|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | **週一** | **週二** | **週三** | **週四** | | **週五** |
| 08:30-09:00 | **報到時間** | | | | | |
| 09:00-09:30 | 自我介紹認識朋友  場地介紹 | **影片欣賞**  籃球技巧  基本規則 | **影片欣賞**  團隊進攻 | | **講座**  運動傷害 | **影片欣賞**  團隊防守 |
| 09:40-11:40 | 基本體能訓練  球感  腳步 | 基本體能訓練  投籃練習 | 基本體能訓練  1on1練習 | 基本體能訓練  3人小組  5人攻防演 | | 基本體能訓練  5人攻防演練 |
| 11:50-14:30 | 中餐、午休 | | | | | |
| 14:30-16:40 | 傳球  運球 | 帶球上籃 | 1on1練習  1on2練習 | 分組比賽 | | 分組比賽 |
| 16:40-17:00 | **點心時間、等待回航** | | | | | |

**籃球夏令營課程表**

主辦單位有權微調課程內容