

2025 黃蜂直排輪曲棍球夏令營課程表

日期/時間	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
08:30~09:30	報到及自我介紹 & 裝備分配	體能活動- 心肺耐力	運動傷害-自我防護	室內課程-影片欣賞	體能活動- 爆發力、協調性
09:30~11:30	溜冰能力練習 溜冰速度小遊戲	控球、帶球能力練習 控球能力大考驗	跑、傳、接、射能力練習 搶球進攻小比賽	防守能力及觀念養成 全場比賽體驗	趣味競賽
12:00~14:20	午餐、午休時間				
14:30~15:00	搶球、爭球練習	射門準度練習	射門 PK 大作戰	全場模擬正式比賽	世界大賽
15:00~16:50	對戰練習、比賽驗收				
17:00~17:30	課程結束，等待家長接送				

