

臺北市立木柵國民中學 112 學年度第 1 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				
		日	一	二	三	四	五	六	內 容	上課方式	評量	備註
1	九月	27	28	29	30	31	九月 1	2	運動防護-體適能及檢測	實務操作	檢測	*8/30 註冊、開學，下午正式上課
2		3	4	5	6	7	8	9	運動防護-體適能及檢測	實務操作	檢測	*9/5-6 九年級複習考 1
3		10	11	12	13	14	15	16	運動防護-體適能及檢測	實務操作	檢測	*9/11 八九年級輔導課、勵學班、攜手課程、九年級夜自習開始 *9/15 學校日
4		17	18	19	20	21	22	23	雙輪闖天下-自行車	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*9/23 補班補課 (補 10/9 星期一課程)
5		24	25	26	27	28	29	30	雙輪闖天下-自行車	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*9/29 中秋節放假
6	十月	十月 1	2	3	4	5	6	7	疾走如風-跑	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	
7		8	9	10	12	12	13	14	田徑-大隊接力	實務操作	觀察 紀錄	*10/9-10 國慶日放假 *10/12-13 第一次段考
8		15	16	17	18	19	20	21	田徑-大隊接力	實務操作	觀察 紀錄	*10/16 七年級輔導課開始
9		22	23	24	25	26	27	28	掌控自如-籃球	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	
10	十一月	29	30	31	十一月 1	2	3	4	掌控自如-籃球	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*10/29-10/31 九年級畢業旅行 *11/1 九年級補假
11		5	6	7	8	9	10	11	掌控自如-籃球	分組討論 實務操作	測驗 紀錄	*11/11 99 校慶
12		12	13	14	15	16	17	18	排除萬難-排球	分組討論 實務操作	觀察 紀錄	*11/13 校慶補假
13		19	20	21	22	23	24	25	排除萬難-排球	分組討論	觀察	

[illegible]