

臺北市立天母國中 113 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	林 毅 景	莊 智 鈞 李	莊 金 鍾 安	主 單 元	七年級		八年級		九年級		
											進 度	測 驗 評 量	進 度	測 驗 評 量	進 度	測 驗 評 量	
1 08/25 08/31	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 09/01 09/07	A	B	C	D	A	E	F	G									
3 09/08 09/14	G	A	B	C	D	A	E	F		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 09/15 09/21	G	A	B	C	D	A	E	F									
5 09/22 09/28	F	G	A	B	C	D	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 09/29 10/05	F	G	A	B	C	D	A	E									
7 10/06 10/12	E	F	G	A	B	C	D	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 10/13 10/19	E	F	G	A	B	C	D	A									
9 10/20 10/26	A	E	F	G	A	B	C	D		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 10/27 11/02	A	E	F	G	A	B	C	D									
11 11/03 11/09	D	A	E	F	G	A	B	C		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 11/10 11/16	D	A	E	F	G	A	B	C									
13 11/17 11/23	C	D	A	E	F	G	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。 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
14 11/24 11/30	C	D	A	E	F	G	A	B									
15 12/01 12/07	B	C	D	A	E	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。 2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。							
16 12/08 12/14	B	C	D	A	E	F	G	A									
17 12/15 12/21	A	D	C	B	A	E	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。 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
18 12/22 12/28	D	A	F	C	G	A	E	B									
19 12/29 01/04	E	B	A	D	F	G	A	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。 2.遇雨.空氣品質不佳時.請自行調配改上室內活動。							
20 01/05 01/11	G	F	E	A	B	D	C	A									
21 01/12 01/18	A	E	G	F	A	C	B	D									