

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	游泳蛙泳複習			8/30 開學
2	九月	4	5	6	7	8	蛙泳及水上安全練習			9/5-6 九年級第 3 次複習考
3		11	12	13	14	15	仰式練習及測驗			
4		18	19	20	21	22	運球及上籃練習			9/23 調整上班
5		25	26	27	28	29	三點上籃及傳接球練習			
6	十月	2	3	4	5	6	籃球五對五練習			
7		9	10	11	12	13	羽球扣球短球挑球綜合練習			10/12-13 第 1 次段考
8		16	17	18	19	20	羽球扣球短球挑球綜合練習			
9		23	24	25	26	27	羽球單打比賽			10/28 校慶
10	十一月	30	31	1	2	3	桌球反手切球			
11		6	7	8	9	10	桌球正手切球			
12		13	14	15	16	17	桌球單打比賽			
13		20	21	22	23	24	體能與柔軟度練習			
14	十二月	27	28	29	30	1	衝刺練習			11/28-29 第 2 次段考
15		4	5	6	7	8	體適能檢測			
16		11	12	13	14	15	殺球練習			
17		18	19	20	21	22	攔網練習			12/21-22 九年級第 2 次複習考
18		25	26	27	28	29	排球分組比賽			12/29 藝能健體考
19	一月	1	2	3	4	5	籃球三點上籃及五對五練習			1/5 藝能健體考
20		8	9	10	11	12	籃球罰球及五對五練習			

21		15	16	17	18	19	三點上籃測驗			1/17-18 第3次段考 1/19 休業式
----	--	----	----	----	----	----	--------	--	--	---------------------------