

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	* 米字步伐練習			8/30 開學
2	九月	2	3	4	5	6	* 切球動作講解及練習			九年級第 1 次複習考
3		9	10	11	12	13	* 複習高遠球及抽球 * 切球與挑球組合			
4		16	17	18	19	20	* 複習捷泳 * 蛙式登夾練習			
5		23	24	25	26	27	* 捷泳練習 * 蛙式划手及換氣練習			
6	十月	30	1	2	3	4	* 蛙泳手腳配合 * 捷泳長距離練習			
7		7	8	9	10	11	* 定點投籃 * 運球上籃練習			第 1 次段考
8		14	15	16	17	18	* 規則講解 *			
9		21	22	23	24	25	三對三比賽			
10	十一月	28	29	30	31	1	* 複習低手擊球、高手擊球 * 兩人連續對打			
11		4	5	6	7	8	* 低手發球 * 排球規則講解			
12		11	12	13	14	15	* 練習發球、接發球 * 測驗發球			
13		18	19	20	21	22	* 反拍發球			
14		25	26	27	28	29	* 切球			第 2 次段考
15	十二月	2	3	4	5	6	* 兩人正拍擊球 * 分組比賽			
16		9	10	11	12	13	* 防守隊型講解 * 全場比賽 *			
17		16	17	18	19	20	* 兩人傳球上籃 * 全場比賽 *			九年級第 2 次複習考
18		23	24	25	26	27	* 防守動作練習 * 8 型運球上籃			藝能健體考
19	一月	30	31	1	2	3	* 1600、800 公尺耐力跑 一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎測驗體適能測驗			藝能健體考

20		6	7	8	9	10	* 肌力及敏捷力訓練 * 短距離衝刺			
21		13	14	15	16	17	* 大隊接力練習			第 3 次段考
22		20					休業式			1/20 休業式