

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		舉重隊	上課時間	雙數週週五 14:05~15:50
授課教師		胡曉曼		
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	各社團教師上台介紹社團、說明課程內容與進度、學生上課要求等	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	入門抓舉	木棍基本技術動作(一) / 肌力訓練	
3	10/13 第 7 週	入門抓舉	木棍基本技術動作(二) / 肌力訓練	
4	10/20 第 8 週	入門抓舉	木棍基本技術動作(三) / 肌力訓練	
5	11/03 第 10 週	抓舉技術	槓鈴基本動作技術(一) / 肌力訓練	
6	11/17 第 12 週	抓舉技術	槓鈴基本動作技術(二) / 肌力訓練	
7	12/01 第 14 週	抓舉技術	槓鈴基本動作技術(三) / 肌力訓練	
8	12/22 第 16 週	挺舉入門	木棍基本技術動作(一) / 肌力訓練	
9	12/29 第 18 週	挺舉入門	木棍基本技術動作(二) / 肌力訓練	
10	1/12 第 20 週	挺舉入門	木棍基本技術動作(三) / 肌力訓練	
11	2/23 第 2 週	挺舉技術	槓鈴基本動作技術(一) / 肌力訓練	
12	3/08 第 4 週	挺舉技術	槓鈴基本動作技術(二) / 肌力訓練	
13	3/22 第 6 週	挺舉技術	槓鈴基本動作技術(三) / 肌力訓練	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週	抓挺舉技術	槓鈴基本動作技術(一) / 肌力訓練	清明連假
15	4/19 第 10 週	抓挺舉技術	槓鈴基本動作技術(二) / 肌力訓練	
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