

建德國小107學年度課後社團預定教學進度表

上課日期:2/21(四)至5/31(五)

停課日期:2/28(四)、3/1(五)、4/3(三)、4/4(四)、4/5(五)

游泳社團3/20(三)開始上課(只上10次課)

次數	授課內容	備註
1	腰腿軟開度練習 預習上學期部分組合動作	
2	腰腿軟開度練習， 另著重於背肌及腹部肌群等訓練。	
3	基本軟開度訓練，另著重於腰部動作練習(下腰、單 控腿下腰)	
4	(踩跨)強化並說明跨骨軟開要求與訓練。	
5	基本軟開度訓練，另著重於腰部動作練習(下腰、單 控腿下腰)	
6	基本軟開度、肌力及墊上翻滾訓練	
7	每月測試-跨骨腰部軟開度及多項單一動作的檢測	
8	基本軟開度訓練 把上(正、旁、後)踢腿練習	
9	基本軟開度訓練 把上(正、旁、後)搬腿練習	
10	每月測試-軟開度的要求提升以及把上踢搬腿測試	
11	基本軟開度訓練 中間鶴子翻身分解練習、跳躍訓練。	
12	基本軟開度訓練 流動踢腿訓練、側翻。	
13	手部力氣訓練 把上倒立	
14	基本軟開度訓練 中間單站子(剪腿跳)分解練習	