

臺北市立北安國民中學 114 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	預計招收人數	18
教師姓名	盧志佳	上課地點	本校游泳館
社團簡介	藉由課程安排，教導水中自救及增進游泳技能，進而鍛鍊體能。		
器材	自備泳具。	材料費用	無
週次	日期	上課內容	
五	115 年 3 月 13 日	基本能力測試	
九	115 年 4 月 10 日	水中安全求生	
十	115 年 4 月 17 日	基本泳姿練習	
十一	115 年 4 月 24 日	水中安全求生	
十五	115 年 5 月 22 日	基本泳姿練習	
十六	115 年 5 月 29 日	水中安全求生	
十七	115 年 6 月 5 日	成果發表會	
十八	115 年 6 月 12 日	綜合練習	