



# 福山館 · 課表

上課時間 09:00-16:00

## 福山館接送時間

超過 17:00 收照顧費 100/hr

送孩子

08:30

接孩子

16:00

### 第一梯次

	7.6	7.7	7.8	7.9	7.10
08:30-09:00	報到				
09:00-10:30	破冰遊戲	手作DIY	小前空訓練	魚躍前滾翻	基礎側翻
10:30-12:00	體適能	前滾、後滾翻	躲避飛盤	跑步曲棍球	體操動作驗收
12:00-14:30	午休				
14:30-16:00	射箭	益智遊戲	節奏訓練	品格教育	桌遊

### 第二梯次

	7.13	7.14	7.15	7.16	7.17
08:30-09:00	報到				
09:00-10:30	破冰遊戲	匹克球	體適能	品格教育	桌遊
10:30-12:00	基礎運球+傳球	投籃訓練	墊步接投籃	綜合技巧訓練	分組競賽
12:00-14:30	午休				
14:30-16:00	射箭	益智遊戲	躲避飛盤	跑步曲棍球	節奏訓練

### 第三梯次

	7.20	7.21	7.22	7.23	7.24
08:30-09:00	報到				
09:00-10:30	破冰遊戲	樂樂棒球	躲避飛盤	體操	排球
10:30-12:00	平衡感訓練	體適能	射箭	基礎跑酷	跑步曲棍球
12:00-14:30	午休				
14:30-16:00	品格教育	益智遊戲	羽球	基礎律動	桌遊





# 福山館 · 課表

上課時間 09:00-16:00

## 福山館接送時間

超過 17:00 收照顧費 100/hr

送孩子

08:30

接孩子

16:00

### 第五梯次

	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7
08:30-09:00	報到				
09:00-10:30	破冰遊戲	益智遊戲	翻滾體操	品格教育	體適能
10:30-12:00	基本握拍 擊球	反拍發球 吊球	正拍發球 步法	米字步 單打	綜合練習
12:00-14:30	午休				
14:30-16:00	美式躲避球	匹克球	桌遊	跑步曲棍球	節奏訓練

### 第六梯次

	8.10	8.11	8.12	8.13	8.14
08:30-09:00	報到				
09:00-10:30	破冰遊戲	足球	躲避飛盤	美式躲避球	竹槍/筷子槍
10:30-12:00	彩繪陀螺	踢毽子	戶外團體遊戲	滾鐵圈	竹槍/筷子槍
12:00-14:30	午休				
14:30-16:00	基礎彈翻床	匹克球	益智遊戲	羽球	節奏訓練

### 第七梯次

	8.17	8.18	8.19	8.20	8.21
08:30-09:00	報到				
09:00-10:30	破冰遊戲	桌遊	躲避飛盤	節奏訓練	排球
10:30-12:00	基礎球感訓練	正反拍擊球	跨步擊球	發球訓練	分組對抗
12:00-14:30	午休				
14:30-16:00	美式躲避球	射箭	跑步曲棍球	品格教育	益智遊戲

