

1. 羽球潛能開發冬令營課程表

時間表	1/21(一)	1/22(二)	1/23(三)
09:00-09:10	報到、準備營會	熱身操	賽前熱身操
09:10-09:20	相見歡	注意事項	注意事項
09:20~11:00	分組第一課： 1.規則介紹。2.球拍、球線選擇。3.握拍、揮拍要領。4.個別練習與姿勢矯正。	分組第三課： 1.高遠球、殺球使用時機與打法示範。 2.輪流練習。	分組第五課： 跑動中切、放、挑球與腳步配合的綜合練習。
11:00-12:00	1.腳步介紹與示範。 2.上場練習與錯誤矯正。	1.平推球使用時機與示範、持拍要領介紹。 2.兩兩對打練習。	1.雙打跑位的基本概念。 2.比賽時的思考與策略。
12:00-14:00	lunch time (午餐時間)		
14:00-16:00	分組第二課： 1.發球要領與注意事項。 2.場上手感練習。	分組第四課： 1.切、放、挑球使用時機與示範、正反手持拍方式。 2.正手、反手與腳步的關聯。 3.兩兩分組練習。	1.分組對打練習。 2.分組競賽： ◎高遠球◎發球 ◎放小球◎殺球
16:00-16:10	點心時間		
16:10-17:00	1.本日課程回顧與抽考。 2.問題回答與說明。	1.繼續練習與姿勢糾正。 2.本日課程回顧與抽考。 3.問題回答與說明。	1.球場禮儀與應注意事項。 2.營隊課程總結。 3.頒獎閉幕典禮
17:00-17:30	回家囉		

2. 籃球雙腦動感冬令營課程表

時間表	1/28(一)	1/29(二)	1/30(三)	1/31(四)
08:30-09:00	報到、準備營會	熱身操	熱身操	賽前熱身操
09:00-11:00	相見歡、注意事項、 分站課程第一課： 1.運球、2.傳球、 3.投籃、4.籃板球	分站課程第三課： 1.運球、2.傳球、 3.投籃、4.籃板球	分站課程第五課： 1.運球、2.傳球、 3.投籃、4.籃板球	3打3鬥牛預賽 每場7分鐘 最後30秒停錶 採分組循環制
11:00-12:00	球感特訓、 分組趣味大競賽	滾球上籃、二人追逐、 強力運球、跳投 跑傳上籃	罰球大賽：每人10球 投二回合 取前六名參加決賽	個人單打複決賽 每場5分鐘 最後10秒停錶
12:00-14:00	lunch time (午餐時間)			
14:00-15:50	分站課程第二課： 1.運球、2.傳球、 3.投籃、4.籃板球	分站課程第四課： 1.運球、2.傳球、 3.投籃、4.籃板球	個人單打預賽： 每場5分鐘， 各組冠軍參加決賽	三打三決賽 罰球大賽 五打五比賽 單場10分鐘
15:50-16:00	Snack time (點心時間)			
16:00-17:00	投籃對抗賽 師生比賽	三人八字傳球 分組三打三競賽	快攻與防守戰術 五人轉換快攻 全場五打五練習	師生挑戰賽 紅白明星賽 頒獎閉幕典禮
17:00-17:30	回家囉			

※活動課表僅供參考，活動當天依實際情況做適度安排和調動，以利活動行程的順利進行。

※為免除家長接時間的壓力，本場館設有舒適空間供學生耐心等候！