

臺北市立木柵國民中學 109 學年度第 1 學期 七 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	八月	30	31	九月 1	2	3	4	5	第 4 單元 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 第 2 章 護具大集合	實作教學	實作評量	*8/31 註冊、開學，下午正式上課
2	九月	6	7	8	9	10	11	12	第 5 單元 體適能 第 1 章 健康體適能	實作教學	實作評量	*9/8-9 九年級複習考(一)
3		13	14	15	16	17	18	19	第 5 單元 體適能 第 1 章 健康體適能	實作教學	實作評量	*9/14 八九年級輔導、勵學班、攜手課程開始 *9/18 學校日
4		20	21	22	23	24	25	26	第 5 單元 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	實作教學	實作評量	*9/21 九年級夜自習開始 *9/26 補行上班上課(補* *10/2 週五課程、第八節輔導課、夜自習暫停)
5		27	28	29	30	十月 1	2	3	第 5 單元 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	實作教學	實作評量	*10/1 中秋節放假 *10/2 調整放假
6	十月	4	5	6	7	8	9	10	第 6 單元 安心暢遊 第 1 章 水域安全 智者樂水 第 2 章 自救求生 臨危自保	實作教學	實作評量	*10/9 補假 *10/10 國慶日
7		11	12	13	14	15	16	17	第 6 單元 安心暢遊 第 2 章 自救求生 臨危自保	實作教學	實作評量	*10/14-15 第一次段考(第八節輔導課暫停)
8		18	19	20	21	22	23	24	第 6 單元 安心暢遊 第 3 章 捷泳 流線直進	實作教學	實作評量	*10/21 八年級「藝起來尋美」校外參訪(故宮+天文館)
9		25	26	27	28	29	30	31	第 6 單元 安心暢遊 第 3 章 捷泳 流線直進	實作教學	實作評量	*10/26 七年級輔導課開始
10	十一月	十一月 1	2	3	4	5	6	7	第 7 單元 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	實作教學	實作評量	
11		8	9	10	11	12	13	14	第 7 單元 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	實作教學	實作評量	*11/14 96 週年校慶
12		15	16	17	18	19	20	21	第 7 單元 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	實作教學	實作評量	*11/16 96 週年校慶補假
13		22	23	24	25	26	27	28	第 7 單元 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	實作教學	實作評量	*11/26-27 第二次段考(第八節輔導課暫停)
14		29	30	十二月 1	2	3	4	5	第 7 單元 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	實作教學	實作評量	*11/30-12/2 九年級畢業旅行
15	十二月	6	7	8	9	10	11	12	第 7 單元 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	實作教學	實作評量	*12/7 八年級校外教學

16	月	13	14	15	16	17	18	19	第7單元 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	實作教學	實作 評量	*12/14 七年級校外教學
17		20	21	22	23	24	25	26	第7單元 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	實作教學	實作 評量	*12/23-24 九年級複習考 (二)
18		27	28	29	30	31	109 年 1月 1日	2	桌球 彈跳之間	實作教學	實作 評量	*1/1 元旦放假
19		3	4	5	6	7	8	9	桌球 彈跳之間	實作教學	實作 評量	*1/4 藝能科評量 *1/8 全校攜手、輔 導課、夜自習結束
20	一 月	10	11	12	13	14	15	16	體能訓練 體能循環站	實作教學	實作 評量	
21		17	18	19	20	21	22	23	體能訓練 體能循環站	實作教學	實作 評量	*1/18-19 第三次段考 *1/20 休業式 *1/21 寒假開始