

# 臺北市立北安國民中學 112 學年度第一學期社團活動教學進度表

| 社團名稱 | 游泳社             |              |    |
|------|-----------------|--------------|----|
| 教師姓名 | 楊文德             | 預計招收人數       | 15 |
| 週 次  | 日 期             | 上課內容         |    |
| 二    | 112 年 9 月 8 日   | 游泳教學課程安全教育宣導 |    |
| 六    | 112 年 10 月 6 日  | 適應水性/自由式划手練習 |    |
| 八    | 112 年 10 月 20 日 | 自由式換氣練習      |    |
| 十    | 112 年 11 月 3 日  | 自由式練習        |    |
| 十二   | 112 年 11 月 17 日 | 蛙腳分解練習       |    |
| 十四   | 112 年 12 月 1 日  | 蛙手分解練習       |    |
| 十五   | 112 年 12 月 8 日  | 蛙式練習         |    |
| 十六   | 112 年 12 月 15 日 | 水中自救課程       |    |
| 十八   | 112 年 12 月 29 日 | 水中自救課程       |    |

|    |               |         |
|----|---------------|---------|
| 十九 | 113 年 1 月 5 日 | 社團成果發表會 |
|----|---------------|---------|