

臺北市立中正國中 114 年度第 1 學期 7 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	九月	1	2	3	4	5	★整隊及對形變化 ★起跑練習			9/1 開學
2		8	9	10	11	12	★起跑練習			九年級第 1 次複習考
3		15	16	17	18	19	★短距離衝刺			
4		22	23	24	25	25	★60 公尺測驗			
5	十月	29	30	1	2	3	★練習蹲距式起跑、60 公尺 ★練習大隊接力			
6		6	7	8	9	10	★練習大隊接力			
7		13	14	15	16	17	★球場及握拍要領介紹 ★發高遠球練習			第 1 次段考
8		20	21	22	23	24	★揮空拍及練習發高遠球 ★抽球練習			
9		27	28	29	30	31	★步伐及挑球練習 ★單打規則講解			
10	十一月	3	4	5	6	7	★低手擊球動作講解 ★低手連續擊球			
11		10	11	12	13	14	★二人低手擊球傳接			
12		17	18	19	20	21	★高手擊球動作講解及練習			
13		24	25	26	27	28	桌球隊牆壁打			
14	十二月	1	2	3	4	5	桌球發球練習			第 2 次段考
15		8	9	10	11	12	桌球兩人推打			
16		15	16	17	18	19	★球感練習 ★傳接球及運球練習			
17		22	23	24	25	26	★傳接球及運球練習 ★籃下擦板投籃			九年級第 2 次複習考
18	一月	29	30	31	1	2	★測驗籃下 60 秒投籃			藝能健體考
19		5	6	7	8	9	★登牆漂浮汲水母漂練習 ★捷泳打水			藝能健體考
20		12	13	14	15	16	★捷泳打水及划手 ★捷泳打水及划手聯合動作			

21		19	20				★捷泳打水及划手聯合動作 ★捷泳 15 公尺			第 3 次段考 1/20 休業式
----	--	----	----	--	--	--	---------------------------	--	--	---------------------