

臺北市私立延平中學114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	2/9-2/13	2/11-2/13調整 1/21-1/23	桌球/體能	加強基本體能 籃球/體能	加強基本體能 排球(直)/籃球(外)	比賽	排球/體能	加強基本體能 籃球/體能
2	2/16-2/20		躲避球	規則講解	籃球	3對3規則	排球	比賽
3	2/23-2/27		躲避球	比賽	籃球	3對3規則	桌球	球室使用規範
4	3/2-3/6	第一次教學研究會 排球籃球網球	羽球	握拍教學	體能	基本體能訓練	排球	比賽
5	3/9-3/13		排球	低手托球	籃球	比賽	羽球	球拍使用規範
6	3/16-3/20		跳繩	長繩	羽球	基本握拍教學	排球	比賽
7	3/23-3/27		田徑	短跑200M	排球	發球練習	桌球	球室使用規範
8	3/30-4/03	1.2段考	班際球賽練習		班際球賽練習		班際球賽練習	桌球(外)
9	4/6-4/10	9.班際球賽開始	班際球賽		班際球賽		班際球賽	桌球(外)
10	4/13-4/17		班際球賽		班際球賽		班際球賽	羽球(外)
11	4/20-4/24		跳繩	長繩	排球	發球練習	籃球	測驗
12	4/27-5/1		籃球	運球上籃	羽球	基本握拍教學	籃球	比賽
13	5/4-5/8		籃球	運球上籃	羽球	發球練習	排球	上手托球
14	5/11-5/15	15跳繩比賽 16.17會考	排球	低手托球	田徑	短跑200M	籃球	比賽
15	5/18-5/22	21西瓜盃	桌球	球室使用規範	羽球	平推球練習	籃球	比賽
16	5/25-5/29		桌球	球室使用規範	田徑	短跑200M	排球	上手托球
17	6/1-6/5	4體育委員會議	排球	低手托球	排球	測驗	籃球	比賽
18	6/8-6/12	國高二游泳課暫定	排球	測驗	游泳	檢測	籃球	比賽
19	6/15-6/19		籃球	測驗	游泳	防溺水教育講	籃球	比賽
20	6/22-6/26	26期考	運動技能認知測驗		運動技能認知測驗		運動技能認知測驗	
21	6/29-7/3	7/1暑假開始	期考		期考		期考	

項目	跳繩	田徑	體能	桌球	羽球	排球	籃球	游泳
上課場地	司令台前	田徑跑道	廊綠色地板	四樓桌球室	三樓活動中心	戶外排球場	風雨球場	附中游泳池

停課