

臺北市民族實驗國中 109 學年度第 1 學季體育科八年級南一版第 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	籃球	
第四週	9/14   9/18	攀樹	
第五週	9/21   9/26	籃球	
第六週	9/28   9/30	攀樹	
第七週	10/5   10/8	籃球	
第八週	10/12   10/16	攀樹	
第九週	10/19   10/23	籃球	
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 學季體育科八年級南一版第 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	籃球	
第二週	11/16   11/20	定向越野	
第三週	11/23   11/27	籃球	
第四週	11/30   12/4	定向越野	
第五週	12/7   12/11	排球	
第六週	12/14   12/18	定向越野	
第七週	12/21   12/25	田徑	
第八週	12/28   12/31	定向越野	
第九週	1/4   1/8	田徑	
第十週	1/11   1/15	定向越野	
第十一週	1/18   1/20	田徑	1/18-1/19 成就評量 1/20 休業式