

臺北市立中正國中 111 學年度第 1 學期 8 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	說明排球比賽規則			8/30 註冊.開學.正式上課
2		5	6	7	8	9	練習發球，攔網練習，舉球、扣球。			9/6-7 九年級第1次複習考 9/9 中秋補假
3		12	13	14	15	16	分組比賽練習			
4		19	20	21	22	23	複習羽球發球短球動作。			
5		26	27	28	29	30	複習羽球發球長球動作。			
6	十月	3	4	5	6	7	練習長遠球。			
7		10	11	12	13	14	體能及柔軟度練習			10/10 國慶補假 10/13-14 第1次段考
8		17	18	19	20	21	測量坐姿體前彎(測量柔軟度) 測量立定跳遠(測量瞬發力)。			
9		24	25	26	27	28	測量一分鐘屈膝仰臥起坐 測量男生 1600 公尺、女生 800 公尺			
10	十月 十一月	31	1	2	3	4	正手連續對打練習			
11		7	8	9	10	11	反手連續推打練習			
12		14	15	16	17	18	分組比賽			
13		21	22	23	24	25	運球上籃練習			
14	十一月 十二月	28	29	30	1	2	運球行進傳球練習			11/30-12/1 第2次段考
15		5	6	7	8	9	三對三戰術練習			
16		12	13	14	15	16	蛙式練習			
17		19	20	21	22	23	蛙式練習			12/22-23 九年級第2次複習考
18		26	27	28	29	30	蛙式測驗			
19	一月	2	3	4	5	6	分組比賽			1/2 元旦補假 1/6 藝能科期末考
20		9	10	11	12	13	分組比賽			1/13 藝能科期末考
21		16	17	18	19	20	分組比賽			1/17/18 第3次段考 1/19 休業式