

課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨間自習(開放入校)				
一	08:25~09:05					
二	09:10~09:50					
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00					
四	11:05~11:45					
	11:45~12:20	午休/整潔活動				
	12:20~12:55	午間靜息				
五	12:55~13:35	規則介紹	團隊精神	團隊默契	個人動作	安全觀念
六	13:40~14:20	體能練習	接球練習	傳球練習	跑位練習	默契配合
	14:20~14:40	課間休息				
七	14:40~15:20	進攻練習	防守練習	攻守練習	攻守練習	帶式橄欖球比賽
八	15:25~16:05	分組挑戰	分組挑戰	分組挑戰	分組挑戰	帶式橄欖球比賽
九	16:10~16:35	導師時間				
	16:40	放學				