**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、運動傷害防治李英瑋(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) | 結業式頒 獎 |