

臺北市立天母國中 111 學年度第二學期體育課程進度及場地編配表

教師 週次 場地	莊茂雄	魏逸軒	古鎧維	吳泰毅	鄒雅玲	葉庭志	莊智鈞	林佳毅	莊景安	主單元	七年級		八年級		九年級		場地編配
											進度	測驗評量	進度	測驗評量	進度	測驗評量	
1 02/12 02/18	A	B	C	D	A	E	F	G	游泳	1.熟悉水性 2.捷泳打水	捷泳打水 25 公尺 (七下)	1.捷泳手腳配合動作 2.捷泳聯合動作	捷泳 25 公尺 (八下)	1.蛙泳臂部動作 2.蛙泳身體姿勢	蛙泳 25 公尺	A 游泳池	
2 02/19 02/25	A	B	C	D	A	E	F	G									
3 02/26 03/04	B	A	F	C	G	A	E	D	羽球	1.執球法 2.握拍法 3.反手發球	反手發短球 10 次 (七下)	1.高正手切球 2.低正手挑球	高正手切球 10 次	1.正手發球 2.擊網前球	正手發長球 10 次 (九上)	B 活動中心 5F	
4 03/05 03/11	B	A	F	C	G	A	E	D									
5 03/12 03/18	C	G	A	B	D	F	A	E	桌球	1.握拍法 2.發球法	發球 10 次 (七上)	1.反手發右旋球 2.反手擊球	反手發右旋球球 10 次	1.反手發不旋球 2.正手發左下旋球	正手發下旋球 10 次	C 桌球場	
6 03/19 03/25	C	G	A	B	D	F	A	E									
7 03/26 04/01	G	C	D	A	E	B	G	A	籃球	1.原地左手交換運球 2.單手投籃	26 公尺左手交換運球計時	1.籃下投籃 2.長傳.單手反手上籃	三十秒籃下投籃 (八上)	1.罰球線投籃 2.交叉傳接球上籃	罰球線投籃 10 次 (九上)	D 籃球場室外	
8 04/02 04/08	G	C	D	A	E	B	G	A									
9 04/09 04/15	A	D	G	E	A	C	B	F	田徑 / 體適能	1.短距離起跑 2.體適能測驗	100 公尺計時 (七上)	1.長距離起跑 2.體適能測驗	長距離測驗	1.起跑、助跑 2.體適能測驗	立定跳遠	E 田徑場 韻律教室	
10 04/16 04/22	A	D	G	E	A	C	B	F									
11 04/23 04/29	E	A	F	B	C	A	D	G	排球	1.低手傳球	低手傳球	1.低手擊球 2.發球	低手擊球 (八上) 發球 10 次 (八下)	1.高手傳球	高手傳球	F 排球場	
12 04/30 05/06	E	A	F	B	C	A	D	G									
13 05/07 05/13	B	E	A	G	D	F	A	C	田徑 / 體適能	1.短距離起跑 2.體適能測驗	100 公尺計時 (七上)	1.長距離起跑 2.體適能測驗	長距離測驗	1.起跑、助跑 2.體適能測驗	立定跳遠	E 田徑場 韻律教室	
14 05/14 05/20	B	E	A	G	D	F	A	C									
15 05/21 05/27	F	D	C	A	E	G	B	A	排球	1.低手傳球	低手傳球	1.低手擊球 2.發球	低手擊球 (八上) 發球 10 次 (八下)	1.高手傳球	高手傳球	F 排球場	
16 05/28 06/03	F	D	C	A	E	G	B	A									
17 06/04 06/10	A	F	B	C	A	D	E	G	排球	1.低手傳球	低手傳球	1.低手擊球 2.發球	低手擊球 (八上) 發球 10 次 (八下)	1.高手傳球	高手傳球	F 排球場	
18 06/11 06/17	G	A	B	E	D	A	C	F									
19 06/18 06/24	D	C	A	F	B	G	A	E	排球	1.低手傳球	低手傳球	1.低手擊球 2.發球	低手擊球 (八上) 發球 10 次 (八下)	1.高手傳球	高手傳球	G 活動中心 3F	
20 06/25 07/01	D	B	E	A	F	B	C	A									
21 07/02 07/08									1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。 2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。								