臺北市私立延平中學113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	2/10-2/14	開學準備	體能	基本體能	桌球	室內球場使用規範	排球	比賽	羽球	高遠球	田徑	短跑200M	籃球	比賽
2	2/17-2/21	國一多元班開始	躲避球	規則講解	籃球	3對3規則	排球	比賽	排球	上手發球	籃球	班際球賽規則講解	羽球	球拍使用規範
3	2/24-2/27	第一次教學研究會	躲避球	比賽	籃球	3對3規則	桌球	球室使用規範	排球	上手發球	籃球	戰術練習	羽球	球拍使用規範
4	3/3-3/7	班際球賽報名	羽球	握拍教學	體能	基本體能訓練	排球	比賽	籃球	三人8字傳接球	桌球	球室使用規範	籃球	比賽
5	3/10-3/14		排球	低手托球	籃球	比賽	羽球	球拍使用規範	排球	比賽	籃球	比賽	桌球	球室使用規範
6	3/17-3/21		跳繩	長繩	羽球	基本握拍教學	排球	比賽	籃球	三人8字傳接球	籃球	比賽	桌球	球室使用規範
7	3/24-3/28	第一次段考	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	平擊球	籃球	比賽
8	3/31-4/4		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		班際球賽練習		羽球	比賽
9	4/7-4/11	10.班際球賽開始	班際球賽		班際球賽		班際球賽	桌球(外)	班際球賽		班際球賽		羽球	比賽
10	4/14-4/18	18高三體育認知	班際球賽		班際球賽		班際球賽	羽球(外)	班際球賽		班際球賽		桌球	比賽
11	4/21-4/25		跳繩	長繩	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	4/28-5/2	全校體育認知	籃球	運球上籃	羽球	基本握拍教學	籃球	比賽	桌球	球室使用規範	排球	上手托球	籃球	比賽
13	5/5-5/9		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	5/12-5/16	17.18會考	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	5/19-5/23	22西瓜盃	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	5/26-5/30		桌球	球室使用規範	田徑	短跑200M	排球	上手托球	體能	基本體能練習	排球	比賽	籃球	
17	6/2-6/6	5體育委員會議	排球	低手托球	排球	測驗	籃球	比賽	籃球	比賽	羽球	比賽	桌球	
18	6/9-6/13	國高二游泳課暫定	排球	測驗	游泳	檢測	籃球	比賽	羽球	高遠球	游泳	檢測	停課	
19	6/16-6/20		籃球	測驗	游泳	防溺自救宣導	籃球	比賽	羽球	高遠球	游泳	防溺自救宣導	停課	
20	6/23-6/27		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	
21	6/30-7/4		期考		期考		期考		期考		期考			