

臺北市立中正國中 111 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	八月 九月		30	31	1	2	★整隊及對形變化 ★國中體操第一教材 1-5 節			8/30 註冊.開學.正式上課
2		5	6	7	8	9	★復習國中體操第一教材 1-5 節 ★ 6-10 節體操教學			9/6-7 九年級第 1 次複習考 9/9 中秋補假
3		12	13	14	15	16	★復習國中體操第一教材 1-10			
4		19	20	21	22	23	★徒手 體操測驗			
5		26	27	28	29	30	★練習蹲距式起跑、60 公尺 ★練習大隊接力			
6	十月	3	4	5	6	7	★練習大隊接力			
7		10	11	12	13	14	★球場及握拍要領介紹 ★發高遠球練習			10/10 國慶補假 10/13-14 第 1 次段考
8		17	18	19	20	21	★揮空拍及練習發高遠球 ★抽球練習			
9		24	25	26	27	28	★步伐及挑球練習 ★單打規則講解			
10	十月 十一月	31	1	2	3	4	★低手擊球動作講解 ★低手連續擊球			
11		7	8	9	10	11	★二人低手擊球傳接			
12		14	15	16	17	18	★高手擊球動作講解及練習			
13		21	22	23	24	25	桌球隊牆壁打			
14	十一月 十二月	28	29	30	1	2	桌球發球練習			11/30-12/1 第 2 次段考
15		5	6	7	8	9	桌球兩人推打			
16		12	13	14	15	16	★球感練習 ★傳接球及運球練習			
17		19	20	21	22	23	★傳接球及運球練習 ★籃下擦板投籃			12/22-23 九年級第 2 次複習考
18		26	27	28	29	30	★測驗籃下 60 秒投籃			
19	一月	2	3	4	5	6	★登牆漂浮汲水母漂練習 ★捷泳打水			1/2 元旦補假 1/6 藝能科期末考
20		9	10	11	12	13	★捷泳打水及划手 ★捷泳打水及划手聯合動作			1/13 藝能科期末考
21		16	17	18	19	20	★捷泳打水及划手聯合動作 ★捷泳 15 公尺			1/17/18 第 3 次段考 1/19 休業式