

臺北市立木柵國民中學 112 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	
1	二月	11	12	13	14	二月 15 日	16	17	身體軟 Q 力-柔軟度	實務操作	技能實作	*2/16 開學(正式上課)日 *2/17 補班補課(補 2/15 星期四課程)
2		18	19	20	21	22	23	24	運動知識家-運動傷害防護	實務操作	技能實作	*2/19 七年級校外教學 *2/19-23 112-1 學科補考 *2/21-22 九年級第三次複習考
3		25	26	27	28	29	三月 1	2	化險為夷護身法-柔道	實務操作	技能實作	*2/26 112-1 學科補考 *2/28 和平紀念日放假 *3/1 學校日
4	三月	3	4	5	6	7	8	9	水中蛙泳-游泳	實務操作	技能實作	*3/4 全校第 8 節課、九年級夜自習、精實班開始
5		10	11	12	13	14	15	16	水中蛙泳-游泳	實務操作	技能實作	
6		17	18	19	20	21	22	23	定向越野	實務操作	技能實作	
7		24	25	26	27	28	29	30	定向越野	實務操作	技能實作	*3/26-27 七八年級第一次段考(七八年級第 8 節暫停)
8	四月	31	四月 1	2	3	4	5	6	力拔山河-8 人制拔河	實務操作	技能實作	*4/4 兒童節及清明節放假 *4/5 調整放假
9		7	8	9	10	11	12	13	力拔山河-8 人制拔河	實務操作	技能實作	*4/11-12 九年級段考(九年級第 8 節暫停)
10		14	15	16	17	18	19	20	棒壘一家親-棒壘球	實務操作	技能實作	*4/17 八年級校外教學 *4/16-17 九年級第四次複習考
11		21	22	23	24	25	26	27	酷課雲線上課程 - 運動賞析	自主學習	觀賞心得	*4/22-25 停課 (113 年全國中等學校運動會)
12	五月	28	29	30	五月 1	2	3	4	棒壘一家親-棒壘球	實務操作	技能實作	
13		5	6	7	8	9	10	11	排敵禦攻-排球	實務操作	技能實作	
14		12	13	14	15	16	17	18	排敵禦攻-排球	實務操作	技能實作	*5/16-17 七八年級第二次段考(七八年級第 8 節暫停) *5/16 九年級第 8 節課、夜自習結束。 *5/18-19 教育會考
15		19	20	21	22	23	24	25	羽出驚人-羽球	實務操作	技能實作	
16	六月	26	27	28	29	30	31	六月 1	羽出驚人-羽球	實務操作	技能實作	
17		2	3	4	5	6	7	8	誰與爭鋒-籃球	實務操作	技能實作	
18		9	10	11	12	13	14	15	誰與爭鋒-籃球	實務操作	技能實作	*6/10 端午節放假 *6/12 畢業典禮
19		16	17	18	19	20	21	22	合作玩球-合球	實務操作	技能實作	*6/21 七八年級第 8 節課結束
20		23	24	25	26	27	28	29	合作玩球-合球	實務操作	技能實作	*6/26-27 七八年級第三次段考