

	07/01	07/02	07/03	07/04	07/05
08.00 ~ 08.50	【校門口】 早安你好，報到	【進德堂】 · 晨間作業	【進德堂】 · 晨間羽球	【進德堂】 · 晨間作業	【進德堂】 · 晨間羽球
09.10 ~ 10.00	【進德堂】 · 相見歡 · 自我介紹	【風雨球場】 · P K 賽介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 足球簡易規則介紹	【風雨球場】 · 自由球規則介紹	【風雨球場】 · 加強個人訓練 · 一對一訓練
10.20 ~ 11.50	【風雨球場】 · 能力分組 · 基本動作練習	【風雨球場】 · 角球介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 基本動作訓練 · 停、控、傳、射	【風雨球場】 · 自由球演練站位	【風雨球場】 · 二對二訓練
12.00 ~ 14.00	【進德堂】 · 午餐 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 梅西電影	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 團康活動 · 午休
14.10 ~ 15.00	【風雨球場】 · 停球 · 腳背停球 · 移動式傳球	【風雨球場】 · 兩人傳球 · 兩人停球 · 兩人走位	【風雨球場】 · 足壘球小遊戲	【風雨球場】 · 三人傳球 · 三對三對抗	【風雨球場】 · 三對三訓練 · 三對三對抗賽
15.10 ~ 16.20	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 與教練小型比賽 · 教練回饋	【進德堂】 · 影像回顧 · 頒獎
17.00 ~		養精蓄銳，迎接隔天的挑戰			珍重下次見

**07/08****07/09****07/10****07/11****07/12**

08.00 ~ 08.50

【校門口】  
· 早安你好，報到

【進德堂】  
· 晨間羽球

【進德堂】  
· 晨間作業

【進德堂】  
· 晨間籃球

【進德堂】  
· 晨間作業

09.10 ~ 10.00

【風雨球場】  
· 基本動作訓練  
· 停、傳、射

【風雨球場】  
· 加強射門技術

【風雨球場】  
· PK賽加強  
· 心理素質加強

【風雨球場】  
· 足球團康遊戲  
· 大老鷹遊戲

【風雨球場】  
· 加強個人訓練  
· 一對一訓練

10.20 ~ 11.50

【風雨球場】  
· 個人技術一對一

【風雨球場】  
· 個人技術二對一

【風雨球場】  
· 自由球演練、佔位

【風雨球場】  
· 基本動作測驗

【風雨球場】  
· 二對二訓練

12.00 ~ 14.00

【進德堂】  
· 午餐  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 桌遊  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 足球電影

【進德堂】  
· 午餐  
· 桌遊  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 團康活動  
· 午休

14.10 ~ 15.00

【風雨球場】  
· 兩人傳球  
· 兩人走位  
· 兩人射們

【風雨球場】  
· 個人技術二對二

【風雨球場】  
· 定位球介紹  
· 五人制

【風雨球場】  
· 足壘球小遊戲

【風雨球場】  
· 三對三訓練  
· 三對三對抗賽

15.10 ~ 16.20

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 與教練小型比賽  
· 教練回饋

【進德堂】  
· 影像回顧  
· 頒獎

17.00 ~

養精蓄銳，迎接隔天的挑戰

珍重下次見

07/15	07/16	07/17	07/18	07/19
08.00 ~ 08.50	【校門口】 · 早安你好，報到	【進德堂】 · 晨間作業	【進德堂】 · 晨間羽球	【進德堂】 · 晨間作業
09.10 ~ 10.00	【進德堂】 · 相見歡 · 自我介紹	【風雨球場】 · P K 賽介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 足球簡易規則介紹	【風雨球場】 · 自由球規則介紹 · 加強個人訓練 · 一對一訓練
10.20 ~ 11.50	【風雨球場】 · 能力分組 · 基本動作練習	【風雨球場】 · 角球介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 基本動作訓練 · 停、控、傳、射	【風雨球場】 · 自由球演練站位 · 二對二訓練
12.00 ~ 14.00	【進德堂】 · 午餐 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 梅西電影	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休 · 團康活動 · 午休
14.10 ~ 15.00	【風雨球場】 · 停球 · 腳背停球 · 移動式傳球	【風雨球場】 · 兩人傳球 · 兩人停球 · 兩人走位	【風雨球場】 · 足壘球小遊戲	【風雨球場】 · 三人傳球 · 三對三對抗 · 三對三對抗賽
15.10 ~ 16.20	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 與教練小型比賽 · 教練回饋 【進德堂】 · 影像回顧 · 頒獎
17.00 ~	養精蓄銳，迎接隔天的挑戰			珍重下次見

**07/22****07/23****07/24****07/25****07/26**

08.00 ~ 08.50

【校門口】  
· 早安你好，報到

【進德堂】  
· 晨間羽球

【進德堂】  
· 晨間作業

【進德堂】  
· 晨間籃球

【進德堂】  
· 晨間作業

09.10 ~ 10.00

【風雨球場】  
· 基本動作訓練  
· 停、傳、射

【風雨球場】  
· 加強射門技術

【風雨球場】  
· PK賽加強  
· 心理素質加強

【風雨球場】  
· 足球團康遊戲  
· 大老鷹遊戲

【風雨球場】  
· 加強個人訓練  
· 一對一訓練

10.20 ~ 11.50

【風雨球場】  
· 個人技術一對一

【風雨球場】  
· 個人技術二對一

【風雨球場】  
· 自由球演練、佔位

【風雨球場】  
· 基本動作測驗

【風雨球場】  
· 二對二訓練

12.00 ~ 14.00

【進德堂】  
· 午餐  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 桌遊  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 足球電影

【進德堂】  
· 午餐  
· 桌遊  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 團康活動  
· 午休

14.10 ~ 15.00

【風雨球場】  
· 兩人傳球  
· 兩人走位  
· 兩人射們

【風雨球場】  
· 個人技術二對二

【風雨球場】  
· 定位球介紹  
· 五人制

【風雨球場】  
· 足壘球小遊戲

【風雨球場】  
· 三對三訓練  
· 三對三對抗賽

15.10 ~ 16.20

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 與教練小型比賽  
· 教練回饋

【進德堂】  
· 影像回顧  
· 頒獎

17.00 ~

養精蓄銳，迎接隔天的挑戰

珍重下次見

	07/29	07/30	07/31	08/01	08/02
08.00 ~ 08.50	【校門口】 早安你好，報到	【進德堂】 · 晨間作業	【進德堂】 · 晨間羽球	【進德堂】 · 晨間作業	【進德堂】 · 晨間羽球
09.10 ~ 10.00	【進德堂】 · 相見歡 · 自我介紹	【風雨球場】 · P K 賽介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 足球簡易規則介紹	【風雨球場】 · 自由球規則介紹	【風雨球場】 · 加強個人訓練 · 一對一訓練
10.20 ~ 11.50	【風雨球場】 · 能力分組 · 基本動作練習	【風雨球場】 · 角球介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 基本動作訓練 · 停、控、傳、射	【風雨球場】 · 自由球演練站位	【風雨球場】 · 二對二訓練
12.00 ~ 14.00	【進德堂】 · 午餐 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 梅西電影	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 團康活動 · 午休
14.10 ~ 15.00	【風雨球場】 · 停球 · 腳背停球 · 移動式傳球	【風雨球場】 · 兩人傳球 · 兩人停球 · 兩人走位	【風雨球場】 · 足壘球小遊戲	【風雨球場】 · 三人傳球 · 三對三對抗	【風雨球場】 · 三對三訓練 · 三對三對抗賽
15.10 ~ 16.20	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 與教練小型比賽 · 教練回饋	【進德堂】 · 影像回顧 · 頒獎
17.00 ~		養精蓄銳，迎接隔天的挑戰			珍重下次見

	08/05	08/06	08/07	08/08	08/09
08.00 ~ 08.50	【校門口】 · 早安你好，報到	【進德堂】 · 晨間羽球	【進德堂】 · 晨間作業	【進德堂】 · 晨間籃球	【進德堂】 · 晨間作業
09.10 ~ 10.00	【風雨球場】 · 基本動作訓練 · 停、傳、射	【風雨球場】 · 加強射門技術	【風雨球場】 · PK賽加強 · 心理素質加強	【風雨球場】 · 足球團康遊戲 · 大老鷹遊戲	【風雨球場】 · 加強個人訓練 · 一對一訓練
10.20 ~ 11.50	【風雨球場】 · 個人技術一對一	【風雨球場】 · 個人技術二對一	【風雨球場】 · 自由球演練、佔位	【風雨球場】 · 基本動作測驗	【風雨球場】 · 二對二訓練
12.00 ~ 14.00	【進德堂】 · 午餐 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 足球電影	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 團康活動 · 午休
14.10 ~ 15.00	【風雨球場】 · 兩人傳球 · 兩人走位 · 兩人射們	【風雨球場】 · 個人技術二對二	【風雨球場】 · 定位球介紹 · 五人制	【風雨球場】 · 足壘球小遊戲	【風雨球場】 · 三對三訓練 · 三對三對抗賽
15.10 ~ 16.20	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 與教練小型比賽 · 教練回饋	【進德堂】 · 影像回顧 · 頒獎
17.00 ~		養精蓄銳，迎接隔天的挑戰			珍重下次見

08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
08.00 ~ 08.50	【校門口】 早安你好，報到	【進德堂】 · 晨間作業	【進德堂】 · 晨間羽球	【進德堂】 · 晨間作業
09.10 ~ 10.00	【進德堂】 · 相見歡 · 自我介紹	【風雨球場】 · P K 賽介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 足球簡易規則介紹	【風雨球場】 · 自由球規則介紹 · 加強個人訓練 · 一對一訓練
10.20 ~ 11.50	【風雨球場】 · 能力分組 · 基本動作練習	【風雨球場】 · 角球介紹 · 實際演練	【風雨球場】 · 基本動作訓練 · 停、控、傳、射	【風雨球場】 · 自由球演練站位 · 二對二訓練
12.00 ~ 14.00	【進德堂】 · 午餐 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休	【進德堂】 · 午餐 · 梅西電影	【進德堂】 · 午餐 · 桌遊 · 午休
14.10 ~ 15.00	【風雨球場】 · 停球 · 腳背停球 · 移動式傳球	【風雨球場】 · 兩人傳球 · 兩人停球 · 兩人走位	【風雨球場】 · 足壘球小遊戲	【風雨球場】 · 三人傳球 · 三對三對抗 · 三對三對抗賽
15.10 ~ 16.20	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 小型比賽 · 教練回饋	【風雨球場】 · 與教練小型比賽 · 教練回饋
17.00 ~	養精蓄銳，迎接隔天的挑戰			珍重下次見

**08/19****08/20****08/21****08/22****08/23**

08.00 ~ 08.50

【校門口】  
· 早安你好，報到

【進德堂】  
· 晨間羽球

【進德堂】  
· 晨間作業

【進德堂】  
· 晨間籃球

【進德堂】  
· 晨間作業

09.10 ~ 10.00

【風雨球場】  
· 基本動作訓練  
· 停、傳、射

【風雨球場】  
· 加強射門技術

【風雨球場】  
· PK賽加強  
· 心理素質加強

【風雨球場】  
· 足球團康遊戲  
· 大老鷹遊戲

【風雨球場】  
· 加強個人訓練  
· 一對一訓練

10.20 ~ 11.50

【風雨球場】  
· 個人技術一對一

【風雨球場】  
· 個人技術二對一

【風雨球場】  
· 自由球演練、佔位

【風雨球場】  
· 基本動作測驗

【風雨球場】  
· 二對二訓練

12.00 ~ 14.00

【進德堂】  
· 午餐  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 桌遊  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 足球電影

【進德堂】  
· 午餐  
· 桌遊  
· 午休

【進德堂】  
· 午餐  
· 團康活動  
· 午休

14.10 ~ 15.00

【風雨球場】  
· 兩人傳球  
· 兩人走位  
· 兩人射們

【風雨球場】  
· 個人技術二對二

【風雨球場】  
· 定位球介紹  
· 五人制

【風雨球場】  
· 足壘球小遊戲

【風雨球場】  
· 三對三訓練  
· 三對三對抗賽

15.10 ~ 16.20

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 小型比賽  
· 教練回饋

【風雨球場】  
· 與教練小型比賽  
· 教練回饋

【進德堂】  
· 影像回顧  
· 頒獎

17.00 ~

養精蓄銳，迎接隔天的挑戰

珍重下次見