

臺北市立中正國中 114 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	九月	1	2	3	4	5	游泳蛙泳複習			9/1 開學
2		8	9	10	11	12	蝶泳練習			九年級第 1 次複習考
3		15	16	17	18	19	測驗			
4		22	23	24	25	25	運球及上籃練習			
5	十月	29	30	1	2	3	兩人 S 形運球上籃及傳接球練習			
6		6	7	8	9	10	籃球五對五練習			
7		13	14	15	16	17	羽球扣球短球挑球綜合練習			第 1 次段考
8		20	21	22	23	24	羽球扣球短球挑球綜合練習			
9		27	28	29	30	31	單打比賽			
10	十一月	3	4	5	6	7	桌球單打比賽			
11		10	11	12	13	14	桌球單打比賽			
12		17	18	19	20	21	桌球單打比賽			
13		24	25	26	27	28	體能與柔軟度練習			
14	十二月	1	2	3	4	5	衝刺練習			第 2 次段考
15		8	9	10	11	12	200 公尺檢測			
16		15	16	17	18	19	排球殺球練習			
17		22	23	24	25	26	排球攔網練習			九年級第 2 次複習考
18	一月	29	30	31	1	2	排球分組比賽			藝能健體考
19		5	6	7	8	9	籃球五對五練習			藝能健體考
20		12	13	14	15	16	籃球五對五練習			

21		19	20				比賽與測驗			第3次段考 1/20 休業式
----	--	----	----	--	--	--	-------	--	--	-------------------