

臺北市立天母國中 112 學年度第一學期體育課程進度及場地編配表

| 教師<br><br>週次<br>場地 |       | 吳泰毅   | 胡喻涵 | 楊耀宗 | 鄒雅玲 | 魏逸軒 | 莊茂雄 | 魏景安 | 莊智鈞<br>李鍾義 | 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                  | 08/27 | A     | C   | G   | G   | A   | B   | C   | B          | 游泳  | 1.熟悉水性<br>2.捷泳打水 | 捷泳打水<br>25 公尺<br>(七下) | 1.捷泳手脚配合動作<br>2.捷泳聯合動作 | 捷泳 25 公尺<br>(八下)                    | 1.蛙泳臂部動作<br>2.蛙泳身體姿勢  | 蛙泳 25 公尺    | A<br><br>游泳池 |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 09/02 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 2     | 09/03 | A   | C   | G   | G   | A   | B   | C          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | B   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 09/09              |       |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 3                  | 09/10 | C     | A   | G   | B   | B   | A   | C   | G          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | 羽毛球   | 1.執球法<br>2.握拍法<br>3.反手發球 | 反手發短球 10 次<br>(七下) | 1.高正手切球<br>2.低正手挑球 | 高正手切球<br>10 次 | 1.正手發球<br>2.擊網前球   | 正手發長球 10 次<br>(九上) | B<br><br>活動中心 5F |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 09/16 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 4                  | 09/17 | C     | A   | G   | B   | B   | A   | C   | G          | 桌球  | 1.握拍法<br>2.發球法   | 發球 10 次<br>(七上)       | 1.反手發右旋球<br>2.反手擊球     | 反手發右旋球 10 次                         | 1.反手發不旋球<br>2.正手發左下旋球 | 正手發下旋球 10 次 | C<br><br>桌球場 |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 09/23 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 5                  | 09/24 | C     | C   | A   | B   | G   | G   | A   | B          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  | 籃球  | 1.原地左右手交換運球<br>2.單手投籃 | 26 公尺左右手交換運球計時 | 1.籃下投籃<br>2.長傳.單手反手上籃 | 三十秒籃下投籃<br>(八上) | 1.罰球線投籃<br>2.交叉傳接球上籃 | 罰球線投籃 10 次<br>(九上) | D<br><br>籃球場室外   |
|                    | 09/30 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 6                  | 10/01 | C     | C   | A   | B   | G   | G   | A   | B          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | 田徑 / 體適能  | 1.短距離起跑<br>2.體適能測驗       | 100 公尺計時<br>(七上)   | 1.長距離起跑<br>2.體適能測驗 | 長距離測驗         | 1.起跑、助跑<br>2.體適能測驗 | 立定跳遠               | E<br><br>田徑場韻律教室 |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 10/07 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 7                  | 10/08 | B     | E   | D   | A   | C   | F   | G   | A          | 排球  | 1.低手傳球           | 低手傳球                  | 1.低手擊球<br>2.發球         | 低手擊球<br>(八上)<br><br>發球 10 次<br>(八下) | 1.高手傳球                | 高手傳球        | F<br><br>排球場 |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 10/14 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 8                  | 10/15 | B     | E   | D   | A   | C   | F   | G   | A          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                       |                |                       |                 |                      |                    | G<br><br>活動中心 3F |
|                    | 10/21 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 9                  | 10/22 | A     | B   | C   | E   | A   | D   | F   | G          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 10/28 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 10                 | 10/29 | A     | B   | C   | E   | A   | D   | F   | G          | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 11/04 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 11                 | 11/05 | G     | A   | B   | C   | D   | A   | E   | F          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 11/11 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 12                 | 11/12 | G     | A   | B   | C   | D   | A   | E   | F          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 11/18 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 13                 | 11/19 | E     | C   | A   | G   | F   | D   | A   | B          | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 11/25 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 14                 | 11/26 | E     | C   | A   | G   | F   | D   | A   | B          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 12/02 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 15                 | 12/03 | D     | F   | E   | A   | G   | C   | B   | A          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 12/09 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 16                 | 12/10 | D     | F   | E   | A   | G   | C   | B   | A          | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 12/16 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 17                 | 12/17 | A     | G   | B   | D   | A   | F   | C   | E          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 12/23 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 18                 | 12/24 | C     | A   | B   | D   | F   | A   | G   | E          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 12/30 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 19                 | 12/31 | C     | D   | A   | B   | E   | G   | A   | F          | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 01/06 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 20                 | 01/07 | D     | G   | C   | A   | E   | F   | B   | A          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 01/13 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
| 21                 | 01/14 | A     | B   | G   | F   | A   | E   | D   | C          |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              | 1.每一單元結束.請即刻測驗評量.六項單元任選 2 至 4 項。<br>2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。 |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |
|                    | 01/20 |       |     |     |     |     |     |     |            |   |                  |                       |                        |                                     |                       |             |              |   |                          |                    |                    |               |                    |                    |                  |   |                       |                |                       |                 |                      |                    |                  |