|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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