

臺北市立中正國中 111 學年度第 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 九月		30	31	1	2	游泳蛙泳複習			8/30 註冊.開學.正式上課
2		5	6	7	8	9	蝶泳練習			9/6-7 九年級第1次複習考 9/9 中秋補假
3		12	13	14	15	16	測驗			
4		19	20	21	22	23	運球及上籃練習			
5		26	27	28	29	30	兩人 S 形運球上籃及傳接球練習			
6	十月	3	4	5	6	7	籃球五對五練習			
7		10	11	12	13	14	羽球扣球短球挑球綜合練習			10/10 國慶補假 10/13-14 第1次段考
8		17	18	19	20	21	羽球扣球短球挑球綜合練習			
9		24	25	26	27	28	單打比賽			
10	十月 十一月	31	1	2	3	4	桌球單打比賽			
11		7	8	9	10	11	桌球單打比賽			
12		14	15	16	17	18	桌球單打比賽			
13		21	22	23	24	25	體能與柔軟度練習			
14	十一月 十二月	28	29	30	1	2	衝刺練習			11/30-12/1 第2次段考
15		5	6	7	8	9	200 公尺檢測			
16		12	13	14	15	16	排球殺球練習			
17		19	20	21	22	23	排球攔網練習			12/22-23 九年級第2次複習考
18		26	27	28	29	30	排球分組比賽			
19	一月	2	3	4	5	6	籃球五對五練習			1/2 元旦補假 1/6 藝能科期末考
20		9	10	11	12	13	籃球五對五練習			1/13 藝能科期末考
21		16	17	18	19	20	比賽與測驗			1/17/18 第3次段考 1/19 休業式