

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 週次 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 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 09/02	A	C	G	G	A	B	C	B	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 09/03 09/09	A	C	G	G	A	B	C	B								
3 09/10 09/16	C	A	G	B	B	A	C	G	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 09/17 09/23	C	A	G	B	B	A	C	G								
5 09/24 09/30	C	C	A	B	G	G	A	B	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 10/01 10/07	C	C	A	B	G	G	A	B								
7 10/08 10/14	B	E	D	A	C	F	G	A	籃 球	1.原地左手交換運球 2.單手投籃	26公尺左右手交換運球計時	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 10/15 10/21	B	E	D	A	C	F	G	A								
9 10/22 10/28	A	B	C	E	A	D	F	G	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 10/29 11/04	A	B	C	E	A	D	F	G								
11 11/05 11/11	G	A	B	C	D	A	E	F	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 11/12 11/18	G	A	B	C	D	A	E	F								
13 11/19 11/25	E	C	A	G	F	D	A	B	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 11/26 12/02	E	C	A	G	F	D	A	B								
15 12/03 12/09	D	F	E	A	G	C	B	A	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	
16 12/10 12/16	D	F	E	A	G	C	B	A								
17 12/17 12/23	A	G	B	D	A	F	C	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	F 排球場
18 12/24 12/30	C	A	B	D	F	A	G	E								
19 12/31 01/06	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。 2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。						G 活動中心 3F	
20 01/07 01/13	D	G	C	A	E	F	B	A								
21 01/14 01/20	A	B	G	F	A	E	D	C								