

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	健康教育科
教材版本	適用級別	進度擬定教師	進度擬定日期
翰林版	七年級	徐向閱 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		
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)	陣地攻守基本概念 傳球意識與視野		
三	9/11-9/15	●9/16 學校日	陣地攻守基本概念 傳球移位、達陣遊戲		
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：捷泳、水域安全、打水練習		
五	9/25-9/28	●9/29 中秋連假	游泳：捷泳、水域安全、划手練習		
六	10/2-10/6		游泳：捷泳、水域安全、綜合練習		
七	10/11-10/13	●10/9-10/10 國慶連假 ●10/12-10/13 第一次段考	田徑：大隊接力 跑姿與短距離跑		
八	10/16-10/20		田徑：大隊接力 傳棒動作練習		
九	10/23-10/27		田徑：大隊接力 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	拔河： 模擬比賽與比賽欣賞學習單		
十三	11/20-11/24		跳繩：大跳繩與個人繩練習 籃球：籃下投籃練習		
十四	11/27-12/1	●11/30-12/1 第二次段考	跳繩：大跳繩與個人繩練習 籃球：籃下投籃練習	IB C 評量測驗 (籃球、桌球)	
十五	12/4-12/8		籃球：籃下投籃測驗		
十六	12/11-12/15		桌球：正手發球		

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)	桌球：反手推擋與組合練習 羽球：高遠球介紹		
十八	12/25-12/29		羽球：高遠球與正手發球		
十九	1/2-1/5	1/1 元旦連假	羽球：高遠球與正手發球組合練習		
二十	1/8-1/12		羽球：羽球發球測驗		
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		