

臺北市立北安國民中學 113 學年度第二學期社團活動教學進度表

社團名稱	水域安全游泳社	教師姓名	簡浚哲
課程介紹	游泳社讓同學們可以有強健的體魄、水域安全基本知能！		
材料費用	(未填寫視為不需要)		
週 次	日 期	上課內容	
二	114 年 2 月 21 日	游泳能力測試	
五	114 年 3 月 14 日	分組練習(基礎練習)	
七	114 年 3 月 28 日	認識泳姿、水域安全簡介	
九	114 年 4 月 11 日	捷式動作練習	
十一	114 年 4 月 25 日	仰式動作練習	
十四	114 年 5 月 16 日	蛙式動作練習	
十七	114 年 6 月 6 日	蝶式動作練習	
十八	114 年 6 月 13 日	水域安全實作與測試	