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