臺北市立中正國中 110 學年度第 1 學期　七年級 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	★整隊及對形變化 ★國中體操第一教材 1-5 節			
2		6	7	8	9	10	★復習國中體操第一教材 1-5 節 ★ 6-10 節體操教學			
3		13	14	15	16	17	★復習國中體操第一教材 1-10			
4		20	21	22	23	24	★徒手操測驗			
5	九月 十月	27	28	29	30	1	★練習蹲距式起跑、60 公尺 ★練習大隊接力			
6	十月	4	5	6	7	8	★練習大隊接力			
7		11	12	13	14	15	桌球隊牆壁打			
8		18	19	20	21	22	桌球發球練習			
9		25	26	27	28	29	桌球兩人推打			
10	十一月	1	2	3	4	5	★低手擊球動作講解 ★低手連續擊球			
11		8	9	10	11	12	★二人低手擊球傳接			
12		15	16	17	18	19	★高手擊球動作講解及練習			
13		22	23	24	25	26	★球場及握拍要領介紹 ★發高遠球練習			
14	十一月 十二	29	30	1	2	3	★揮空拍及練習發高遠球 ★抽球練習			
15		6	7	8	9	10	★步伐及挑球練習 ★單打規則講解			
16		13	14	15	16	17	★球感練習 ★傳接球及運球練習			
17		20	21	22	23	24	★傳接球及運球練習 ★籃下擦板投籃			
18		27	28	29	30	31	★測驗籃下 60 秒投籃			
19	一月	3	4	5	6	7	★登牆漂浮汲水母漂練習 ★捷泳打水			
20		10	11	12	13	14	★捷泳打水及划手 ★捷泳打水及划手聯合動作			
21		17	18	19	20	21	★捷泳打水及划手聯合動作 ★捷泳 15 公尺			