

協助國小成立積木、科學、魔術、桌遊、籃球、建築機關王社團企劃書



【90分鐘版本-課程規劃在第四頁開始】

在台十六年專業又負責的大墩陽光教學團隊，是學校最放心的選擇。

一.【活動宗旨】配合教育部帶動中小學發展社團，營造校園多元學習，促進學生群育發展及興趣培養

二.【協會簡介】中華民國大墩教育推廣協會(內政部台內字第號1080280168號)

本會之主管機關為內政部，事業主管機關為教育部。

三.【活動經驗】

本著推廣兒童優質活動的服務精神，本協會已舉辦三十二屆的大墩陽光兒童營隊，由一群年輕活潑具有教育背景的老師擔任課程設計，為兒童量身訂做一系列寒暑假最優質營隊。每屆營隊活動皆大受家長與學童的喜愛，豐富的課程的經驗，有許多國小學校與公立單位更邀請本協會協助開辦積木科學或桌遊魔術課程。

四.【營隊實施方式】

(1)營隊所需授課講師、教具教材，講義將由本協會完全執行及經費的核銷。

(2)學校提供普通教室，成立社團。

(3)學校協助轉發活動訊息轉達校內學生。

五.【師資來源】

(1)本會舉辦積木科學魔術課程，已有三十二屆的歷史了，不論是經驗的傳承，課程的研發，實際操作的經驗，都是相當富有經驗的。尤其本會培訓的講師，都是聘請在國小的正式老師進行培訓。因為我們相信，站在教學第一線的老師，一定最了解如何帶小朋友。本會要求每個講師的班級經營管理，秩序管理，兒童行為處理...都必須具備這種基本能力。在有秩序的環境下，進行活潑有趣的課程。

(2)經由本會教學甄試錄取後，需上過班級經營課程，專門課程，營隊教學實習後，取得積木科學講師證照或魔術講師證照，方可分發成為專門課程老師。

【個人與給協會辦理的差別】

(1)交給協會辦理，協會會負起培訓與監督講師、環境整潔，以及課程品質的掌控。

(2)個人講師，組長需比較辛苦的負起所有的監督責任。

	協會	個人
風險指數	多年深耕的品牌，協會不會自己砸了辛苦建立的口碑	教不好或出問題，離職處裡
班級經營	經過協會培訓，秩序管理嚴格要求。	無法掌控
課程品質	協會已有十年的舉辦經驗，課程內容都是精心設計，而且是全國共同執行的課程，有一定的品質。	好壞不定
請假	講師如果生病或臨時請假，協會有人力資源可以替補，以維持營隊正常流程。	無法掌控
遲到	依合約懲處，並且電話關切講師，情況嚴重會更換講師	學校通常只能口頭告戒
環境整潔控管	培訓時會跟講師強調，並有『環境整潔表』做檢視。	是否會恢復好，無法掌控
配合度高	因為熟悉學校的運作模式，而且願意配合學校。	學校需重新告知
經費核銷	有專人熟悉學校流程，負責核銷材料費與各項經費	無法掌控

我們知道學校組長辦理社團的辛苦，以下是我們的辦理指標，讓組長安心。

學生秩序安全，課程多元活潑，教室整潔恢復，老師不遲到，服務家長熱忱。



歷屆協辦社團(營隊)學校名單



豐富的社團(營隊)經驗，以及協會統一管理師資，由教學研發團隊設計的課程，希望帶給貴校小朋友更多元的學習視窗與經驗。

台中地區 (山海屯)	台中地區 (市區)	台南地區	桃園新竹地區
台中市大里區崇光國小 台中市大里區大元國小 台中市大里區大里國小 台中市大里區立新國小 台中市大里區內新國小 台中市大里區草湖國小 台中市大里區永隆國小 台中市大里區美群國小 台中市大里區益民國小 台中市大平區東平國小 台中市大平區光隆國小 台中市大平區宜欣國小 台中市大平區新平國小 台中市大平區坪林國小 台中市大平區頭汙國小 台中市大平區新光國小 台中市豐原葫蘆墩國小 台中市豐原區豐原國小 台中市潭子區潭子國小 台中市潭子區潭陽國小 台中市潭子區頭家國小 台中市潭子區東寶國小 台中市烏日區僑仁國小 台中市烏日區九德國小 台中市大雅區文雅國小 台中市大雅區六寶國小 台中市大雅區三和國小 台中市大雅區陽明國小 台中市沙鹿區沙鹿國小 台中市沙鹿區北勢國小 台中市沙鹿區鹿峰國小 台中市沙鹿區竹林國小 台中市大肚區追分國小 台中市大肚區大忠國小 台中市大肚區瑞井國小 台中市神岡區岸裡國小 台中市霧峰區吉峰國小 台中市霧峰區僑榮國小 台中市霧峰區霧峰國小 台中市龍井區龍井國小 台中市龍井區龍山國小 台中市龍井區龍峰國小 台中市新社區協成國小 台中市外埔區外埔國小 台中市清水區清水國小 台中市東勢區東勢國小 台中市梧棲區大德國小	台中市西屯區上安國小 台中市西屯區上石國小 台中市西屯區協和國小 台中市西屯區何厝國小 台中市西屯區西屯國小 台中市西屯區長安國小 台中市西屯區國安國小 台中市北屯區建功國小 台中市北屯區文心國小 台中市北屯區東光國小 台中市北屯區文昌國小 台中市北屯區北屯國小 台中市北屯區仁愛國小 台中市北屯區僑孝國小 台中市北屯區四張犁國小 台中市北屯區新興國小 台中市北屯區軍功國小 台中市南屯區大墩國小 台中市南屯區永春國小 台中市南屯區大新國小 台中市南屯區南屯國小 台中市南屯區樹義國小 台中市北區立人國小 台中市北區中華國小 台中市北區篤行國小 台中市西區中正國小 台中市西區忠明國小 台中市南區和平國小 台中市南區樹義國小 台中市東區台中國小 台中市東區成功國小 台中市東區光復國小	台南市安南區和順國小 台南市安南區海東國小 台南市安南區安慶國小 台南市安南區鎮海國小 台南市安平區新南國小 台南市中西區協進國小 台南市中西區永福國小 台南市中西區忠義國小 台南市中西區南大附小 台南市北區大光國小 台南市北區開元國小 台南市北區立人國小 台南市東區東光國小 台南市東區勝利國小 台南市北區區立人國小 台南市永康區復興國小 台南市永康區崑山國小 台南市歸仁區歸仁國小 台南市佳里區佳興國小 台南市下營區甲中國小	龜山區自強國小 龜山區大崗國小 觀音區草漯國小 新竹市科園國小 竹北市興隆國小 竹北市六家國小 竹北市竹仁國小
		高雄市地區	台北新北地區
	彰化南投地區	高雄市路竹區大社國小 高雄市林園區王公國小 高雄市鳳山區中山國小 高雄市鳳山區福誠國小 高雄市鳳山區鳳山國小 高雄市鳳山區文德國小 高雄市三民區博愛國小 高雄市三民區鼎金國小 高雄市三民區正興國小 高雄市三民區獅湖國小 高雄市三民區東光國小 高雄市三民區河濱國小 高雄市三民區十全國小 高雄市前鎮區光華國小 高雄市前鎮區獅甲國小 高雄市前鎮區樂群國小 高雄市前鎮區愛群國小 高雄市苓雅區五權國小 高雄市左營區新上國小 高雄市左營區勝利國小 高雄市楠梓區援中國小 高雄市楠梓區翠屏國小 高雄市楠梓區右昌國小 高雄市前金區前金國小 高雄市小港區桂林國小	台北市政大附小 台北市國北師附小 台北市士林區天母國小 台北市內湖區麗山國小 台北市南港區東新國小 台北市北投區北投國小 台北市中山區中山國小 台北市中山區長春國小 台北市中正區南門國小 台北市文山區中山國小 台北市文山區萬芳國小 台北市文山區博嘉國小 新北市新店區北新國小 新北市三重區正義國小 新北市三重區碧華國小 新北市三重區修德國小 新北市三重區五華國小 新北市中和區中和國小 新北市中和區復興國小 新北市中和區興南國小 新北市中和區積德國小 新北市永和區秀朗國小 新北市永和區頂溪國小 新北市板橋區文聖國小 新北市板橋區莒光國小 新北市板橋區埔墘國小 新北市板橋區板橋國小 新北市板橋區江翠國小 新北市板橋區新埔國小 新北市板橋區大觀國小 新北市板橋區海山國小 新北市新莊區昌隆國小 新北市蘆洲區蘆洲國小 新北市泰山區義學國小 新北市蘆洲區忠義國小 新北市蘆洲區仁愛國小 新北市土城區育德國小 新北市土城區頂埔國小 新北市樹林區彭福國小 新北市萬華區大理國小
	彰化市大竹國小 彰化市泰和國小 彰化市信義國小 彰化市東芳國小 彰化市南興國小 彰化市聯興國小 和美鎮培英國小 鹿港鎮文開國小 鹿港鎮頂番國小 福興鄉永豐國小 福興鄉日新國小 永靖鄉永興國小 社頭鄉舊社國小 社頭鄉崙雅國小 南投市平和國小 草屯鎮北投國小		

中華民國大墩教育推廣協會

109 上學期大墩陽光積木、科學、魔術、桌遊、籃球、動力機關王社團-

到校開設社團

		申請日期: 年 月 日	
申請學校	[] 縣市 [] 區 [] 國小	全校班級數 [] 班	
辦理人員	承辦人姓名 [] 承辦人職稱 [] 主任姓名 []		
電話	手機: [手機可填可不填寫]	學校: (0) [] 分機 []	
聯絡方式	 E-mail:		LINE 帳號: LINE 可填可不填寫
內容	【請填寫】 大墩陽光積木機械社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光科學探索社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光魔術表演社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光桌遊腦力社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光籃球社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】 大墩陽光建築機關王社 【預計每週(), ___點___分到___點___分, 上()次】		
備註	(1)貴校提出申請, 需經本會審核通過後, 才正式展開合作, 後續課程內容、時間、簡章設計印製, 由本會規畫並與貴校人員聯繫協調確認。 (2)請將本表寄到電子郵件 sng5577@gmail.com 申請, 協會會在 24 小時內回覆, 若未收到回覆, 請來電告知(怕跑到垃圾信箱)。E-mail 來信主旨請註明: (範例-xx 國小, 申請大墩陽光到校開設社團) (3)活動合作細節可電洽: 全國服務專線: 04-24832426 轉 12 陳小姐。		

【招生對象與人數】

國小一到六年級, 開班人數最少10~25人。(若超過25人可開兩班, 開第二班務必先來電或e-mail或line告知, 協會要確認是否有師資)

【如報名人數不足10人】

學生未滿 10 人請學校來電告知, 已能開班為最大原則, 不足費用由協會補助。

★貴校有任何的辦理方式(例如, 時間社團內容等等…)歡迎來電洽談, 本會會以配合貴校為主★

【聯絡方式】 由全國辦公室執行此專案

全國辦事處:台中市大里區德芳路一段80巷87號

台中教學處:台中市大里區中興路二段624號

台南教學處:台南市東區崇明路 459 號 2F

電話: 04-24832426 轉 12

EMAIL:sng5577@gmail.com 承辦人員:陳小姐



 LINE:帳號『chenyixin999999』(聯絡即時又快速, 隨時隨地為您服務)

【109年上學期】大墩陽光積木機械社 (每次上課時間90分鐘)

1.每位學生材料費 1300 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級 4. 上課 15 次

*課程簡介: 積木能提升空間感、想像力、邏輯和動作協調性，在大墩陽光的營隊中喜愛上創造性的玩具，還有腦力訓練的課程。

*可帶回教材(1)學習單(2)九宮格積木(3)主題商店 (4)巨型電動積木(5)f1 賽車(6)交通積木(7)工程積木

15	上課內容	
1	 ★相見歡★ 歡迎來到大墩陽光的一起共度歡樂時光  【★積木場景創想設計 1】 (不帶回家) 多拉 A 夢主題 超級英雄主題	
2	 【★九宮格創意積木系列】 結合空間建構概念、邏輯分析組裝，有各種百變造型，由您來發揮創意組積木吧!	
4	 【★主題商店積木(1)】 隨機出貨 讓學生動手做創意街景，還可以帶回家當小擺飾唷!	
5	 【★主題商店積木(2)】 隨機出貨 讓學生動手做創意街景，還可以帶回家當小擺飾唷!	
6	 【巨型電動積木系列】 隨機出貨(德國 loZ 積木品牌) 裝上電池可以走動唷。(高約 30cm)	
8	 【樂高式 F1 積木賽車】 隨機出貨 動手組裝酷炫 F1 賽車，享受奔馳的快感吧。(身長約 15*9*7CM)	
10	 【交通積木 1】 隨機出貨	
11	 【交通積木 2】 隨機出貨	
12	 【交通積木 3】 隨機出貨	
13	 【★機械力學工程主題】 隨機出貨 利用齒輪來實現加速減速，轉動齒輪在轉動下產生離心力。	
15	 【★積木場景創想設計 2】 + 【★歡樂同樂會】 (丟球九宮格) (不帶回家) 積木反應大賽(在時間內組出星形、愛心、等等老師指定圖形) ，美好的最後一節課。	

【109 年上學期】大墩陽光科學探索社 (每次上課時間 90 分鐘)

1.每位學生材料費 1200 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級

*課程簡介:科學動手做以及科學小實驗，各種動作做科學等你來挑戰喔

*可帶回教材: (1)學習單(2)創作發明家兩款(3)唯一的印記(4)小丑騎單車(5)迷你吸塵器(6)拖地機器人
(7)摩天輪(8)平衡鳥

15 次	上課內容		
1	 ★相見歡★ 歡迎來到大墩陽光的一起共度歡樂時光		
2	動手做 【★創作發明家 A】 知識探索 從中學習機械之間的動能傳遞，了解槓桿原理與滑輪組原理。		
3	動手做 【★創作發明家 B】 知識探索 從中學習機械之間的動能傳遞，了解槓桿原理與滑輪組原理。		
4			
5	動手做 【★唯一的印記】 知識探索 快來當一個鑑識科學家，探索指紋的特性找出是誰的指紋吧！		
6	動手做 【★迷你吸塵器】 知識探索 通過 DIY 自制成可以吸紙屑等小垃圾的吸塵器模型，學到空氣力學		
7			
8	動手做 【★摩天輪】 知識探索 主要由支架、轉輪、吊椅及變速傳動系統組成。學習減速增力傳動原理。		
9			
10	動手做 【★平衡鳥】 知識探索 透過有趣的實驗，探索和理解重心的概念		
11			
12	動手做 【★拖地機器人】 知識探索 學習減速齒輪組的機械原理、電能轉動能、定滑輪傳動等原理。		
13			
14	動手做 【★小丑騎單車】 知識探索 幫助小朋友初步認識和了解重心的概念，鍛鍊動手能力		
15			

【109 年上學期】大墩陽光桌遊腦力社(每次上課時間 90 分鐘)

1.每位學生材料費 800 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級

*課程簡介:在大墩陽光活潑的教學中，刺激大腦記憶力，邏輯組織與專注力，透過團隊合作激發自主學習，變成勇於挑戰的桌遊小專家。

*可帶回教材：(1)4 樣桌遊

15	上課內容	
1	 ★相見歡★ 歡迎來到大墩陽光的一起共度歡樂時光 ★甜甜圈疊疊樂 利用重心原理，學習思考重心平衡原理	
2	★7吃9 刺激緊張的卡牌遊戲。考驗玩家反應能力和手眼協調，以及數學的心算練習。	
3	★神奇寶貝拍拍樂 考驗您大腦視覺與拍手反應，你能成為遊戲最後的贏家嗎？	
4	★瘋狂 99 遊戲者一人拿五張牌，數字從零開始計算，加到 99 若沒有功能牌，或是手上沒有牌，即淘汰。可以將牌的數字加起來，以合成功能牌。 數學能力與反應力	
5	★貓咪萬歲 貓咪萬歲是個可愛的小遊戲，玩家必須盡量收集貓咪，並且把壞老鼠棄掉。遊戲中你必須牢記自己看過的牌，還要注意其他玩家的一舉一動。 考驗記憶力與策略思考。	
6	★火鍋達人 美味的火鍋料，豐富的食材，多種玩法，快點一起來享受吧！ 手眼協調的反應能力	
7	★跑跑龜 學習計劃策略讓小烏龜跑向終點；提昇挫折忍受度及自信心、培養專注力	
8	★拍拍樂 (帶回) 考驗您大腦視覺與拍手反應，你能成為遊戲最後的贏家嗎？考驗反應能力	
9	★卡卡頌 (帶回) 法國人在每年的七月十四日國慶日，在卡卡城，農舍的動物們都會被放出來透氣玩耍！孩子們的目標是想把動物們趕到封閉的區塊，好把動物都趕回農舍！ 拼圖擺放、觀察力、策略運用	
10	★uno UNO 紙牌已經風靡全球數十年，被譽為是世界上最好玩的紙牌遊戲，而在此遊戲中最考驗的是集中和反應，還有相互間的思維較量。 培養反應能力與思維能力。	
11	★智力邏輯拼圖(紙製) (帶回) 放全新活力的古老拼圖遊戲！這是一款暢銷不衰，突破語言的界限、打破僵化思維的遊戲。 培養邏輯思考與觀察能力。	
12	★卡牌桌遊(隨機出貨) (帶回) 訓練記憶力、反應力，你能獲得遊戲勝利嗎？	
14	★遊戲高手大冒險 世界五大洲的遊戲高手來到台灣，誰能夠用盡腦袋，再加一點點運氣，擺脫對手，拿到最後的冠軍。 培養團結合作精神。	
15	★桌遊爭霸賽 在透過 競賽 的方式，激發孩子的學習潛能，在高手環伺的狀況下，誰才能捷足先登「桌遊之王」的寶座呢？！ 複習桌遊與競賽	

【109 年上學期】大墩陽光魔術表演社(每次上課時間 90 分鐘)

1.每位學生材料費 1000 元 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級

***課程簡介** 大墩陽光的魔術結合了口才訓練、肢體開發與自信養成，訓練小朋友站上舞台表演一場精采的魔術秀。

***可帶回教材** 16 種魔術道具

次	上課內容	
1	《相見歡》班級常規建立，魔術秀，大墩卡獎勵建立。 《互動魔術》一棒變三	
2	《魔術知識》魔術的歷史與文化、變成魔術師的小法寶 《互動魔術》空中取錢 《互動魔術》神奇長短貓	
3	《互動魔術》最薄的牌 《魔術師養成》魔術師常用的口語	
4	《互動魔術》撲克牌魔術 1 《魔術師養成》魔術師常用的動作	
5	《互動魔術》撲克牌魔術 2 《魔術師養成》魔術師舞台上的禮貌	
6	《互動魔術》撲克牌魔術 3 《魔術師養成》魔術表演失敗了，該如何反應	
7	《互動魔術》撲克牌魔術 4 《魔術師養成》魔術表演失敗了，該如何反應	
8	《舞台魔術》隧道變錢 《互動魔術》變身籌碼	
9	《魔術練習》賭神骰 《舞台魔術》幽靈雙環	
10	《魔術練習》舞台魔術練習與表演 1 《舞台魔術》變形撲克	
11	《魔術練習》舞台魔術練習與表演 2 《互動魔術》鍊與環	
12	《舞台魔術》魔棒生花 《互動魔術》神奇彈簧與環	
13	《互動魔術》奇環遁幣 《生活隨手變》橡皮筋系列	
14	《互動魔術》三繩奇術 《生活隨手變》硬幣系列	
15	《舞台魔術》子母錢盒 《美好的回憶》魔術表演分享同樂會	

【109 年上學期】大墩陽光建築機關王社 (每次上課時間 90 分鐘)

1. 每位學生材料費 700 元 2. 鐘點費依學校規定 3. 對象 1~6 年級

***課程簡介:** 大墩陽光推出全新機關王主題，以科學為基礎，翻轉單向式被動學習，讓學生主宰學習所有權，體驗層層遞進的學習歷程: 創意發想→邏輯思維確立→翻覆測試與修正問題→產出結果。從無到有的創意+設計過程，幫助孩子挖掘更多問題解決的可能性!

***可帶回教材:** 創作發明家 AB 兩款

15 次	上課內容	
1	 ★相見歡★ 歡迎來到大墩陽光的一起共度歡樂時光  我是機關王 【機關王-觀念建立與養成】 【機關王-組裝小技巧與基礎概念】	
2	 原理設計王 【曲線結構建築系列-杜拜帆船酒店】	
3	 原理設計王 【曲線結構建築系列-北京鳥巢體育館】	
4	 原理設計王 【曲線結構建築系列-艾菲爾鐵塔】	
5	 原理設計王 【曲線結構建築系列-雪梨歌劇院】	
6	 原理設計王 【足球好手】 如何成為一個百踢百中的選手呢? 等你來挑戰! 學習地心引力原理	
7	 原理設計王 【進球得分】 設計一個機關 CURRY 來挑戰投籃吧! 學習碰撞槓桿原理	
8	 原理設計王 【機械手臂】 設計屬於自己的機械手臂吧! 學習齒輪. 單擺. 彈力	
9	 原理設計王 【層層疊】 一層又一層的連動機關，是個非常棘手的挑戰，學習骨牌效應	
10	 原理設計王 【四接軌道】 設計自己的軌道，用創意衝向終點 學習斜面原理	
11	 原理設計王 【上升軌道】 球居然會往上爬，這軌道到底藏著什麼秘密呢? 學習連桿原理	
12	 原理設計王 【投石機】 集中火力，攻陷城堡吧! 學習槓桿平衡 拋物線 能量轉換	
13	 原理設計王 【賽車大賽】 緊張刺激的賽車比賽來了~各位選手準備好了嗎? 學習動量守恆	
14	 我是機關王 【小組比賽】 是『比賽』，也是一種學習。孩子自由自在體驗親身實踐的過程，並從中不斷增強對自我的信心以及獲得來自夥伴間的肯定，	
15	智能機關王開啟了另一扇學習大門，邀請孩子們在成就自己的過程中大喊: 「Yes, I got it !」	

【109 年上學期】大墩陽光籃球社 (每次上課時間 90 分鐘)

1.每位學生材料費 0 元，需自備一顆籃球 2.鐘點費依學校規定 3.對象 1~6 年級

15 次	上課內容	
1	 ★相見歡★ 歡迎來到大墩陽光的一起共度歡樂時光 ★藍球歷史及由來 重要術語 熱身/暖身訓練 (熱身、基礎體能) 投籃練習你對藍球了解多少呢?怎麼運動才不會有運動傷害呢?要怎麼投籃才會輕輕鬆鬆呢?讓我們一起進入籃球的世界吧。	◎建立正確運動觀念借由活絡筋骨減少運動傷害
2	★提升速度、速耐力訓練 籃球專項體能訓練	◎改善速度障礙 ◎加強肌耐力
3	★定點傳球/移動傳球練習 (隊友之間如何配合呢?)讓我們一起來練習大家來一場友誼賽吧!! 作胸前、彈地、傳球。訓練球員切傳戰術	◎傳球的正確姿勢 ◎團隊默契
4	★藍球基本動作加強訓練/護球動作 要如何運用下盤來保護球呢?又要怎麼才可以不讓球被輕意的搶走呢?讓我們一起來練習吧~~	◎正確的藍球姿勢 ◎護球動作
5	★運球基本動作練習 (運球的類型你可以做到幾個呢?) ★上籃訓練 一個好的球員必須熟練不同運球間的轉換，而且雙手都要能運球，隨心所欲的控制運球方向。	◎掌握如何控球 ◎手指觸及加強反應能力
6	一場籃球賽要如何進攻及防守呢?讓我們一起來實戰看看吧!!	◎團隊的配合 ◎攻守間的速度轉換
7	★建立手感的基礎練習 想要把球運好，手與球之間的「手感」可是相當重要的，為了避免你的「彈簧手」常常把球搞丟，正確的練習可是不可或缺的!	◎鍛鍊手與球之間的熟悉度。 ◎加強手指與球的觸感
8	★建立運球熟悉度的基本練習 ★籃球知識-裁判手勢 裁判也是籃球比賽中不可或缺的元素之一，有了他們的認真執法，才有更好看、公平的籃球賽，不是嗎?	◎訓練反射能力 ◎訓練反應能力
9	★防守訓練 「防守才是致勝的王道，因為進攻會失常，防守可不會。」 球隊追逐勝利的幕後推手，在邁向巔峰的道路上絕對少不了防守喔	◎訓練判斷能力 ◎體能的提昇
10	★身球場上的獵豹！各種提升敏捷性的訓練 左右手晃球空中墊步、急停後仰前進、空中左右閃運球人	◎反應及耐力的提昇 ◎心肺功能提昇
11	★控球訓練/組織進攻及防守訓練 讓我們來一場正規比賽~~看看我們成長了多少~~	◎訓練組織能力 ◎養成團隊合作的習慣
12	★輔助體能訓練 敏捷跑/舉腿跑/鴨型走/側方跨/圓圈追逐跑 讓我們加強在球場上的對抗能力吧~~	◎體能的提昇 ◎肌耐力提昇 ◎防守速度轉換
13	★切傳訓練 陣勢中的切傳訓練/切入挑籃、放籃及傳球接應	◎了解場上佈局/站位，做出正確的反應力及判斷
14	★籃板卡位訓練/外線投籃卡位/拋球抓球 要怎樣才能搶到比別人多的藍板球呢?站位很重要喔!!	◎穩定的站立卡位 ◎肌力的運用
15	★模擬賽 讓我們一起進入藍球賽的精髓，來一場高張力的比賽吧!!	◎比賽中學到勝不驕敗不餒