

臺北市立中正國中 114 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	九月	1	2	3	4	5	說明排球比賽規則			9/1 開學
2		8	9	10	11	12	練習發球，攔網練習，舉球、扣球。			九年級第 1 次複習考
3		15	16	17	18	19	分組比賽練習			
4		22	23	24	25	25	複習羽球發球短球動作。			
5	十月	29	30	1	2	3	複習羽球發球長球動作。			
6		6	7	8	9	10	練習長遠球。			
7		13	14	15	16	17	體能及柔軟度練習			第 1 次段考
8		20	21	22	23	24	測量坐姿體前彎(測量柔軟度) 測量立定跳遠(測量瞬發力)。			
9		27	28	29	30	31	測量一分鐘屈膝仰臥起坐 測量男生 1600 公尺、女生 800 公尺跑走(測量心肺耐力)			
10	十一月	3	4	5	6	7	正手連續對打練習			
11		10	11	12	13	14	反手連續推打練習			
12		17	18	19	20	21	分組比賽			
13		24	25	26	27	28	運球上籃練習			
14	十二月	1	2	3	4	5	運球行進傳球練習			第 2 次段考
15		8	9	10	11	12	三對三戰術練習			
16		15	16	17	18	19	蛙式練習			
17		22	23	24	25	26	蛙式練習			九年級第 2 次複習考
18	一月	29	30	31	1	2	蛙式測驗			藝能健體考
19		5	6	7	8	9	籃球分組比賽			藝能健體考
20		12	13	14	15	16	籃球分組比賽			

21		19	20				籃球分組比賽			第 3 次段考 1/20 休業式
----	--	----	----	--	--	--	--------	--	--	---------------------