

臺北市私立延平中學109學年度第二學期體育課進度表

週次	日期	重要行事	國一		國二		國三		高一		高二		高三	
1	2/19-2/20	開學準備												
2	2/22-2/26		體能	基本體能練習	桌球	球室使用規範	籃球	運球轉身	羽球	規則場地講解	田徑	短跑200M	籃球	比賽
3	3/1-3/5		躲避球	規則講解	籃球	3對3規則	田徑	短跑200M	排球	上手發球	籃球	班際球賽規則講解	羽球	規則場地講解
4	3/8-3/12	班際球賽報名	躲避球	比賽	籃球	戰術	桌球	球室使用規範	排球	上手發球	籃球	戰術練習	羽球	規則場地講解
5	3/15-3/19		羽球	規則場地講解	體能	基本體能訓練	籃球	運球轉身	籃球	三人8字傳接球	桌球	球室使用規範	籃球	比賽
6	3/22-3/26		排球	低手托球	籃球	比賽	羽球	規則場地講解	排球	測驗	籃球	比賽	桌球	球室使用規範
7	3/29-4/2		班際球賽練習		班際球賽練習		班際球賽練習/羽球	外考班羽球	班際球賽練習		班際球賽練習		桌球	球室使用規範
8	4/5-4/9	9.班際球賽開始	班際球賽練習		班際球賽練習		班際球賽練習	桌球(外)	班際球賽練習		班際球賽		羽球	
9	4/12-4/16		班際球賽		班際球賽		班際球賽練習	羽球(外)	班際球賽		班際球賽		桌球	
10	4/19-4/23		田徑	短跑200M	排球	發球練習	桌球	球室使用規範	籃球	三人8字傳接球	羽球	規則場地講解	排球	比賽
11	4/26-4/30		跳繩	練習	排球	發球練習	籃球	測驗	桌球	球室使用規範	羽球	比賽	籃球	比賽
12	5/3-5/7		籃球	運球上籃	羽球	規則場地講解	籃球	比賽	桌球	球室使用規範	排球	上手托球	籃球	比賽
13	5/10-5/14	15.16國三會考	籃球	運球上籃	羽球	發球練習	排球	上手托球	籃球	三人8字傳接球	桌球	球室使用規範	籃球	比賽
14	5/17-5/21		排球	低手托球	田徑	短跑200M	籃球	比賽	籃球	測驗	桌球	球室使用規範	羽球	規則場地講解
15	5/24-5/28		桌球	球室使用規範	羽球	平推球練習	籃球	比賽	田徑	短跑200M	體能	基本體能練習	籃球	比賽
16	5/31-6/4	5.國二高二游泳檢測	桌球	球室使用規範	羽球	比賽	排球	上手托球	體能	基本體能練習	籃球	跳投練習	籃球	期末成績考核
17	6/7-6/11		排球	低手托球	桌球	球室使用規範	籃球	比賽	羽球	規則場地講解	籃球	測驗	停課	期末成績考核
18	6/14-6/18		籃球	測驗	桌球	球室使用規範	籃球	比賽	羽球	高遠球	躲避球	比賽	停課	
19	6/21-6/25		運動技能測驗		運動技能測驗		運動技能測驗		運動技能測驗		運動技能測驗	比賽	停課	
20	6/28-7/2	28.29.30期考												

跳繩 田徑 體能 桌球 羽球 排球 籃球