**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 |