

臺北市濱江實驗國民中學 112 學年度第 1 學期  
教學進度表



112 學年度	第 1 學期	健康與體育領域	體育科
教材版本	適用級別	進度擬定教師	進度擬定日期
翰林版	九年級	林均澤 老師	112 年 09 月 11 日

週次	日期	重要行事	本週教材進度	段考範圍	命題教師
一	8/30-9/1	●8/30 開學日	課程說明、安全注意事項、 健康檢查 體適能活動	無	無
二	9/4-9/8	●9/5-9/6 九年級第一次複習 考-翰林(國英數社 1-2 冊、自 然 1.3 冊)	體適能活動 籃球-運球上籃練習		
三	9/11-9/15	●9/16 學校日	游泳-綜合練習		
四	9/18-9/23	●9/23 補課日(補 10/9 週一) ●9/21-9/23 九年級畢業旅行	游泳-分級檢測		
五	9/25-9/28	●9/29 中秋連假	游泳-水上救生		
六	10/2-10/6		籃球-運球上籃練習 籃球-攻守概念		
七	10/11-10/13	●10/9-10/10 國慶連假 ●10/12-10/13 第一次段考	籃球-運球上籃測驗 籃球-攻守概念		
八	10/16-10/20		田徑-大隊接力複習 接棒與組合練習	無	無
九	10/23-10/27		田徑-大隊接力複習 接棒與組合練習		
十	10/30-11/3		拔河-基本動作與站位		
十一	11/6-11/10	●11/11 校慶	拔河-動作練習與比賽規則說明		
十二	11/14-11/17	●11/13 校慶補假	體適能檢測 跳繩-大跳繩與個人繩練習		
十三	11/20-11/24		體適能檢測 跳繩-大跳繩與個人繩練習		
十四	11/27-12/1	●11/30-12/1 第二次段考	體適能檢測 跳繩-大跳繩與個人繩練習		
十五	12/4-12/8		足球-攻守	無	無
十六	12/11-12/15		足球-攻守		

週次	日期	重要行事	本週教材進度	段考範圍	命題教師
十七	12/18-12/22	●12/21-12/22 九年級第二次複習考(第1-4冊)	足球-綜合活動		
十八	12/25-12/29		羽球-長遠球與網前技巧		
十九	1/2-1/5	1/1 元旦連假	羽球-長遠球與網前技巧		
二十	1/8-1/12		羽球-長遠球與網前技巧		
二十一	1/15-1/19	●1/17-1/18 第三次段考 ●1/19 結業式	期末補測		