

臺北市立中正國中 112 年度第 1 學期 年級 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			30	31	9/1	★整隊及對形變化 ★桌球對牆擊球			8/30 開學
2	九月	4	5	6	7	8	★桌球對牆擊球 ★兩人推打			9/5-6 九年級第 3 次 複習考
3		11	12	13	14	15	★兩人推打 ★桌球發球練習			
4		18	19	20	21	22	★練習蹲距式起跑、60 公尺 ★練習傳接棒			9/23 調整上班
5		25	26	27	28	29	★練習蹲距式起跑、60 公尺 ★練習大隊接力			
6	十月	2	3	4	5	6	★練習大隊接力			
7		9	10	11	12	13	★球場及握拍要領介紹 ★發高遠球練習			10/12-13 第 1 次段考
8		16	17	18	19	20	★揮空拍及練習發高遠球 ★抽球練習			
9		23	24	25	26	27	★步伐及挑球練習 ★單打規則講解			10/28 校慶
10	十一月	30	31	1	2	3	★球感練習 ★傳接球及運球練習			
11		6	7	8	9	10	★籃下擦板投籃			
12		13	14	15	16	17	★傳接球及運球練習			
13		20	21	22	23	24	★低手擊球動作講解 ★低手連續擊球			
14	十二月	27	28	29	30	1	★二人低手擊球傳接			11/28-29 第 2 次段考
15		4	5	6	7	8	★高手擊球動作講解及練習			
16		11	12	13	14	15	★球感練習 ★傳接球及運球練習			
17		18	19	20	21	22	★傳接球及運球練習 ★籃下擦板投籃			12/21-22 九年級第 2 次複習考
18		25	26	27	28	29	★測驗籃下 60 秒投籃			12/29 藝能健體考
19	一月	1	2	3	4	5	★登牆漂浮汲水母漂練習 ★捷泳打水			1/5 藝能健體考
20		8	9	10	11	12	★捷泳打水及划手 ★捷泳打水及划手聯合動作			

21		15	16	17	18	19	★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
----	--	----	----	----	----	----	---------------------------	--	--	---------------------------