

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第一學期社團活動教學計畫表

社團名稱：划船社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	划船入門	認識划船	划船概論、划船的發明與演進。
2.	划船入門	基礎體能培養	基礎體能練習
3.	划船入門	基礎體能培養	基礎體能練習
4.	划船入門	基本動作-測功儀	分解動作
5.	划船入門	基本動作-測功儀	連貫動作
6.	划船入門	基礎動作練習-測功儀	基礎動作練習與校正
7.	划船入門	基礎動作練習-測功儀	基礎動作練習與校正
8.	划船入門	測功儀設定與中長距離	動作練習與器材設定
9.	划船入門	測功儀設定與中長距離	動作練習與器材設定
10.	划船入門	測功儀短距離衝刺	無氧系統訓練
11.	划船進階	測功儀短距離衝刺間歇	無氧系統訓練
12.	划船進階	專項重量訓練-上肢	基本重量訓練技巧
13.	划船進階	專項重量訓練-軀幹	基本重量訓練技巧
14.	划船進階	專項重量訓練-下肢	基本重量訓練技巧
15.	划船進階	鐵人兩項轉換	測功儀與跑步的轉換
16.	划船進階	鐵人兩項轉換	測功儀與跑步的轉換
17.	划船進階	測功儀接力賽	培養同學間默契和敏捷
18.	划船進階	划船賽影片觀賞	更加了解划船運動
19.	划船進階	水上救生概論	水上活動自救與救援
20.	划船進階	水上救生概論	水上活動自救與救援
21.	划船進階	測功儀能力檢測	專項術科測驗
22.	划船進階	中長測功儀能力檢	專項術科測驗

補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。

社團活動地點：田徑場、五動館

宜蘭縣立五結國民中學 113學年度第二學期社團活動教學計畫表

社團名稱：划船社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1.	划船入門	認識划船	划船概論、划船的發明與演進。
2.	划船入門	基礎體能培養	基礎體能練習
3.	划船入門	基礎體能培養	基礎體能練習
4.	划船入門	基本動作-測功儀	分解動作
5.	划船入門	基本動作-測功儀	連貫動作
6.	划船入門	基礎動作練習-測功儀	基礎動作練習與校正
7.	划船入門	基礎動作練習-測功儀	基礎動作練習與校正
8.	划船入門	測功儀設定與中長距離	動作練習與器材設定
9.	划船入門	測功儀設定與中長距離	動作練習與器材設定
10.	划船入門	測功儀短距離衝刺	無氧系統訓練
11.	划船進階	測功儀短距離衝刺間歇	無氧系統訓練
12.	划船進階	專項重量訓練-上肢	基本重量訓練技巧
13.	划船進階	專項重量訓練-軀幹	基本重量訓練技巧
14.	划船進階	專項重量訓練-下肢	基本重量訓練技巧
15.	划船進階	鐵人兩項轉換	測功儀與跑步的轉換
16.	划船進階	鐵人兩項轉換	測功儀與跑步的轉換
17.	划船進階	測功儀接力賽	培養同學間默契和敏捷
18.	划船進階	划船賽影片觀賞	更加了解划船運動
19.	划船進階	水上救生概論	水上活動自救與救援
20.	划船進階	水上救生概論	水上活動自救與救援
21.	划船進階	測功儀能力檢測	專項術科測驗
補註：上、下學期分別選課，依學生興趣、學習意願進行上課學習。			

社團活動地點：田徑場、五動館