

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	林佳毅 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	08/25	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.捷泳手脚配合動作 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
	08/31																
	2	09/01	A	B	C	D	A	E	F								
09/07																	
3	09/08	G	A	B	C	D	A	E	F								
	09/14																
4	09/15	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
	09/21																
5	09/22	F	G	A	B	C	D	A	E								
	09/28																
6	09/29	F	G	A	B	C	D	A	E								
	10/05																
7	10/06	E	F	G	A	B	C	D	A	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
	10/12																
8	10/13	E	F	G	A	B	C	D	A								
	10/19																
9	10/20	A	E	F	G	A	B	C	D								
	10/26																
10	10/27	A	E	F	G	A	B	C	D	籃球	1.原地左右手交換運球 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
	11/02																
11	11/03	D	A	E	F	G	A	B	C								
	11/09																
12	11/10	D	A	E	F	G	A	B	C								
	11/16																
13	11/17	C	D	A	E	F	G	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
	11/23																
14	11/24	C	D	A	E	F	G	A	B								
	11/30																
15	12/01	B	C	D	A	E	F	G	A								
	12/07																
16	12/08	B	C	D	A	E	F	G	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
	12/14																
17	12/15	A	D	C	B	A	E	F	G								
	12/21																
18	12/22	D	A	F	C	G	A	E	B								
	12/28																
19	12/29	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。							G 活動中心3F
	01/04																
20	01/05	G	F	E	A	B	D	C	A								
	01/11																
21	01/12	A	E	G	F	A	C	B	D								
	01/18																