

臺北市立中正國中 110 學年度第 1 學期 八年級 體育 科 教學進度表

週次	月份	星期/日期					預 定 進 度			備 註
		一	二	三	四	五	章 節	起迄頁	活動	
1	九月			1	2	3	桌球		★桌球規則說明 ★發球練習	9/1 註冊.開學.正式上課
2		6	7	8	9	10	桌球		★發球練習 ★反手練習	9/7-8 九年級第1次複習考
3		13	14	15	16	17	桌球		★反手練習	
4		20	21	22	23	24	羽球		★羽球發球正反拍練習	9/20-21 中秋連假
5	九月 十月	27	28	29	30	1	羽球		★羽球發球正反拍練習 ★羽球發球測驗	
6		4	5	6	7	8	羽球		★羽球發球測驗	
7		11	12	13	14	15	籃球 B		★運球練習 ★傳球練習	10/11 國慶補假 10/14-15 第1次段考
8		18	19	20	21	22	籃球 B		★傳球練習 ★運球上籃練習	
9		25	26	27	28	29	籃球 B		★練習 3 對 3 比賽	
10	十一月	1	2	3	4	5	游泳		蛙式踢腳	
11		8	9	10	11	12	游泳		蛙式踢腳\ 蛙式划手	
12		15	16	17	18	19	游泳		蛙式踢腳 蛙式划手	
13		22	23	24	25	26	排球		低手擊球 低手發球	
14	十一月 十二月	29	30	1	2	3	排球		低手擊球 低手發球	12/1-2 第2次段考
15		6	7	8	9	10	排球		低手發球考試	
16		13	14	15	16	17	籃球 A		★練習 3 對 3 比賽	
17		20	21	22	23	24	籃球 A		★練習 3 對 3 比賽	12/23-24 九年級第2次複習考
18		27	28	29	30	31	籃球 A		★練習 3 對 3 比賽	12/31 元旦補假
19	一月	3	4	5	6	7	田徑		體能遊戲 100M	1/7 藝能科期末考
20		10	11	12	13	14	田徑		體能遊戲	1/14 藝能科期末考
21		17	18	19	20	21	田徑		體能遊戲	1/18-19 第3次段考 1/20 休業式