桃園市109年度兒童專注力與情緒管理訓練  
獨輪車親子營課程表

日期：109年8月1日(六)第一天

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 08:00 | 報到 |
| 08:30 | 開幕 |
| 08:45 | 花式表演 |
| 08:50-08:55 | 全員合影 |
| 08:55-09:05 | 學員分組 |
| 09:05-09:25 | 分配車輛、調整座椅高度 |
| 09:25-09:35 | 暖身運動 |
| 09:35-09:40 | 教練示範說明練習方法 |
| 09:40-10:20 | 分組騎乘練習 |
| 10:20-10:35 | 休息、點心時間 |
| 10:35-11:05 | 專注力活動、遊戲 |
| 11:05-11:10 | 休息 |
| 11:10-11:50 | 分組騎乘練習、成果驗收記錄 |
| 11:50-12:00 | 全員集合、總教練提示要點、勉勵學員 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |

日期：109年8月2日（日）第二天

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | | 課程內容 |
| 08:00-08:20 | | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:20-09:00 | | 分組騎乘練習 |
| 09:00-09:10 | | 休息 |
| 09:10-09:50 | | 分組騎乘練習 |
| 09:50-10:05 | | 休息、點心時間 |
| 10:05-10:35 | | 專注力活動、遊戲 |
| 10:35-10:40 | | 休息 |
| 10:40-11:20 | | 分組騎乘練習 |
| 11:20-11:30 | | 休息 |
| 11:30-11:50 | | 分組騎乘練習、成果驗收記錄 |
| 11:50-12:00 | | 全員集合、總教練提不要點、勉勵學員 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 | |

日期：109年8月3日（一）第三天

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 08:00-08:20 | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:20-09:00 | 分組騎乘練習 |
| 09:00-09:10 | 休息 |
| 09:10-09:50 | 分組騎乘練習 |
| 09:50-10:05 | 休息、點心時間 |
| 10:05-10:35 | 專注力活動、遊戲 |
| 10:35-10:40 | 休息 |
| 10:40-11:20 | 分組騎乘練習 |
| 11:20-11:30 | 休息 |
| 11:30-11:50 | 分組騎乘練習、成果驗收記錄 |
| 11:50-12:00 | 全員集合、總教練提示要點、勉勵學員 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |

日期：109年8月4日（二）第四天

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 08:00-08:20 | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:20-08:30 | 總教練說明最後一日考試內容 |
| 08:30-09:10 | 分組騎乘練習 |
| 09:10-09:20 | 休息 |
| 09:20-10:00 | 分組騎乘練習 |
| 10:00-10:15 | 休息、點心時間 |
| 10:15-10:40 | 專注力活動、遊戲 |
| 10:40-11:20 | 分組騎乘練習 |
| 11:20-11:30 | 休息 |
| 11:30-11:50 | 分組騎乘練習、成果驗收記錄 |
| 11:50-12:00 | 全員集合、總教練提示要點、勉勵學員 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |

日期：109年8月5日（三）第五天

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 08:00-08:20 | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:20-09:00 | 分組騎乘練習 |
| 09:00-09:10 | 休息 |
| 09:10-09:50 | 分組騎乘練習 |
| 09:50-10:05 | 休息、點心時間 |
| 10:05-11:00 | 練習成果檢定考試 |
| 11:00-11:05 | 休息 |
| 11:05-12:00 | 結訓典禮、頒發結業證書、頒獎 |
| 12:00 | 賦歸 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |