

台南應用科技大學 運動休閒與健康管理系學會

109 學年度暑期夏令營【籃動一夏】

初流

	7/20(一)	7/21(二)	7/22(三)	7/23(四)
08:00~08:30	工作人員報到(30)			
08:30~09:00	學員報到(30)			
09:00~09:25	點名、熱身(25)			
09:25~09:30	休息時間(5)			
09:30~10:20	課程 1(50): A:運球練習 B:投籃練習 C:傳球練習 D:上籃練習	課程 1(50): A:運球練習 B:投籃練習 C:傳球練習 D:上籃練習	課程 1(50): A:運球練習 B:投籃練習 C:傳球練習 D:上籃練習	課程 1(50): A:運球驗收 B:投籃驗收 C:傳球驗收 D:上籃驗收
10:20~10:30	休息時間(10)			
10:30~11:20	課程 2(50): A:上籃練習 B:運球練習 C:投籃練習 D:傳球練習	課程 2(50): A:上籃練習 B:運球練習 C:投籃練習 D:傳球練習	課程 2(50): A:上籃練習 B:運球練習 C:投籃練習 D:傳球練習	課程 2(50): A:上籃驗收 B:運球驗收 C:投籃驗收 D:傳球驗收
11:20~13:00	午餐、午休(100)			
13:00~13:50	課程 3(50): A:傳球練習 B:上籃練習 C:運球練習 D:投籃練習	課程 3(50): A:傳球練習 B:上籃練習 C:運球練習 D:投籃練習	課程 3(50): A:傳球練習 B:上籃練習 C:運球練習 D:投籃練習	13:00~14:10 分組對抗(70)
13:50~14:00	休息時間(10)			14:10~14:20 休息(10)
14:00~14:50	課程 4(50): A:投籃練習 B:傳球練習 C:上籃練習 D:運球練習	課程 4(50): A:投籃練習 B:傳球練習 C:上籃練習 D:運球練習	課程 4(50): A:投籃練習 B:傳球練習 C:上籃練習 D:運球練習	14:20~15:30 分組對抗(70)
14:50~15:00	休息時間(10)			15:30~16:00
15:00~15:50	課程 5(50): 防守練習	課程 5(50): 防守練習	課程 5(50): 防守練習	收操運動(30)
15:50~16:00	收操運動(10)			