

臺北市立木柵國民中學 113 學年度第 2 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   |                                                                            |
| <b>1</b>  | 二月 | 9       | 10 | 11      | 12 | 13      | 14 | 15      | 體適能訓練       | 實務操作         | 觀察紀錄 | *2/11 開學(正式上課)日<br>*2/11-14 113-1 學科補考                                     |
| <b>2</b>  |    | 16      | 17 | 18      | 19 | 20      | 21 | 22      | 體適能訓練       | 實務操作         | 觀察紀錄 | *2/17 113-1 學科補考<br>*2/19-20 九年級第三次複習考<br>*2/21 學校日                        |
| <b>3</b>  |    | 23      | 24 | 25      | 26 | 27      | 28 | 3月<br>1 | 體適能檢測       | 實務操作         | 觀察紀錄 | *2/28 和平紀念日放假<br>*2/24 全校第 8 節課、九年級夜自習、精實班開始                               |
| <b>4</b>  | 三月 | 2       | 3  | 4       | 5  | 6       | 7  | 8       | 心肺復甦術       | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>5</b>  |    | 9       | 10 | 11      | 12 | 13      | 14 | 15      | 籃球-傳球       | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>6</b>  |    | 16      | 17 | 18      | 19 | 20      | 21 | 22      | 籃球-傳球上籃     | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>7</b>  |    | 23      | 24 | 25      | 26 | 27      | 28 | 29      | 排球-發球       | 小組合作<br>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)                                            |
| <b>8</b>  |    | 30      | 31 | 4月<br>1 | 2  | 3       | 4  | 5       | 排球-攔網       | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 | *4/3 調整放假<br>*4/4 兒童節及清明節放假                                                |
| <b>9</b>  | 四月 | 6       | 7  | 8       | 9  | 10      | 11 | 12      | 排球-初級進攻戰術   | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 | *4/8-9 九年級段考<br>(九年級第 8 節暫停)                                               |
| <b>10</b> |    | 13      | 14 | 15      | 16 | 17      | 18 | 19      | 桌球-下旋發球     | 實務操作         | 觀察紀錄 | *4/14 七年級校外教學<br>*4/17-18 九年級第四次複習考                                        |
| <b>11</b> |    | 20      | 21 | 22      | 23 | 24      | 25 | 26      | 桌球-雙打比賽     | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>12</b> |    | 27      | 28 | 29      | 30 | 五月<br>1 | 2  | 3       | 羽球-後場高遠球    | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>13</b> | 五月 | 4       | 5  | 6       | 7  | 8       | 9  | 10      | 羽球-前場區域擊球   | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>14</b> |    | 11      | 12 | 13      | 14 | 15      | 16 | 17      | 游泳-仰式       | 實務操作         | 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)<br>*5/15 九年級第 8 節課、夜自習結束。<br>*5/17-18 教育會考 |
| <b>15</b> |    | 18      | 19 | 20      | 21 | 22      | 23 | 24      | 操之在我-體操     | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>16</b> |    | 25      | 26 | 27      | 28 | 29      | 30 | 31      | 休閒運動-自行車    | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 | *5/29 八年級校外教學<br>*5/30 端午節補假<br>*5/31 端午節                                  |
| <b>17</b> | 六月 | 六月<br>1 | 2  | 3       | 4  | 5       | 6  | 7       | 田徑          | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 |                                                                            |
| <b>18</b> |    | 8       | 9  | 10      | 11 | 12      | 13 | 14      | 民俗運動-跳繩     | 小組合作<br>實務操作 | 觀察紀錄 | *6/10 畢業典禮                                                                 |

|    |  |    |    |    |    |    |    |    |       |              |          |                    |
|----|--|----|----|----|----|----|----|----|-------|--------------|----------|--------------------|
| 19 |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 帶式橄欖球 | 小組合作<br>實務操作 | 觀察<br>紀錄 | *6/20 七八年級第8節結束    |
| 20 |  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 美式躲避球 | 小組合作<br>實務操作 | 觀察<br>紀錄 | *6/26-27 七八年級第三次段考 |
| 21 |  | 29 | 30 |    |    |    |    |    | 運動營養  | 小組合作<br>實務操作 | 觀察<br>紀錄 | *6/30 休業式          |