

# 2024 東門城(大目降)夏令營課表

時間	一	二	三	四	五
8:30~9:00	早安報到				
9:00~10:00	破冰遊戲: 初次見面!	熱身遊戲 追逐遊戲	【瓜瓜園】 手作地瓜蛋糕	1vs1 防守原則	分組討論: 規劃訓練, 並 實際操作
10:00~11:00	盤帶球初階 盤帶基準 節奏、頻率	傳球基準 各部位傳球		1vs2 防守原則 看人看球	分組練習賽: 講解比賽規則
11:00-14:00	午餐時間/午休/閱讀時間				
14:00-15:00	觀賞足球影片				
15:00-15:45	盤帶球進階 方向、速度改 變、佯攻	停控球基準 地面、高空	射門訓練 地面 射門前觀察及準 備	體驗守門員 接丟球、倒	領導者時間: 熱身訓練
15:45~16:15	1vs1 攻擊 觀察對手動向 決策突破方向	2vs1 攻擊 判斷對手位置 選擇傳球或突 破	1vs1+自由人 射門比賽	2vs2+自由人 比賽	小組比賽: ON FIRE!
16:15~16:50	比賽				

上課請自備：足球、長襪、運動鞋、文具、水壺/毛巾。

足球用具請於報到現場項服務人員購買。( 僅限足球、球襪、護脛、足球鞋 )

# 2024 東門城(忠孝國中)夏令營課表

時間	一	二	三	四	五
8:30~9:00	早安報到				
9:00~10:00	破冰遊戲: 初次見面!	熱身遊戲 追逐遊戲	3D 列印筆  (1-3 年級)	1vs1 防守原則	分組討論: 規劃訓練, 並實際操作
10:00~11:00	盤帶球初階 盤帶基準 節奏、頻率	傳球基準 各部位傳球		1vs2 防守原則 看人看球	分組練習賽: 講解比賽規則
11:00-14:00	午餐時間/午休/閱讀時間				
14:00-15:00	觀賞足球影片				
15:00-15:45	盤帶球進階 方向、速度改變、佯攻	停控球基準 地面、高空	3D 列印筆  (4-6 年級)	體驗守門員 接丟球、倒	領導者時間: 熱身訓練
15:45~16:15	1vs1 攻擊 觀察對手動向 決策突破方向	2vs1 攻擊 判斷對手位置 選擇傳球或突破		2vs2+自由人 比賽	小組比賽: ON FIRE!
16:15~16:50	比賽				

上課請自備：足球、長襪、運動鞋、文具、水壺/毛巾。

足球用具請於報到現場項服務人員購買。( 僅限足球、球襪、護脛、足球鞋 )

# 2024 東門城(室內球場)夏令營課表

時間	一	二	三	四	五
8:30~9:00	早安報到				
9:00~10:00	破冰遊戲: 初次見面!		熱身遊戲 踢罐子		分組討論: 規劃訓練, 並實際操作
10:00~11:00	盤帶球初階 盤帶基準 節奏、頻率	【芯晏體育】 繪製圖畫	射門初階 確實使用腳的部位 球的中心點	【芯晏體育】 專屬燙印球衣	分組練習賽: 講解比賽規則
11:00-14:00	午餐時間/午休/閱讀時間				
14:00-15:00	觀賞足球影片				
15:00-15:45	盤帶球進階 方向、速度改變、佯攻	停控球基準 地面、高空	射門訓練 地面 射門前觀察及準備	體驗守門員 接丟球、倒	領導者時間: 熱身訓練
15:45~16:15	1vs1 攻擊 觀察對手動向 決策突破方向	2vs1 攻擊 判斷對手位置 選擇傳球或突破	1vs1+自由人 射門比賽	2vs2+自由人 比賽	小組比賽: ON FIRE!
16:15~16:50	比賽				

上課請自備：足球、長襪、運動鞋、文具、水壺/毛巾。

足球用具請於報到現場項服務人員購買。( 僅限足球、球襪、護脛、足球鞋 )

# 2024 東門城(石門國小)夏令營課表

時間	一	二	三	四	五
8:30~9:00	早安報到				
9:00~10:00	破冰遊戲: 初次見面!	熱身遊戲 追逐遊戲	熱身遊戲 踢罐子	1vs1 防守原則	分組討論: 規劃訓練, 並實際操作
10:00~11:00	盤帶球初階 盤帶基準 節奏、頻率	傳球基準 各部位傳球	射門初階 確實使用腳的部位 球的中心點	1vs2 防守原則 看人看球	分組練習賽: 講解比賽規則
11:00-14:00	午餐時間/午休/閱讀時間				
14:00-15:00	觀賞足球影片				
15:00-15:45	盤帶球進階 方向、速度改變、佯攻	停控球基準 地面、高空	射門訓練 地面 射門前觀察及準備	體驗守門員 接丟球、倒	領導者時間: 熱身訓練
15:45~16:15	1vs1 攻擊 觀察對手動向 決策突破方向	2vs1 攻擊 判斷對手位置 選擇傳球或突破	1vs1+自由人 射門比賽	2vs2+自由人 比賽	小組比賽: ON FIRE!
16:15~16:50	比賽				

上課請自備：足球、長襪、運動鞋、文具、水壺/毛巾。

足球用具請於報到現場項服務人員購買。( 僅限足球、球襪、護脛、足球鞋 )