

類別	等級	課堂	編號	內容	時間(分鐘)	課程內容說明
規則	C	1	001	發球方式 - 球權, 位置, 中排發球	5 MINS	
規則	C	1	002	死球規則	5 MINS	
規則	C	1	003	轉杆犯規	5 MINS	
射門	C	1	004	右手握竿方法	5 MINS	
射門	C	1	005	左手握竿方法	5 MINS	
射門	C	1	006	站姿	5 MINS	
射門	C	1	007	原地三人杆右手擊球射門 - 直 - 滿握, 半握, 開掌	20 MINS	
射門	C	2	008	原地兩人杆右手擊球射門 - 直 - 滿握, 半握, 開掌	15 MINS	
射門	C	2	009	原地五人杆左手擊球射門 - 直	15 MINS	
射門	C	3	010	原地三人杆右手擊球斜射	10 MINS	
射門	C	3	011	原地兩人杆右手擊球斜射	10 MINS	
射門	C	3	012	原地兩人杆右手擊球 - 撞牆折射	10 MINS	
射門	C	4	013	換杆射門 - 推拉換	15 MINS	
射門	C	4	014	推拉杆 - 遠洞	15 MINS	
射門	C	5	015	換杆射門 - 變化 - 鈞小球	10 MINS	
射門	C	5	016	換杆射門 - 變化 - 斜球	10 MINS	
射門	C	5	017	後衛防守 - 分散站位1~1.5顆球間距	5 MINS	
射門	C	6	018	推拉杆 - 原地, 中洞	15 MINS	
射門	C	6	019	推拉杆 - 停球	10 MINS	
防守	C	6	020	推拉杆 - 變化 - 3部曲 (拉杆, 原地換杆, 換杆)	15 MINS	
射門	C	7	021	後衛兩人杆 推拉杆	10 MINS	
射門	C	7	022	後衛兩人杆 換杆	10 MINS	
規則	C	7	023	時間限制 - 3人15秒,5人10秒,後衛15秒	5 MINS	
防守	C	7	024	後衛防守 - 追球防守	10 MINS	
規則	C	8	025	球場禮儀 - 髒球, 言語, 開球, 結束	5 MINS	
控球	C	8	026	右手前鋒三人杆運球	10 MINS	
控球	C	8	027	右手後衛兩人杆運球	10 MINS	
控球	C	8	028	左手中排五人杆運球	10 MINS	
防守	B	9	029	後衛防守 - 平均搖晃防守	5 MINS	
其他	B	9	030	雙打後衛責任 - 防守, 接住該接的球, 清空區域	5 MINS	
規則	B	9	031	暫停, 換場	5 MINS	
防守	B	9	032	單打全場防守 - 區域防守 (對方在2,5人杆)	10 MINS	
規則	B	10	033	五人杆傳球規則	5 MINS	
傳接球	B	10	034	接球方法 - 翹高放軟	5 MINS	
傳接球	B	10	035	原地傳球練習 (規則需先解釋)	10 MINS	

類別	等級	課堂	編號	內容	時間(分鐘)	課程內容說明
傳接球	B	10	036	換杆傳球	10 MINS	
傳接球	B	11	037	斜切	10 MINS	
傳接球	B	11	038	換杆斜傳	10 MINS	
傳接球	B	12	039	單打 - 2人杆傳3人杆	10 MINS	
傳接球	B	12	040	球杆分布位置練習 - 2-3, 2-5, 5-3	10 MINS	
傳接球	B	12	041	球杆與牆壁反彈之球感練習	10 MINS	
射門	B	13	042	前壓射門 - 標準	15 MINS	
射門	B	13	043	前壓射門 - 開掌	15 MINS	
射門	B	14	044	後壓射門	15 MINS	
射門	B	14	045	後壓射門 - 斜切	15 MINS	
其他	B	15	046	纏帶的安裝	10 MINS	
射門	B	15	047	Snake Shot - 基本原理	5 MINS	
射門	B	15	048	Snake Shot - 晃球	5 MINS	
射門	B	15	049	Snake Shot - 原地	10 MINS	
射門	B	15	050	Snake Shot - 推拉	10 MINS	
射門	A	16	051	後壓射門 - 轉推換杆	10 MINS	
規則	A	16	052	干擾	5 MINS	
規則	A	16	053	技術犯規	5 MINS	
規則	A	16	054	重算時間	5 MINS	
射門	A	17	055	推拉杆 - 前鋒 - 移動射門	15 MINS	
射門	A	17	056	推拉杆 - 後衛 - 移動射門	15 MINS	
防守	A	18	057	後衛防守 - 陷阱防守	10 MINS	
防守	A	18	058	後衛混合式防守法	10 MINS	
防守	A	19	059	中排五人防守傳球 - 站位	5 MINS	
防守	A	19	060	中排五人防守傳球 - 混合	5 MINS	
射門	A	19	061	PIN球練習- 原地,換人,頂球	10 MINS	
射門	A	19	062	PIN球接球法 - 左右手	10 MINS	
控球	A	20	063	Snake Shot - Walking	15 MINS	
傳接球	A	20	064	Snake Shot - Fake	15 MINS	
傳接球	A	21	065	刷球 (運球, setting)	25 MINS	
傳接球	A	22	066	換杆傳中球	10 MINS	
傳接球	A	22	067	換杆撞牆斜傳	10 MINS	
傳接球	A	23	068	假動作傳球法 (綜合傳球之假動作)	25 MINS	
傳接球	A	24	069	雙打 - 2人杆傳3人杆	10 MINS	
傳接球	A	24	070	單打 - 2人杆傳5人杆 - 換杆傳球	10 MINS	

類別	等級	課堂	編號	內容	時間(分鐘)	課程內容說明
傳接球	A	24	071	單打 - 2人杆傳5人杆 - 刷球傳球	10 MINS	
射門	A	25	072	後衛兩人杆 - Sling Shot	20 MINS	
防守	A	26	073	單打防守 - 左手握兩杆之防守法	10 MINS	
其他	A	26	074	雙打後衛 - 傳球與進攻比率分配	10 MINS	
其他	A	27	075	球桌之安裝	30 MINS	