

# 籃球 & 羽球課程表

活動時間：2025 年 1 月 21~24 號(寒假)

2025 年 4 月 21~24 號 (全中運假期)

時間	週一	週二	週三	週四
08:00-09:55	報到時間、作業時間、閱讀時間			
10:00-12:00	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
12:00-13:30	中餐、午休			
13:30-15:00	作業時間、室內課程、閱讀時間			
15:00-17:00	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 分組比賽、 羽球訓練

※以上活動含午餐及點心

※主辦單位有權微調課程內容