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 星 期 預定教學進度 调 二 三 次 份 日 五 六 上課方式 四 內 容 評量 備註 *8/30 註冊、開學,下午 九 正式上課 運動防護-體適能及檢測 實務操作 檢測 1 27 28 29 30 31 月 1 *9/5-6 九年級複習考1 運動防護-體適能及檢測 實務操作 檢測 2 3 4 6 7 8 5 *9/11 八九年級輔導課、 勵學班、攜手課程、九年 11 12 運動防護-體適能及檢測 實務操作 檢測 九 10 13 14 15 3 級夜自習開始 *9/15 學校日 月 *9/23 補班補課 分組討論 觀察 (補10/9星期一課程) 雙輪闖天下-自行車 4 17 18 19 20 21 22 23 實務操作 紀錄 *9/29 中秋節放假 分組討論 觀察 27 30 雙輪闖天下-自行車 5 24 25 26 28 29 紀錄 實務操作 + 分組討論 觀察 疾走如風-跑 6 月 3 4 5 7 實務操作 紀錄 *10/9~10 國慶日放假 觀察 *10/12-13 第一次段考 實務操作 田徑-大隊接力 12 13 7 10 12 14 紀錄 十 月 *10/16 七年級輔導課開始 觀察 8 17 18 19 20 21 田徑-大隊接力 實務操作 紀錄 分組討論 觀察 掌控自如-籃球 9 24 25 26 27 28 22 23 實務操作 紀錄 *10/29-10/31 九年級畢業 + 旅行 分組討論 觀察 *11/1 九年級補假 掌控自如-籃球 10 30 31 29 月 實務操作 紀錄 月 1 *11/11 99 校慶 分組討論 測驗 掌控自如-籃球 11 5 6 7 8 9 10 11 實務操作 紀錄 *11/13 校慶補假 分組討論 觀察 12 排除萬難-排球 12 13 14 15 16 17 18 實務操作 紀錄 排除萬難-排球 13 19 20 21 22 23 24 25 分組討論 觀察

										實務操作	紀錄	
							+			分組討論		*11/28-11/29 第二次段考
14		26	27	28	29	30	=	2	排除萬難-排球	·	測驗	
							月 1		71 W 1 4 7 4 -	實務操作	紀錄	
										分組討論	觀察	
15		3	4	5	6	7	8	9	羽中作樂-羽球	實務操作	紀錄	
	<u> </u> 	10	11	12	13	14	15	16	羽中作樂-羽球	分組討論	觀察	*12/11、12/12 童軍隔宿 露營
16										實務操作	紀錄	
	二月	17	18	19	20	<u>21</u>	22	23	登峰造極-體操	分組討論	 觀察	*12/21-22 九年級複習考 2
17										實務操作	紀錄	
	-	24	25	26	27	28	29	30	登峰造極-體操	分組討論	觀察	
18										實務操作	紀錄	
			112							分組討論	知 	*1/1 開國紀念日
19		31	牟	2	3	4	5	6	呼朋唤友-創意啦啦舞		觀察	
			一月 1日			-			1加入人 周心 1-174	實務操作	紀錄	
	_	7	8	9	10	11	12	13	呼朋唤友-創意啦啦舞	分組討論	觀察	*1/12 全校攜手班、第八 節輔導課、夜自習結束
20	月									實務操作	紀錄	即拥守环、仪日自治木
											•	1.145.10.25
24		14	15	16	17	18	19	20	鈴漓盡致-扯鈴	分組討論	觀察	*1/17-18 第三次段考 *1/19 學期結束
21										實務操作	紀錄	
補				23	24	25	26	27	鈴鴻盡致-扯鈴	分組討論	觀察	*1/23-26 補課
課		21	22							實務操作	紀錄	