

第一梯 7月

	星期一 4	星期二 5	星期三 6	星期四 7	星期五 8
8:30	到校				
8:45~ 9:45	課程說明+排 隊+突破願景	慢跑練習+橫 移練習	戶外單車	游泳	戶外探索(獅頭 山)
9:45~ 10:00	休息時間				
10:00~ 11:00	民俗(毬子)	沙灘排球	戶外單車	游泳	戶外探索
11:00~ 11:15	休息時間				
11:15~ 11:50	運動道德規矩	沙灘排球	戶外單車	游泳	戶外探索
11:50~ 12:40	午餐時間				
12:40~ 13:30	午休時間				
13:30~ 14:30	民俗(陀螺)	籃球簡易規則	桌遊(家)	防身術	體能測驗
14:30~ 14:45	休息時間				
14:45~ 15:45	體能測試	籃球	桌遊	防身術	閉幕式
15:45~	放學				

第二梯 7月

	星期一 18	星期二 19	星期三 20	星期四 21	星期五 22
8:30	到校				
8:45~ 9:45	課程說明+排 隊+突破願景	戶外單車	游泳	防身術	戶外探索(獅頭 山)
9:45~ 10:00	休息時間				
10:00~ 11:00	體能測試	戶外單車	游泳	防身術	戶外探索
11:00~ 11:15	休息時間				
11:15~ 11:50	單車安全	戶外單車	游泳	防身術	戶外探索
11:50~ 12:40	午餐時間				
12:40~ 13:30	午休時間				
13:30~ 14:30	拋傳球練習	拋傳球練習	桌遊	橄欖球達陣	紅白接力跑
14:30~ 14:45	休息時間				
14:45~ 15:45	探索遊戲	拋傳遊戲	桌遊	橄欖球達陣	閉幕式
15:45~	放學				

第三梯8月

	星期一 8	星期二 9	星期三 10	星期四 11	星期五 12
8:30	到校				
8:45~ 9:45	課程說明+排 隊+突破願景	游泳	慢跑練習+橫 移練習	溯溪(暫定)	象山登高
9:45~ 10:00	休息時間				
10:00~ 11:00	體能測試	游泳	丟球練習	溯溪(暫定)	象山登高
11:00~ 11:15	休息時間				
11:15~ 11:50	單車環島	游泳	溯溪安全	溯溪(暫定)	象山登高
11:50~ 12:40	午餐時間				
12:40~ 13:30	午休時間				
13:30~ 14:30	小巨蛋體驗(暫 定)	桌遊	橄欖球	溯溪(暫定)	丟準
14:30~ 14:45	休息時間				
14:45~ 15:45	小巨蛋體驗(暫 定)	桌遊	橄欖球	溯溪(暫定)	閉幕式
15:45~	放學				

第四梯8月

	星期一 22	星期二 23	星期三 24	星期四 25	星期五 26
8:30	到校				
8:45~ 9:45	課程說明+排 隊+突破願景	防身術	戶外單車	游泳	象山登高
9:45~ 10:00	休息時間				
10:00~ 11:00	民俗(毬子)	防身術	戶外單車	游泳	象山登高
11:00~ 11:15	休息時間				
11:15~ 11:50	運動道德規矩	防身術	戶外單車	游泳	象山登高
11:50~ 12:40	午餐時間				
12:40~ 13:30	午休時間				
13:30~ 14:30	民俗(陀螺)	足球	桌遊	飛盤	飛盤準
14:30~ 14:45	休息時間				
14:45~ 15:45	體能測試	足球射門競賽	桌遊	飛盤	閉幕式
15:45~	放學				