

麗山國中 105 年度籃球夏令營活動課程

日期	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8
時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:30 / 09:20	報到 始業式	1、暖身運動 2、球感練習 劉軍希(老師)	1、暖身運動 2、球感練習 馬天敏(老師)	三對三 教練挑戰賽 馬天敏(老師)	五對五攻防介紹 馬天敏(老師)
09:25 / 10:15	1、暖身運動 2、球感練習 3、基本運球 4、基本傳球 黎萬晨 (老師)	1、基本運球 2、運球遊戲 劉軍希(老師)	1對1進攻與 防守介紹、練習 馬天敏(老師)	1、運動傷害防治 李英璋(老師)	五對五 分組比賽 黎萬晨(老師)
10:20 / 11:10		1、運球上籃 劉軍希(老師)	3對3分組攻與 防守介紹、練習 馬天敏(老師)	認識籃球規則 馮同璋(老師)	
11:15 / 12:05		1、小組傳接上籃 劉軍希(老師)	3對3分組攻與 防守介紹、練習 馬天敏(老師)	認識籃球規則 馮同璋(老師)	