**羽球＆籃球課程課表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 2月8號 | 2月9號 | 2月10號 |
| 08:30-09:00 | **報到時間** | | |
| 09:00-09:30 | **羽球＆籃球規則及技術講解** | | |
| 09:40-11:40 | **羽球課程**  **（腳法及擊球）** | **羽球課程**  **（擊球練習）** | **羽球課程**  **（比賽練習）** |
| 11:50-14:30 | 中餐、午休 | | |
| 14:30-16:40 | **籃球課程**  **（投籃練習）** | **籃球課程**  **（團隊默契）** | **籃球課程**  **（比賽練習）** |
| 16:40-17:00 | 點心時間、等待回航 | | |

主辦單位會依照教練調度，上、下午運動項目會調整內容