

愛因斯坦 115 學年週二球類課程表 (課表會依照學生能力做調整)

堂次	日期	星期	時間	課程內容
1				基本躲避球介紹規則
2				丟球動作
3				接球動作
4				傳球練習
5				內外場搭配練習
6				舉球規則
7				四角傳球
8				實戰比賽
9				比賽練習
10				躲避飛盤介紹
11				反手傳盤
12				上下雙手接盤
13				上下單手接盤
14				四角傳盤
15				上手丟盤
16				傳盤練習
17				實戰比賽
18				隨機分組比賽