

備註:

1. 須能漂浮打水換氣 15 公尺。
2. 每次須繳 50 元場地費(給北運)，可刷悠遊卡、學生證。
3. 須能獨立更衣，預計 17:10 上岸，17:30 前帶回學校。

未來有意願加入學校游泳隊尤佳。

石牌國小 112 學年度上學期課外社團教學計畫

此次教學計畫寫一年

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	課程介紹、場地安全說明及演練	
2	水感練習	
3	水感練習	
4	水感練習	
5	自救練習	
6	自救練習	
7	自救練習	
8	捷泳打水	
9	捷泳打水	
10	捷泳打水、競賽活動	
11	捷泳划手	
12	捷泳划手	
13	捷泳划手	
14	仰泳打水、捷泳划手換氣	
15	仰泳打水、捷泳划手換氣	
16	仰泳打水、捷泳划手換氣	
17	捷泳聯合動作	
18	捷泳聯合動作	
19	捷泳聯合動作	
20	競賽活動	

石牌國小 112 學年度下學期課外社團教學計畫

週次	課程內容(可用圖片、影音連結)	備註
1	課程介紹、場地安全說明及演練	
2	水感練習	
3	水感練習	
4	自救練習	
5	自救練習	
6	捷泳綜合練習	
7	捷泳綜合練習	
8	捷泳綜合練習	
9	捷泳綜合練習	
10	競賽活動	
11	仰泳打水、速度練習	
12	仰泳打水、速度練習	
13	仰泳划手、速度練習	
14	仰泳划手、速度練習	
15	仰泳聯合動作、速度練習	
16	仰泳聯合動作、速度練習	
17	仰泳觸牆動作、速度練習	
18	仰泳觸牆動作、速度練習	
19	技術指導、速度練習	
20	競賽活動	

若有合併週上課，請加註說明