

臺北市立木柵國民中學 111 學年度第 2 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	備註	
		日	一	二	三	四	五			六
1	二月	12	13	14	15	16	17	18	課程介紹	*2/18 補班補課(補 2/27 星期一課程) *2/16.17 111-1 學科補考
2		19	20	21	22	23	24	25	自主鍛鍊展活力-心肺耐力	*2/20 七年級校外教學 *2/20.22.23.24 111-1 學科補考 *2/21-22 九年級第三次複習考
3		26	27	28	三月 1	2	3	4	自主鍛鍊展活力-肌力	*2/27 調整放假 *2/28 和平紀念日放假 *3/1 全校第 8 節課、九年級夜自習、精實班開始 *3/3 學校日(夜自習暫停)
4	三月	5	6	7	8	9	10	11	自主鍛鍊展活力-肌耐力	
5		12	13	14	15	16	17	18	身體塗鴉——創造性舞蹈	
6		19	20	21	22	23	24	25	身體塗鴉——創造性舞蹈	*3/25 補班補課(補 4/3 星期一課程)
7		26	27	28	29	30	31	四月 1	七八年級第一次段考	*3/28-29 七八年級第一次段考(七八年級第 8 節暫停)
8	四月	2	3	4	5	6	7	8	應聲入網——籃球運球	*4/3 調整放假 *4/4 兒童節放假 *4/5 清明節放假
9		9	10	11	12	13	14	15	應聲入網——籃球運球	*4/11-12 九年級段考(九年級第 8 節暫停)
10		16	17	18	19	20	21	22	應聲入網——籃球投籃	*4/19 八年級校外教學 *4/20-21 九年級第四次複習考
11		23	24	25	26	27	28	29	應聲入網——籃球投籃	
12		30	五月 1	2	3	4	5	6	應聲入網——籃球實戰	
13	五月	7	8	9	10	11	12	13	游泳安全須知及水上知識	
14		14	15	16	17	18	19	20	七八年級第二次段考	*5/18-19 七八年級第二次段考(七八年級第 8 節暫停) *5/18 九年級第 8 節課、夜自習結束。 *5/20-21 教育會考
15		21	22	23	24	25	26	27	力爭上游——游泳捷泳	
16		28	29	30	31	六月 1	2	3	力爭上游——游泳捷泳	
17	六月	4	5	6	7	8	9	10	桌拿好手——桌球反手推檔	
18		11	12	13	14	15	16	17	桌拿好手——桌球反手推檔	*6/13 畢業典禮 *6/17 補班補課(補 6/23 星期五課程)
19		18	19	20	21	22	23	24	桌拿好手——桌球實戰	*6/21 七八年級第 8 節課結束 *6/22 端午節放假 *6/23 調整放假
20		25	26	27	28	29	30	七月 1	七八年級第三次段考	*6/28-29 七八年級第三次段考