

新北市立佳林國中小小籃球員培訓營

課程表

日 期	時 間	課 程 內 容	備 註
DAY 1	09：00—09：45	開訓典禮	開訓及教練介紹
	09：45—10：30	熱身活動	伸展操、馬克操
	10：30—11：15	球感練習、基礎運球	球操遊戲
	11：15—12：00	小組遊戲、小組比賽	

日 期	時 間	課 程 內 容	備 註
DAY 2	09：00—09：45	熱身活動	伸展操、馬克操
	09：45—10：30	球感練習、基礎運球	球操遊戲
	10：30—11：15	各式過人運球	
	11：15—12：00	小組遊戲、小組比賽	

日 期	時 間	課 程 內 容	備 註
DAY 3	09：00—09：45	熱身活動	球感、繩梯
	09：45—10：30	各式過人運球	
	10：30—11：15	跨步上籃、運球上籃	跨步上籃、運球上籃
	11：15—12：00	小組賽	

日 期	時 間	課 程 內 容	備 註
DAY 4	09：00—09：45	熱身活動	伸展操、繩梯
	09：45—10：30	傳球練習	各式傳球
	10：30—11：15	快攻路線	兩人快攻路線
	11：15—12：00	小組比賽	

日 期	時 間	課 程 內 容	備 註
DAY 5	09：00—09：45	熱身活動	伸展操、節奏訓練
	09：45—10：30	卡位觀念	卡位觀念、抓籃板球練習
	10：30—11：15	攻防練習	多打少快攻練習
	11：15—12：00	小組比賽	