

臺北市立天母國中 113 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	楊耀宗	鄒雅玲	魏逸軒	莊茂雄	胡喻涵	吳泰毅	莊智鈞	李鍾義	林佳毅	魏景安	七年級		八年級		九年級		場地編配
													主單元	進度	測驗評量	進度	測驗評量	進度	
	1	02/09 02/15	A	B	C	G	A	E	D	F	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	
	2	02/16 02/22	A	B	C	G	A	E	D	F									
	3	02/23 03/01	B	A	D	E	F	A	G	C									
	4	03/02 03/08	B	A	D	E	F	A	G	C	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	
	5	03/09 03/15	C	D	A	B	G	F	A	E									
	6	03/16 03/22	C	D	A	B	G	F	A	E									
	7	03/23 03/29	D	C	F	A	E	G	B	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	
	8	03/30 04/05	D	C	F	A	E	G	B	A									
	9	04/06 04/12	A	B	G	C	A	D	E	F									
	10	04/13 04/19	A	B	G	C	A	D	E	F	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) 禁區兩側邊線投籃10次 (九下)	D 籃球場室外	
	11	04/20 04/26	B	A	E	G	F	A	C	D									
	12	04/27 05/03	B	A	E	G	F	A	C	D									
	13	05/04 05/10	E	G	A	D	C	F	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	05/11 05/17	E	G	A	D	C	F	A	B									
	15	05/18 05/24	G	E	D	A	F	C	B	A									
	16	05/25 05/31	B	E	D	A	C	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	
	17	06/01 06/07	A	C	B	F	A	E	D	G									
	18	06/08 06/14	C	A	B	D	E	A	F	G									
	19	06/15 06/21	G	F	A	C	D	B	A	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。 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	06/22 06/28	F	G	C	A	B	E	D	A									
		06/29 07/05	A	F	C	D	A	G	E	B									