

|               | 07/01                               | 07/02                                | 07/03                           | 07/04                         | 07/05                           |
|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 08.00 ~ 08.50 | 【校門口】<br>早安你好，報到                    | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                      | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球                 | 【大橋堂】<br>· 晨間作業               | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球                 |
| 09.10 ~ 10.00 | 【大橋堂】<br>· 相見歡<br>· 自我介紹            | 【風雨球場】<br>· P K 賽介紹<br>· 實際演練        | 【風雨球場】<br>· 足球簡易規則介紹            | 【風雨球場】<br>· 自由球規則介紹           | 【風雨球場】<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練   |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 能力分組<br>· 基本動作練習        | 【風雨球場】<br>· 角球介紹<br>· 實際演練           | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、控、傳、射 | 【風雨球場】<br>· 自由球演練站位           | 【風雨球場】<br>· 二對二訓練               |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休               | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休        | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 梅西電影         | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 團康活動<br>· 午休 |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 停球<br>· 腳背停球<br>· 移動式傳球 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人停球<br>· 兩人走位 | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲              | 【風雨球場】<br>· 三人傳球<br>· 三對三對抗   | 【風雨球場】<br>· 三對三訓練<br>· 三對三對抗賽   |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋          | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋      | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 教練回饋 | 【大橋堂】<br>· 影像回顧<br>· 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】<br>早安你好，報到                     | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業               | 【大橋堂】<br>· 晨間籃球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                 |
| 09.10 ~ 10.00 | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、傳、射        | 【風雨球場】<br>· 加強射門技術            | 【風雨球場】<br>· PK賽加強<br>· 心理素質加強 | 【風雨球場】<br>· 足球團康遊戲<br>· 大老鷹遊戲 | 【風雨球場】<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練   |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 個人技術一對一                  | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對一           | 【風雨球場】<br>· 參訪總圖              | 【風雨球場】<br>· 基本動作測驗            | 【風雨球場】<br>· 二對二訓練               |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休                | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 足球電影       | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 團康活動<br>· 午休 |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人走位<br>· 兩人射們 | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對二           | 【風雨球場】<br>· 定位球介紹<br>· 五人制    | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲            | 【風雨球場】<br>· 三對三訓練<br>· 三對三對抗賽   |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 教練回饋 | 【大橋堂】<br>· 影像回顧<br>· 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】<br>早安你好，報到                    | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                      | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球                 | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                            |
| 09.10 ~ 10.00 | 【大橋堂】<br>· 相見歡<br>· 自我介紹            | 【風雨球場】<br>· P K 賽介紹<br>· 實際演練        | 【風雨球場】<br>· 足球簡易規則介紹            | 【風雨球場】<br>· 自由球規則介紹<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練 |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 能力分組<br>· 基本動作練習        | 【風雨球場】<br>· 角球介紹<br>· 實際演練           | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、控、傳、射 | 【風雨球場】<br>· 自由球演練站位<br>· 二對二訓練             |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休               | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休        | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 梅西電影         | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休              |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 停球<br>· 腳背停球<br>· 移動式傳球 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人停球<br>· 兩人走位 | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲              | 【風雨球場】<br>· 三人傳球<br>· 三對三對抗<br>· 三對三對抗賽    |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋          | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋      | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 教練回饋              |
| 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】<br>早安你好，報到                     | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業               | 【大橋堂】<br>· 晨間籃球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                 |
| 09.10 ~ 10.00 | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、傳、射        | 【風雨球場】<br>· 加強射門技術            | 【風雨球場】<br>· PK賽加強<br>· 心理素質加強 | 【風雨球場】<br>· 足球團康遊戲<br>· 大老鷹遊戲 | 【風雨球場】<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練   |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 個人技術一對一                  | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對一           | 【風雨球場】<br>· 參訪總圖              | 【風雨球場】<br>· 基本動作測驗            | 【風雨球場】<br>· 二對二訓練               |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休                | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 足球電影       | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 團康活動<br>· 午休 |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人走位<br>· 兩人射們 | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對二           | 【風雨球場】<br>· 定位球介紹<br>· 五人制    | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲            | 【風雨球場】<br>· 三對三訓練<br>· 三對三對抗賽   |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 教練回饋 | 【大橋堂】<br>· 影像回顧<br>· 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】<br>早安你好，報到                    | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                      | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球                 | 【大橋堂】<br>· 晨間作業               | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球                 |
| 09.10 ~ 10.00 | 【大橋堂】<br>· 相見歡<br>· 自我介紹            | 【風雨球場】<br>· P K 賽介紹<br>· 實際演練        | 【風雨球場】<br>· 足球簡易規則介紹            | 【風雨球場】<br>· 自由球規則介紹           | 【風雨球場】<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練   |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 能力分組<br>· 基本動作練習        | 【風雨球場】<br>· 角球介紹<br>· 實際演練           | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、控、傳、射 | 【風雨球場】<br>· 自由球演練站位           | 【風雨球場】<br>· 二對二訓練               |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休               | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休        | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 梅西電影         | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 團康活動<br>· 午休 |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 停球<br>· 腳背停球<br>· 移動式傳球 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人停球<br>· 兩人走位 | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲              | 【風雨球場】<br>· 三人傳球<br>· 三對三對抗   | 【風雨球場】<br>· 三對三訓練<br>· 三對三對抗賽   |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋          | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋      | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 教練回饋 | 【大橋堂】<br>· 影像回顧<br>· 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】<br>早安你好，報到                     | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業               | 【大橋堂】<br>· 晨間籃球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                 |
| 09.10 ~ 10.00 | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、傳、射        | 【風雨球場】<br>· 加強射門技術            | 【風雨球場】<br>· PK賽加強<br>· 心理素質加強 | 【風雨球場】<br>· 足球團康遊戲<br>· 大老鷹遊戲 | 【風雨球場】<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練   |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 個人技術一對一                  | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對一           | 【風雨球場】<br>· 參訪總圖              | 【風雨球場】<br>· 基本動作測驗            | 【風雨球場】<br>· 二對二訓練               |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休                | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 足球電影       | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 團康活動<br>· 午休 |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人走位<br>· 兩人射們 | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對二           | 【風雨球場】<br>· 定位球介紹<br>· 五人制    | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲            | 【風雨球場】<br>· 三對三訓練<br>· 三對三對抗賽   |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 教練回饋 | 【大橋堂】<br>· 影像回顧<br>· 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】<br>早安你好，報到                    | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                      | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球                 | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                            |
| 09.10 ~ 10.00 | 【大橋堂】<br>· 相見歡<br>· 自我介紹            | 【風雨球場】<br>· P K 賽介紹<br>· 實際演練        | 【風雨球場】<br>· 足球簡易規則介紹            | 【風雨球場】<br>· 自由球規則介紹<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練 |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 能力分組<br>· 基本動作練習        | 【風雨球場】<br>· 角球介紹<br>· 實際演練           | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、控、傳、射 | 【風雨球場】<br>· 自由球演練站位<br>· 二對二訓練             |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休               | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休        | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 梅西電影         | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休              |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 停球<br>· 腳背停球<br>· 移動式傳球 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人停球<br>· 兩人走位 | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲              | 【風雨球場】<br>· 三人傳球<br>· 三對三對抗<br>· 三對三對抗賽    |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋          | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋      | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 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】<br>早安你好，報到                     | 【大橋堂】<br>· 晨間羽球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業               | 【大橋堂】<br>· 晨間籃球               | 【大橋堂】<br>· 晨間作業                 |
| 09.10 ~ 10.00 | 【風雨球場】<br>· 基本動作訓練<br>· 停、傳、射        | 【風雨球場】<br>· 加強射門技術            | 【風雨球場】<br>· PK賽加強<br>· 心理素質加強 | 【風雨球場】<br>· 足球團康遊戲<br>· 大老鷹遊戲 | 【風雨球場】<br>· 加強個人訓練<br>· 一對一訓練   |
| 10.20 ~ 11.50 | 【風雨球場】<br>· 個人技術一對一                  | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對一           | 【風雨球場】<br>· 參訪總圖              | 【風雨球場】<br>· 基本動作測驗            | 【風雨球場】<br>· 二對二訓練               |
| 12.00 ~ 14.00 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 午休                | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 足球電影       | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 桌遊<br>· 午休 | 【大橋堂】<br>· 午餐<br>· 團康活動<br>· 午休 |
| 14.10 ~ 15.00 | 【風雨球場】<br>· 兩人傳球<br>· 兩人走位<br>· 兩人射們 | 【風雨球場】<br>· 個人技術二對二           | 【風雨球場】<br>· 定位球介紹<br>· 五人制    | 【風雨球場】<br>· 足壘球小遊戲            | 【風雨球場】<br>· 三對三訓練<br>· 三對三對抗賽   |
| 15.10 ~ 16.20 | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋           | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 小型比賽<br>· 教練回饋    | 【風雨球場】<br>· 與教練小型比賽<br>· 教練回饋 | 【大橋堂】<br>· 影像回顧<br>· 頒獎         |
| 17.00 ~       |                                      | 養精蓄銳，迎接隔天的挑戰                  |                               |                               | 珍重下次見                           |