**春晖中学高一年级赛艇体验课方案**

为了更好的培养学生良好的团队意识合作精神，磨练学生意志力与战胜困难的能力，增强学生体质和初步认识赛艇技能，培养学生爱动手爱动脑的习惯，学会欣赏关注和爱护大自然，启发想象力和创造力，提高解决问题的能力，丰富课余生活，从而进一步促进学生的全面健康的发展。利用体育课时间在高一年级开设一节赛艇体验课，希各班能认真准备，具体方案如下

**一、体验课目标**

1、初步了解赛艇握桨、划桨、上下艇、水上划行、拉桨、回桨、整桨等动作

2、初步了解测功仪使用

**二、体验课安排**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **午别** | **节次** | **7日(周一)** | **8日(周二)** | **9日(周三)** | **10日(周四)** |
| 上  午 | 二 |  |  | 高一(4)班 |  |
| 三 |  |  | 高一(6)班 |  |
| 四 | 高一(7)班 |  | 高一(8)班 | 高一(10)班 |
| 五 | 高一(5)班 |  | 高一(2)班 | 高一(12)班 |
|  | | | | | |
| 下  午 | 六 | 高一(3)班 | 高一(9)班 |  | 高一(14)班 |
| 七 | 高一(1)班 | 高一(11)班 |  |  |
| 八 |  | 高一(13)班 |  |  |

**三、集合时间与地点**

1、前一节课下课后迅速在篮球馆东侧（赛艇码头）集合，班主任（或副班主任）、高一体育任课教师参与管理

2、体验时间：2020.9.7—2020.9.11

**四、授课教练**

**专业教练：**沈凯帆、龚海中、李 硕、沈朝峰（梦享水上）

**助理教练：**赵 锋

**五、注意事项**

1、活动中穿运动服装、平底或运动休闲鞋、跑步鞋、携带更换衣物。不得穿着牛仔裤，女生不要穿着裙子。

2、赛艇运动进行中禁止携带电子产品、手机、数码相机、不要携带贵重物品，金银首饰等。

2020年9月