

臺北市立中正國中 110 年度第 2 學期 7 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	二月	7	8	9	10	11	體能及柔軟度練習			2/11 開學
2		14	15	16	17	18	體能及柔軟度練習 測量一分鐘屈膝仰臥起坐			2/17-18 九年級第 3 次複習考
3		21	22	23	24	25	測量坐姿體前彎(測量柔軟度) 測量立定跳遠(測量瞬發力)。 測量男生 1600 公尺、女生 800 公尺跑走 (測量心肺耐力)			
4	二月 三月	28	1	2	3	4	練習羽球發球及高遠球			
5		7	8	9	10	11	練習羽球高遠球對打			
6		14	15	16	17	18	練習羽球反手拍擊球			
7		21	22	23	24	25	籃下投籃練習			
8	三月 四月	28	29	30	31	1	運球及傳接球練習			3/30-31 第 1 次段考
9		4	5	6	7	8	上籃練習			4/4-5 兒童清明連假
10		11	12	13	14	15	牆壁推打及發球練習			
11		18	19	20	21	22	正手連續推打練習			4/19-20 九年級第 4 次複習考
12		25	26	27	28	29	正手連續對打練習			
13	五月	2	3	4	5	6	捷式練習			
14		9	10	11	12	13	接立即出發練習			
15		16	17	18	19	20	游泳測驗及接力練習			5/19-20 第 2 次段考 5/21-22 教育會考
16		23	24	25	26	27	高手及低手練習			
17	五月 六月	30	31	1	2	3	練習發球			6/3 端午節
18		6	7	8	9	10	練習，舉球、扣球			
19		13	14	15	16	17	運球行進傳球練習			6/17 藝能健體考
20		20	21	22	23	24	三對三戰術練習			6/24 藝能健體考
21	六月 七月	27	28	29	30	1	測驗			6/28-29 第 3 次段考 6/30 休業式

