

英式橄欖球 課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五	12:55~13:35	基本規則	團隊精神	團隊默契	個人動作	戰術觀念
六	13:40~14:20	運動安全	體能練習	接球練習	傳球練習	敏捷練習
	14:20~14:40	課 間 休 息				
七	14:40~15:20	基本技巧	進攻練習	防守練習	攻守練習	帶式橄欖球比賽
八	15:25~16:05	基本技巧	分組挑戰	分組挑戰	分組挑戰	帶式橄欖球比賽
九	16:10~16:35	點 心 時 間				
	16:40	放 學				