

108 年冬令休閒活動「翻滾吧！寶貝～有品運動營」課程表

天數 時間	第一天 1 月 21、28 日 (星期一)	第二天 1 月 22、29 日 (星期二)	第三天 1 月 23、30 日 (星期三)	第四天 1 月 24、31 日 (星期四)	第五天 1 月 25、2 月 1 日 (星期五)				
07:40-08:00	愛運動寶貝!報到集合(中國青年服務社)								
08:00-09:00	前往蘆洲運動中心(捷運)								
09:00-10:30	【團隊建立】 ◎認識你我他 -R樓-	【趣味籃球】 ◎最佳籃球員 ◎最佳 MVP ◎最佳默契 -籃球場-	【團隊合作】 ◎樂樂棒球賽 -R樓-	【戶外挑戰】 ◎我是小硬漢! 觀音山健行 ◎照片定向運動 (不在中心)	【有品運動會】 ◎運動你我他 ◎運動家精神 -籃球場-				
10:30-12:00	【射準達人】 ◎我是神射手 -R樓-					【基礎籃球】 ◎運球、上籃 ◎防守、策略 -籃球場-	【水域活動】 ◎水中趣味競賽 ◎水上安全教育 -泳池-	【蜘蛛人秀】 ◎攀岩好手 -攀岩場- 【保衛強身】 ◎兒童防身術 -教室-	【品格大富翁】 ◎知書達禮 ◎文武雙全 ◎分享與回饋 ◎結業頒獎 -籃球場-
12:00-13:30	午餐、小憩 教室				午餐、小憩 教室				
13:30-15:00	學習統整、回饋與反思								
15:00-16:30	返回中國青年服務社(捷運)								
16:30-17:00	解散賦歸								
17:00-18:00									
18:00-19:00									

※以上課程安排依實際情形調整