

臺北市立木柵國民中學 113 學年度第 2 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	二月	9	10	11	12	13	14	15	核心肌群	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	*2/11 開學(正式上課)日 *2/11-14 113-1 學科補考
2		16	17	18	19	20	21	22	專項適能 桌球 反手推擋	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	*2/17 113-1 學科補考 *2/19-20 九年級第三次複 習考 *2/21 學校日
3		23	24	25	26	27	28	3月 1	羽球 先發制人 桌球 反手推擋	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	*2/28 和平紀念日放假 *2/24 全校第 8 節課、九年 級夜自習、精實班開始
4	三月	2	3	4	5	6	7	8	籃球 扭轉乾坤	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	
5		9	10	11	12	13	14	15	籃球 扭轉乾坤	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	
6		16	17	18	19	20	21	22	排球 高手過招	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	
7		23	24	25	26	27	28	29	排球 高手過招	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	*3/26-27 七八年級第一次 段考(七八年級第 8 節暫 停)
8		30	31	4月 1	2	3	4	5	從棒球看臺灣 臺灣棒球名人堂	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	*4/3 調整放假 *4/4 兒童節及清明節放假
9		6	7	8	9	10	11	12	捷泳 水中協奏曲 救生伸拋划 援力同在	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	*4/8-9 九年級段考 (九年級第 8 節暫停)
10		13	14	15	16	17	18	19	捷泳 水中協奏曲 救生伸拋划 援力同在	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	*4/14 七年級校外教學 *4/17-18 九年級第四次複 習考
11		20	21	22	23	24	25	26	單人、雙人與 8 人團體跳繩	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	
12	27	28	29	30	五月 1	2	3	單人、雙人與 8 人團體跳繩	小組合作 實務操作	觀察 紀錄		
13	五月	4	5	6	7	8	9	10	單人、雙人與 8 人團體跳繩	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	
14		11	12	13	14	15	16	17	匹克球-「匹」荊棘棘	合作學習 運動教育 模式	觀察 紀錄	*5/13-14 七八年級第二次段 考(七八年級第 8 節暫停) *5/15 九年級第 8 節課、 夜自習結束。 *5/17-18 教育會考
15		18	19	20	21	22	23	24	匹克球-「匹」荊棘棘	合作學習 運動教育 模式	觀察 紀錄	
16		25	26	27	28	29	30	31	桌球 反手推擋	實務操作 測驗	觀察 紀錄	*5/29 八年級校外教學 *5/30 端午節補假 *5/31 端午節
17		六月 1	2	3	4	5	6	7	足球 臨門一腳	小組合作 實務操作	觀察 紀錄	
18	6月 8	9	10	11	12	13	14	排球 高手過招	實務操作	觀察	*6/10 畢業典禮	

										測驗	紀錄	
19		15	16	17	18	19	20	21	籃球 扭轉乾坤	實務操作 測驗	觀察 記錄	*6/20 七八年級第8節結束
20		22	23	24	25	26	27	28	排球 高手過招 籃球 扭轉乾坤	實務操作 測驗	觀察 紀錄	*6/26-27 七八年級第三次段考
21		29	30						休業式			*6/30 休業式