

臺北市立中正國中 111 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	13	14	15	16	17	體能及柔軟度練習			2/13 開學
2		20	21	22	23	24	體能及柔軟度練習 測量一分鐘屈膝仰臥起坐			2/21-22 九年級第 3 次複習考
3	二月 三月	27	28	1	2	3	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)			2/25-28 228 連假
4		6	7	8	9	10	練習羽球發球及高遠球			
5		13	14	15	16	17	練習羽球高遠球對打			
6		20	21	22	23	24	練習羽球反手拍擊球			3/24-25 第 1 次段考
7		27	28	29	30	31	籃下投籃練習			
8	四月	3	4	5	6	7	運球及傳接球練習			4/3-5 兒童清明連假
9		10	11	12	13	14	上籃練習			
10		17	18	19	20	21	牆壁推打及發球練習			4/20-21 九年級第 4 次複習考
11		24	25	26	27	28	正手連續推打練習			
12	五月	1	2	3	4	5	正手連續對打練習			
13		8	9	10	11	12	捷式練習			
14		15	16	17	18	19	接立即出發練習			5/16-17 第 2 次段考 5/20-21 教育會考
15		22	23	24	25	26	游泳測驗及接力練習			
16	五月 六月	29	30	31	1	2	高手及低手練習			
17		5	6	7	8	9	練習發球			
18		12	13	14	15	16	測驗低手擊球			6/16-17 藝能健體考
19		19	20	21	22	23	運球行進傳球練習			6/22-25 端午連假
20	六月	29	27	28	29	30	三對三戰術練習			6/28-29 第 3 次段考 6/30 休業式

