

籃球&羽球 冬令營課程表

活動時間：2025 年 1 月 21~24 號

時間	週二	週三	週四	週五
08:30-09:00	報到時間			
09:00-09:30	影片欣賞 籃球技巧 基本規則	影片欣賞 羽球技巧 基本規則	講座 運動傷害	影片欣賞 籃球&羽球
09:40-11:40	基本體能訓練 投籃練習 1on1 練習 籃球訓練	基本體能訓練 2-3 人小組 籃球訓練	基本體能訓練 3 人攻防演 分組比賽 籃球訓練	基本體能訓練 分組比賽 籃球訓練
11:50-14:30	中餐、午休			
14:30-16:40	基本腳步練習 正反手握拍 法、發球 羽球訓練	基本腳步練習 正手高遠球 羽球訓練	基本腳步練習 正手平球、 羽球訓練	基本腳步練習 正手平球、 羽球訓練
16:40-17:00				

※以上活動含午餐及點心

※主辦單位有權微調課程內容