

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		西式划船	上課時間	雙數週週五 14:05~15:50
授課教師		洪川閔		
上課 次數	日期 (週次)	單元名稱	課程內容	備 註
1	9/22 第 2 週	西式划船介紹	西式划船介紹、體能協調	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	分解動作	測功儀介紹之分解動作訓練(一)-手動、身動	
3	10/13 第 7 週	分解動作	測功儀介紹之分解動作訓練(二)-直臂蹬、全程	
4	10/20 第 8 週	體能訓練	核心及腿部動作、測功儀個人(時間)	
5	11/03 第 10 週	戶外划船體驗	微風運河-划船體驗(暫定, 下雨取消)	
6	11/17 第 12 週	戶外划船體驗	微風運河-獨木舟體驗(暫定, 下雨取消)	
7	12/01 第 14 週	體能訓練	測功儀趣味接力賽(距離)	
8	12/22 第 16 週	體能訓練	測功儀趣味接力賽(時間)	
9	12/29 第 18 週	體能訓練	測功儀個人排名賽(時間)	
10	1/12 第 20 週	期末小測驗	測功儀 500m(個人)	
11	2/23 第 2 週	體能訓練	複習划船動作(手動、身動、直臂蹬、全程)、划船機-吃魚遊戲	
12	3/08 第 4 週	肌力訓練	核心動作、腿部動作	
13	3/22 第 6 週	體能訓練	測功儀個人排名賽(時間)	動/靜態成果展調查
14	4/05 第 8 週	戶外划船體驗	微風運河-划船體驗(暫定, 下雨取消)	清明連假
15	4/19 第 10 週	戶外划船體驗	微風運河-獨木舟體驗(暫定, 下雨取消)	
16	5/03 第 12 週	成果彩排	確認活動流程及動作	
17	5/17 第 14 週			動態成果展彩排
18	5/31 第 16 週			動態成果展
19	6/07 第 17 週		測功儀 500m(個人)	
20	6/28 第 20 週			結業式