

臺北市立中正國中 113 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				30	31	★整隊及對形變化 ★起跑練習			8/30 開學
2	九月	2	3	4	5	6	★練習蹲距式起跑、60 公尺 ★ 接力練習			九年級第 1 次複習考
3		9	10	11	12	13	★練習蹲距式起跑 60 公尺 ★ 接力練習			
4		16	17	18	19	20	★60 公尺測驗			
5		23	24	25	26	27	★ ★練習大隊接力			
6	十月	30	1	2	3	4	★練習大隊接力			
7		7	8	9	10	11	★球場及握拍要領介紹 ★發高遠球練習			第 1 次段考
8		14	15	16	17	18	★揮空拍及練習發高遠球 ★抽球練習			
9		21	22	23	24	25	★步伐及挑球練習 ★單打規則講解			
10	十一月	28	29	30	31	1	★低手擊球動作講解 ★低手連續擊球			
11		4	5	6	7	8	★二人低手擊球傳接			
12		11	12	13	14	15	★高手擊球動作講解及練習			
13		18	19	20	21	22	桌球隊牆壁打			
14		25	26	27	28	29	桌球發球練習			第 2 次段考
15	十二月	2	3	4	5	6	桌球兩人推打			
16		9	10	11	12	13	★球感練習 ★傳接球及運球練習			
17		16	17	18	19	20	★傳接球及運球練習 ★籃下擦板投籃			九年級第 2 次複習考
18		23	24	25	26	27	★測驗籃下 60 秒投籃			藝能健體考
19	一月	30	31	1	2	3	★登牆漂浮汲水母漂練習 ★捷泳打水			藝能健體考
20		6	7	8	9	10	★捷泳打水及划手 ★捷泳打水及划手聯合動作			

21		13	14	15	16	17	★捷泳打水及划手聯合動作 ★捷泳 15 公尺			第 3 次段考
22		20					休業式			1/20 休業式