2020桃園璞園建築籃球隊-籃球訓練工作教學課程規劃表

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 |  內容 |
| 10分鐘 | 運動傷害防護課程 |
| 30分鐘 | 專項體能訓練 |
| 30分鐘 | 球感訓練(運球 傳球) |
| 30分鐘 | 球感訓練(投籃) |
| 30分鐘 | 攻防訓練 |
| 40分鐘 | 分組對抗 |
| 10分鐘 | 分享與提問 |
| 共計180分鐘 |