

新北市立蘆洲國民中學 112 學年度聯課課程進度表

社團名稱		跳繩田徑隊	上課時間	雙數週週五 14:05~15:50
授課教師		游婕妤		
上課 次數	日期 (週次)	單元名稱	課程內容	備 註
1	9/22 第 2 週	社團課程介紹	介紹社團、說明課程內容與進度、上課要求等	8/22~9/1 線上選社 9/25~9/27 轉社申請 10/7 確定社員名單
2	10/06 第 4 週	體能訓練	階梯（跑、跳）	
3	10/13 第 7 週	身體素質	馬克操、核心	
4	10/20 第 8 週	身體素質	繩梯、小欄架	
5	11/03 第 10 週	速度訓練	80 公尺	
6	11/17 第 12 週	速度訓練	50 公尺	
7	12/01 第 14 週	專項技術	跳遠起跳	
8	12/22 第 16 週	專項技術	跳遠起跳	
9	12/29 第 18 週	體能訓練	間歇跑	
10	1/12 第 20 週	速度訓練	50 公尺	
11	2/23 第 2 週	速度訓練	30 公尺	
12	3/08 第 4 週	專項技術	跳遠起跳	
13	3/22 第 6 週	專項技術	跳遠起跳	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週	體能訓練	間歇跑	清明連假
15	4/19 第 10 週	體能訓練	間歇跑	
16	5/03 第 12 週	社團成果展彩排	社團成果展彩排	
17	5/17 第 14 週	社團成果展彩排	社團成果展彩排	動態成果展彩排
18	5/31 第 16 週	社團成果展	社團成果展	動態成果展
19	6/07 第 17 週	社團課心得分享	心得分享	
20	6/28 第 20 週			結業式