

臺北市立木柵國民中學 113 學年度第 1 學期 8 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	觀察記錄	*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	觀察記錄	*9/3-4 九年級複習考 1
3		8	9	10	11	12	13	14	運動與身體發展	實務操作	觀察記錄	*9/13 學校日
4		15	16	17	18	19	20	21	增進肌肉適能	實務操作	觀察記錄	*9/17 中秋節放假
5		22	23	24	25	26	27	28	籃球-運球上籃	實務操作	技能測驗	*9/22-24 九年級畢業旅行
6	十月	29	30	十月 1	2	3	4	5	籃球-傳接球上籃	合作學習 實務操作	技能測驗	
7		6	7	8	9	10	11	12	籃球-快攻戰術	合作學習、 理解式球類 教學法	觀察記錄	*10/10 國慶日放假
8		13	14	15	16	17	18	19	排球-低手發球	實務操作	技能測驗	*10/17-18 第一次段考
9		20	21	22	23	24	25	26	排球-肩上發球	實務操作	技能測驗	*10/21 七年級輔導課開始
10	十一月	27	28	29	30	31	十一月 1	2	田賽-跳遠	實務操作	技能測驗 觀察記錄	
11		3	4	5	6	7	8	9	羽球-後場高遠球	合作學習 理解式球類 教學法	技能測驗	*11/9 100 週年校慶
12		10	11	12	13	14	15	16	羽球-後場切球	合作學習 理解式球類 教學法	技能測驗	*11/11 校慶補假
13		17	18	19	20	21	22	23	羽球-後場扣球	合作學習 理解式球類 教學法	技能測驗	
14		24	25	26	27	28	29	30	民俗運動-跳繩	實務操作	觀察記錄	
15	十二月	十二月 1	2	3	4	5	6	7	棒球-打擊練習	合作學習	觀察記錄	*12/3-4 第二次段考
16		8	9	10	11	12	13	14	棒球-投捕練習	合作學習	觀察記錄	
17		15	16	17	18	19	20	21	棒球-基礎攻防	合作學習 理解式球類 教學法	觀察記錄	*12/19-20 九年級複習考 2 *12/16-17 八年級童軍隔宿露營
18		22	23	24	25	26	27	28	飛盤爭奪戰	實務操作 運動教育模 式	觀察記錄	

19	一月	29	30	31	113 年 一月 1日	2	3	4	躲避飛盤	實務操作 運動教育 模式	觀察記錄	*1/1 元旦放假
20		5	6	7	8	9	10	11	新興運動-帶式橄欖球	合作學習 運動教育 模式	觀察記錄	
21		12	13	14	15	16	17	18	新興運動-帶式橄欖球	合作學習 運動教育 模式	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

*