

臺北市民族實驗國中 109 學年度第 1 學季體育科科七年級南一版第 1 冊
教學進度總表

週次	日期	主題單元（節數）	學校行事活動
第一週	8/26 8/28	體適能 A	
第二週	8/31 9/4	體適能 B	
第三週	9/7 9/11	跳繩	
第四週	9/14 9/18	攀樹	
第五週	9/21 9/26	跳繩	
第六週	9/28 9/30	攀樹	
第七週	10/5 10/8	排球	
第八週	10/12 10/16	攀樹	
第九週	10/19 10/23	排球	
第十週	10/26 10/30	攀樹	10/29-10/30 成就評量

臺北市民族實驗國中 109 學年度第 2 學季體育科七年級南一版第 1 冊
教學進度總表

週次	日期	主題單元（節數）	學校行事活動
第一週	11/9 11/13	排球	
第二週	11/16 11/20	自行車	
第三週	11/23 11/27	排球	
第四週	11/30 12/4	自行車	
第五週	12/7 12/11	排球	
第六週	12/14 12/18	自行車	
第七週	12/21 12/25	田徑	
第八週	12/28 12/31	自行車	
第九週	1/4 1/8	田徑	
第十週	1/11 1/15	自行車	
第十一週	1/18 1/20	田徑	1/18-1/19 成就評量 1/20 休業式