

臺北市立木柵國民中學 111 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	28	29	30	31	九月 1	2	3	體適能	實務操作	觀察 紀錄	*8/30 註冊、開學，下午 正式上課
2		4	5	6	7	8	9	10	體適能檢測	實務操作	觀察 紀錄	*9/6-7 九年級複習考 1 *9/9 中秋節補假 *9/10 中秋節
3		11	12	13	14	15	16	17	體適能檢測	實務操作	觀察 紀錄	*9/12 八九年級輔導課、 勵學班、攜手課程、九年 級夜自習開始 *9/16 學校日
4		18	19	20	21	22	23	24	疾走如風—跑	實務操作	觀察 紀錄	
5		25	26	27	28	29	30	十月 1	疾走如風—跑	實務操作	觀察 紀錄	
6	十 月	2	3	4	5	6	7	8	跑步測驗	實務操作	觀察 測驗	
7		9	10	11	12	13	14	15	掌控自如—籃球	實務操作	觀察 紀錄	*10/10 國慶日放假 *10/13-14 第一次段考
8		16	17	18	19	20	21	22	掌控自如—籃球	實務操作	觀察 紀錄	*10/17 七年級輔導課開始
9		23	24	25	26	27	28	29	掌控自如—籃球	實務操作	觀察 紀錄	
10	十一 月	30	31	十一月 1	2	3	4	5	排除萬難—排球	實務操作	觀察 紀錄	*10/31-11/2 九年級畢業 旅行
11		6	7	8	9	10	11	12	排除萬難—排球	實務操作	觀察 紀錄	*11/12 98 校慶
12		13	14	15	16	17	18	19	排除萬難—排球	實務操作	觀察 紀錄	*11/14 校慶補假
13		20	21	22	23	24	25	26	羽中作樂—羽球	實務操作	觀察 紀錄	
14		27	28	29	30	十二 月 1	2	3	羽中作樂—羽球	實務操作	觀察 紀錄	*11/30-12/1 第二次段考
15	十二 月	4	5	6	7	8	9	10	羽中作樂—羽球	實務操作	觀察 紀錄	*12/5、12/6 童軍隔宿露 營
16		11	12	13	14	15	16	17	登峰造極—體操	實務操作	觀察 紀錄	
17		18	19	20	21	22	23	24	登峰造極—體操	實務操作	觀察 紀錄	*12/22-23 九年級複習考 2

18		25	26	27	28	29	30	31	登峰造極—體操	實務操作	觀察 紀錄	
19	一月	112 年 一月 1日	2	3	4	5	6	7	疾走如風—跑	實務操作	觀察 紀錄	*1/1 開國紀念日 *1/2 補假 *1/7 補 1/20(五)課程
20		8	9	10	11	12	13	14	籃球、排球測驗	實務操作	觀察 測驗	*1/13 全校攜手班、第八 節輔導課、夜自習結束
21		15	16	17	18	19	20	21	補測驗	實務操作	觀察 測驗	*1/17-18 第三次段考 *1/19 學期結束 *1/20 調整放假