

臺北市立木柵國民中學 109 學年度第 1 學期 八 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	體適能檢測	實務操作	觀察	*8/31 註冊、開學，下午正式上課
2	九月	6	7	8	9	10	11	12	體適能檢測	實務操作	觀察	*9/8-9 九年級複習考(一)
3		13	14	15	16	17	18	19	游泳—水中自救、捷式	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*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	游泳—水中自救、捷式	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*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	籃球上籃	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*10/1 中秋節放假 *10/2 調整放假
6	十月	4	5	6	7	8	9	10	籃球上籃	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*10/9 補假 *10/10 國慶日
7		11	12	13	14	15	16	17	籃球快攻戰術	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*10/14-15 第一次段考(第八節輔導課暫停)
8		18	19	20	21	22	23	24	籃球快攻戰術	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*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	籃球快攻戰術	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*10/26 七年級輔導課開始
10	十一月	十一月 1	2	3	4	5	6	7	籃球快攻戰術	分組討論 實務操作	觀察 紀錄 測驗	
11		8	9	10	11	12	13	14	排球肩上發球	實務操作	觀察 紀錄	*11/14 96 週年校慶
12		15	16	17	18	19	20	21	排球肩上發球	實務操作	觀察 紀錄	*11/16 96 週年校慶補假
13		22	23	24	25	26	27	28	田賽：跳遠	實務操作	觀察 紀錄	*11/26-27 第二次段考(第八節輔導課暫停)
14	十一月	29	30	十二月 1	2	3	4	5	田賽：跳遠	實務操作	觀察 紀錄	*11/30-12/2 九年級畢業旅行
15	十二月	6	7	8	9	10	11	12	田賽：跳遠	實務操作	觀察	*12/7 八年級校外教學

	二月										紀錄	
16	月	13	14	15	16	17	18	19	田賽：鉛球	實務操作	觀察 紀錄	*12/14 七年級校外教學
17		20	21	22	23	24	25	26	田賽：鉛球	實務操作	觀察 紀錄	*12/23-24 九年級複習考 (二)
18		27	28	29	30	31	109 年 1月 1日	2	期末評量	實務操作	觀察 實測 紀錄	*1/1 元旦放假
19		3	4	5	6	7	8	9	飛盤	實務操作	觀察 紀錄	*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	飛盤	實務操作	觀察 紀錄	
21		17	18	19	20	21	22	23	休業式			*1/18-19 第三次段考 *1/20 休業式 *1/21 寒假開始