

臺北市立木柵國民中學 113 學年度第 1 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			
		日	一	二	三	四	五	六	內 容	上課方式	評量	備註
1	九月	25	26	27	28	29	30	31	體適能訓練	實務操作	觀察	*8/30 註冊、開學，下午正式上課
2		九月 1	2	3	4	5	6	7	體適能訓練	實務操作	觀察	*9/3-4 九年級複習考 1
3		8	9	10	11	12	13	14	跳繩 前迴旋	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*9/13 學校日
4		15	16	17	18	19	20	21	有氧舞蹈-大會操	實務操作	觀察	*9/17 中秋節放假
5		22	23	24	25	26	27	28	有氧舞蹈-大會操	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*9/22-24 九年級畢業旅行
6	十月	29	30	十月 1	2	3	4	5	接力 衝破終點線	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	
7		6	7	8	9	10	11	12	接力 衝破終點線	實務操作	觀察	*10/10 國慶日放假
8		13	14	15	16	17	18	19	跑步服裝秀	實務操作	觀察	*10/17-18 第一次段考
9		20	21	22	23	24	25	26	護具大集合	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*10/21 七年級輔導課開始
10	十一月	27	28	29	30	31	十一月 1	2	羽球 擊球高手	實務操作	觀察 紀錄	
11		3	4	5	6	7	8	9	足球 腳下功夫	分組討論 實務操作	觀察	*11/9 100 週年校慶
12		10	11	12	13	14	15	16	拔河	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*11/11 校慶補假
13		17	18	19	20	21	22	23	排球一球入魂	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	
14		24	25	26	27	28	29	30	排球一球入魂	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	
15	十二月	十二月 1	2	3	4	5	6	7	匹克球-「匹」荊斬棘	合作學習 運動教育 模式	觀察 紀錄	*12/3-4 第二次段考
16		8	9	10	11	12	13	14	匹克球-「匹」荊斬棘	合作學習 運動教育 模式	觀察 紀錄	
17		15	16	17	18	19	20	21	籃球 出手得分	分組討論	觀察	*12/19-20 九年級複習考 2 *12/16-17 八年級童軍隔

												實務操作	紀錄	宿露營
18		22	23	24	25	26	27	28	籃球 出手得分			分組討論 實務操作	觀察	
19	一月	29	30	31	113 年 一月 1日	2	3	4	排球一球入魂			實務操作 測驗	觀察 記錄	*1/1 元旦放假
20		5	6	7	8	9	10	11	籃球 出手得分			實務操作 測驗	觀察 記錄	
21		12	13	14	15	16	17	18	桌球			分組討論 實務操作	觀察 記錄	*1/16-17 第三次段考
22		19	20	21	22	23	24	25	休業式					*1/20 學期結束