

《 A. 儒園防身啟蒙成長夏令營：07月03日~07月04日(兩天一夜)》地點：孔廟

2017 儒園防身啟蒙成長夏令營			
知者不惑 有氣一夏			
時間	DAY 1.	時間	DAY 2.
0830-0900	學員報到編組	0630-0730	起床盥洗，整理教室
0900-1000	儒園講座『智慧和智商的差別』	0730-0800	早操 -- 晨間運動好健康
1000-1200	生活美學 -- 巧手幻化麵成人	0800-0900	活力營養早餐
1200-1300	自助飯包 -- 好孩子吃飯不挑食	0900-1000	營地整理 -- 收拾營地
	活力午餐 -- 享用動手做的美食	1000-1100	儒園講座『擁有智慧才能堅定信心』
1300-1400	戶外活動 -- 基礎肢體伸展	1100-1200	戶外活動 -- 護身柔軟運動
1400-1600	營地搭設 -- 自己動手搭帳篷	1200-1300	自助飯包 -- 好孩子吃飯不挑食
1600-1800	自助飯包 -- 好孩子吃飯不挑食		活力午餐 -- 享用自己動手做的美食
1800-2000	夏天游泳最消暑 -- 左營游泳池	1300-1400	生活美學 -- 拼剪縫貼布幻花
	夏天游泳最消暑 -- 熱身操	1400-1600	戶外活動 -- Tabata Workouts
	夏天游泳最消暑 -- 水上求生		戶外活動 -- 簡易防身術
	夏天游泳最消暑 -- 水上競技	1600-1630	吾日三省吾身
2000-2100	睡前整理(盥洗和整理裝備)	1630-1700	成果發表茶會，頒發獎品證書
2100-2130	熄燈就寢(吾日三省吾身)		

儒園講座：智慧是一種品德的修養，擁有知識並且樂於助人，不只在想法上更在行動上幫助他人。

當我們擁有知識的力量要堅定信念，並堅持走在正確利他而利己的道路上。

生活美學：1. 巧手幻化麵成人:透過輕土、紙黏土、塑土等不一樣材質來製作，獨特而天馬行空的想法，讓孩子盡情的發揮創造力和想像力。

2. 拼剪縫貼布幻花:利用各式各樣的素材，如紙張、花布、樹皮、塑膠瓶、鐵罐…等素材來拼接成花朵、大樹、機器人…等。透過沒有目標式的方法來增加腦力的開發和想像力的激蕩。

自助飯包：飯包既是便當。適量而食，自己動手做飯包。不只要適量更不可以挑食。各種食物都有豐富的營養價值，而這些營養素對發育中的孩子是重要的。

游泳課程：夏天當然是玩水的好季節，安全的玩水卻是最重要的課題。教官將會指導孩子們如何安全的戲水並且學習下水前如何做好暖身運動。在課程的過程中，安排了一些簡單的水上競技活動，一方面也是為了培養孩子尊重對手也是尊重自己的態度。

早睡早起：培養正常的起居習慣，自主整理自己的生活空間，並且學習和小組的人互相合作。透過一系列的生活起居項目來建立團隊合作的認知，和自我要求。晨間運動對孩子們，有助於骨頭和肌肉的發育生長也借由體能的操練讓身體更健康有活力。

戶外活動：透過一系列的柔軟操伸展平常比較少會使用到的肌肉群，進而達到身體平衡的發育和增強神經的傳導系統。在體態上也可以有一個均衡的發展。