

臺北市立中正國中 113 年度第 1 學期 9 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	游泳蛙泳複習			8/30 開學
2	九月	2	3	4	5	6	蛙泳泳練習			九年級第 1 次複習考
3		9	10	11	12	13	測驗			
4		16	17	18	19	20	運球及上籃練習			
5		23	24	25	26	27	兩人 S 形運球上籃及傳接球練習			
6	十月	30	1	2	3	4	籃球五對五練習			
7		7	8	9	10	11	羽球扣球短球挑球綜合練習			第 1 次段考
8		14	15	16	17	18	羽球扣球短球挑球綜合練習			
9		21	22	23	24	25	單打比賽			
10	十一月	28	29	30	31	1	桌球單打比賽			
11		4	5	6	7	8	桌球單打比賽			
12		11	12	13	14	15	桌球單打比賽			
13		18	19	20	21	22	體能與柔軟度練習			
14		25	26	27	28	29	衝刺練習			第 2 次段考
15	十二月	2	3	4	5	6	200 公尺檢測			
16		9	10	11	12	13	殺球練習			
17		16	17	18	19	20	攔網練習			九年級第 2 次複習考
18		23	24	25	26	27	排球分組比賽			藝能健體考
19	一月	30	31	1	2	3	籃球五對五練習			藝能健體考
20		6	7	8	9	10	籃球五對五練習			

21		13	14	15	16	17	比賽與測驗			第 3 次段考
22		20					休業式			1/20 休業式