|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | **週一** | **週二** | **週三** | **週四** |
| 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 |  |

**籃球＆羽球 全中運假期課程表**

**活動時間：**2025年4月21～24號

**※以上活動含午餐及點心**

※主辦單位有權微調課程內容