

# 桃園市建德國小 108 學年度第一學期課後社團申請計畫書

預定授課日期：中華民國 108 年 9 月 19 日起至 12 月 27 日止

(共計 14 週，14 堂課，實際上課日期，依據公告報名資料為準)

|             |                    |        |         |
|-------------|--------------------|--------|---------|
| 社團名稱        | 游泳社團               |        |         |
| 指導老師        | 王詩皓                | 畢業學校系所 | 輔仁大學體育系 |
| 經歷<br>(曾任)  | 大竹國中體育兼課教師         |        |         |
| 現任          | 雷龍游泳俱樂部主任          |        |         |
| 比賽成績<br>紀錄  |                    |        |         |
| 檢定證書<br>或級數 | 體育署救生證<br>C 級游泳教練證 |        |         |

## 課後社團授課內容/進度表

| 次數 | 授課內容 / 進度       |
|----|-----------------|
| 1  | 熟悉水性、韻律呼吸、水母漂   |
| 2  | 蹬牆漂浮、自由式踢水      |
| 3  | 自由式划手           |
| 4  | 自由式換氣           |
| 5  | 自由式動作整合         |
| 6  | 仰式踢水            |
| 7  | 仰式划手            |
| 8  | 仰式動作整合          |
| 9  | 蛙式踢腳            |
| 10 | 蛙式踢腳            |
| 11 | 蛙式划手            |
| 12 | 蛙式換氣            |
| 13 | 蛙式動作整合          |
| 14 | 自由式、仰式、蛙式，三式總複習 |

如有其他專業證照或證明資料(請寄照片電子檔或 PDF 電子檔)

申請人：王詩皓

日期：108 年 7 月 8 日