臺北市私立延平中學115學年度第一學期體育課進度表

週次	日期	重要行事	國一		國二		國三		高一		高二		高三	
1	8/31-9/4	3.體育組暨運動會籌備會議	新式健康操	練習	籃球	換手運球	桌球	雙打練習	跳高	練習	田徑接力	練習傳接棒/規則	籃球	練習/比賽
2	9/7-9/11	運動會準備	新式健康操	練習	田徑短跑	測驗60/100公尺+起跑練習	籃球	左側上籃	桌球	練習	田徑短跑	測驗60/100公尺+起跑練習	羽球	練習/比賽
3	9/14-9/18		田徑短跑	測驗60/100公尺+起跑練習	跳高	練習	田徑接力	要學會傳接棒	田徑短跑	測驗60/100公尺+起跑練習	羽球	練習/比賽	田徑短跑	測驗60/100公尺+起跑練習
4	9/21-9/25	新生健檢	跳高	動作介紹	田徑接力	要學會傳接棒/規則	田徑短跑	測驗60/100公尺+起跑練習	田徑接力	練習傳接棒/規則	籃球	跳投	籃球	比賽
5	9/28-10/2	運動會報名.	田徑接力	傳接棒	田徑接力	要學會傳接棒/規則	籃球	左側上籃	桌球	基本動作	籃球	跳投	羽球	比賽
6	10/5-10/9		運動會練習	九宮格	運動會練習	大隊接力	運動會練習	拔河	運動會練習	九宮格	創意表演練習	練習	運動會練習	拔河/籃球
7	10/12-10/16	16創意驗收一.12.13段考	運動會練習	大隊接力	運動會練習	同心協力	運動會練習	大隊接力	運動會練習	大隊接力	運動會練習	負重/創意表演	運動會練習	大隊接力/籃球
8	10/19-10/23	19校慶預賽開始	運動會練習	九宮格/大隊接力	運動會練習	同心協力/大隊接力	運動會練習	拔河/大隊接力	運動會練習	九宮格/大隊接力	運動會練習	負重/大隊接力	籃球	練習/比賽
9	10/26-10/30	30高二創意驗收二	體能	測驗	排球	傳接球	籃球	練習比賽	羽球	平擊球	創意表演練習	練習/驗收	籃球	練習/比賽
10	11/2-11/6	**6.運動會**	校慶運動會		校慶運動會		校慶運動會		校慶運動會		校慶運動會		校慶運動會	
11	11/9-11/13	9校慶補假	排球	低手托球練習	籃球	運球	桌球	雙打練習	排球	低手傳接球	羽球	練習	體能/籃球	測驗
12	11/16-11/20		羽球	發球/正手擊球	桌球	基本動作	籃球	比賽	體能	測驗	排球	男扣球 女傳接球	籃球	比賽
13	11/23-11/27	26.27段考	羽球	發球/正手擊球	體能	測驗	籃球	比賽	籃球	3定點上籃練習	排球	男扣球 女傳接球	桌球	練習/比賽
14	11/30-12/4		籃球	運球基本動作	羽球	發球/反手擊球	排球	測驗	桌球	基本動作	體能	測驗	籃球	練習/比賽
15	12/7-12/11		排球	低手托球練習	羽球	測驗	體能	測驗	排球	練習	籃球	測驗	體能/籃球	
16	12/14-12/18		排球	低手托球練習	籃球	測驗	羽球	高遠球	籃球	測驗.比賽	體能	比賽	桌球	練習/比賽
17	12/21-12/25		體能	比賽	體能	測驗	羽球	高遠球	籃球	測驗.比賽	桌球	練習/比賽	排球	練習/比賽
18	12/28-1/1		桌球	基本動作	籃球	比賽	體能/排球	測驗	體能	測驗	籃球	比賽	羽球	練習/比賽
19	1/4-1/8		躲避球	比賽	桌球	測驗	排球	比賽	羽球	比賽	籃球	比賽	籃球	練習/比賽
20	1/11-1/15	體育認知多元評量	運動技能測驗	多元評量	運動技能測驗	多元評量	運動技能測驗	多元評量	運動技能測驗	多元評量	運動技能測驗	多元評量	運動技能測驗	多元評量
21	1/18-1/22	期考												
22														