	桌球-【反手擊球】 反手擊球練習	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	
10		26	27	28	29	30	五月 1	2	桌球-【反手擊球】 雙人反手擊球對打	實務操作	觀察 紀錄	*4/27 七年級校外教學 *4/28-29 九年級第四次 複習考
11	五月	3	4	5	6	7	8	9	足球-【球感練習】 大腿挑球、足背挑球	實務操作	觀察 紀錄 評量	
12		10	11	12	13	14	15	16	足球-【傳球練習】 足內側傳球	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*5/16-17 九年級會考
13		17	18	19	20	21	22	23	游泳-【漂浮與捷泳】 漂浮與捷泳	實務操作	觀察 紀錄	
14		24	25	26	27	28	29	30	游泳-【漂浮與捷泳】 漂浮與捷泳	實務操作	觀察 紀錄 評量	*5/26-27 七八年級第二 次段考
15		31	六月 1	2	3	4	5	6	浮士德球-【手眼協調】 浮士德排球	實務操作 分組討論	觀察 紀錄 評量	
16	六月	7	8	9	10	11	12	13	浮士德球-【手眼協調】 浮士德排球	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*6/12 八年級直笛成果 發表會(第 6 節)
17		14	15	16	17	18	19	20	卡巴迪-【認識卡巴迪】 卡巴迪規則及移動變向練習	實務操作	觀察 紀錄 評量	*6/16 畢業典禮 *6/20 補上班上課(補 6/26 星期五課程)

18		21	22	23	24	25	26	27	體育學科測驗	實務操作 分組討論	觀察 紀錄 評量	*6/22 七八年級藝能 科考試(第1節) *6/25 端午節放假 *6/26 端午節調整放假
19		28	29	30	七月 1	2	3	4	卡巴迪-【認識卡巴迪】 趣味卡巴迪遊戲	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	
20	七月	5	6	7	8	9	10	11	體育術科補考	實務操作	觀察 紀錄 評量	*7/9-10 七八年級第三次 段考
21		12	13	14	15	16	17	18	休業式	實務操作 分組討論	觀察 紀錄	*7/14 休業式 *7/15 暑假開始