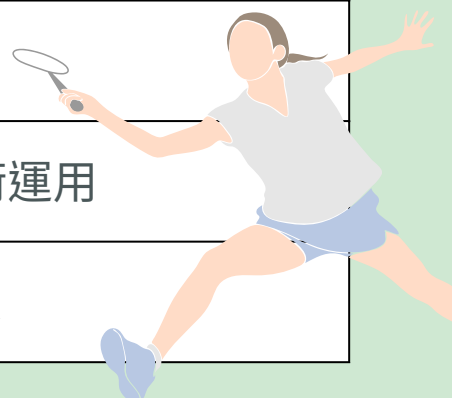


羽你一起

反毒羽球育樂營課程表

114年07月01日	活動名稱
08:30-09:00	學員報到
09:00-09:30	反毒衛教課程－我們都是反毒國手
09:30-10:00	反毒知能小遊戲－OXOX反毒知識王
10:00-10:10	休息
10:10-11:00	熱身、多球訓練（平球）
11:00-11:10	休息
11:10-12:00	發球、規則講解
12:00-13:30	用餐/午休時間
13:30-14:20	熱身、腳步訓練
14:20-14:30	休息
14:30-15:20	多球訓練（切球）
15:20-15:30	休息
15:30-16:20	實戰對打及戰術運用
16:30	DAY1 結束



羽你一起

反毒羽球育樂營課程表

114年07月02日	活動名稱
08:30-09:00	學員報到
09:00-09:30	反毒知能小遊戲－發球九宮格問答賽
09:30-10:00	敏捷訓練
10:00-10:10	休息
10:10-11:00	多球訓練（長球）
11:00-11:10	休息
11:10-12:00	分組比賽
12:00-13:30	用餐/午休時間
13:30-14:20	腳步訓練
14:20-14:30	休息
14:30-15:20	戰術運用及發球
15:20-15:30	休息
15:30-16:20	結訓並頒發參與證明書
16:30	DAY2 結束

