桃園市110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：110年10月23日(六)第一次課程

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 07:30 | 報到 |
| 08:00 | 開幕、主席來賓致詞 |
| 08:20 | 獨輪車簡介 |
| 08:30 | 全員合影 |
| 08:40 | 學員分組 |
| 08:50 | 分配車輛、調整座椅高度、檢查胎壓 |
| 09:10 | 暖身運動 |
| 09:20 | 教練示範說明練習方法 |
| 09:30 | 分組騎乘練習 |
| 10:00 | 情商小團輔 |
| 10:20 | 中場休息、點心時間 |
| 10:40 | 專注力相關活動或遊戲 |
| 11:00 | 分組騎乘練習 |
| 11:30 | 靜坐訓練 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |

日期：110年10月30日（六）第二次課程

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 07:50 | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:10 | 暖身運動 |
| 08:20 | 分組騎乘練習 |
| 09:00 | 情商小團輔 |
| 09:20 | 分組騎乘練習 |
| 10:00 | 休息、點心時間 |
| 10:20 | 專注力活動、遊戲 |
| 10:40 | 分組騎乘練習 |
| 11:20 | 靜坐練習 |
| 11:50 | 教練重點提示、學員提問 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |

日期：110年11月6日（六）第三次課程

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 07:50 | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:10 | 暖身運動 |
| 08:20 | 分組騎乘練習 |
| 09:00 | 情商小團輔 |
| 09:20 | 分組騎乘練習 |
| 10:00 | 休息、點心時間 |
| 10:20 | 專注力活動、遊戲 |
| 10:40 | 分組騎乘練習 |
| 11:20 | 靜坐練習 |
| 11:50 | 教練重點提示、學員提問 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |

日期：110年11月13日（六）第四次課程

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 07:50 | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:10 | 暖身運動 |
| 08:20 | 分組騎乘練習 |
| 09:00 | 情商小團輔 |
| 09:20 | 分組騎乘練習 |
| 10:00 | 休息、點心時間 |
| 10:20 | 專注力活動、遊戲 |
| 10:40 | 分組騎乘練習 |
| 11:20 | 靜坐練習 |
| 11:50 | 教練重點提示、學員提問 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |

日期：110年11月20日（六）第五次課程

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 課程內容 |
| 07:50 | 學員至各組報到、暖身運動 |
| 08:10 | 暖身運動 |
| 08:20 | 分組騎乘練習 |
| 09:00 | 情商小團輔 |
| 09:20 | 分組騎乘練習 |
| 10:00 | 休息、點心時間 |
| 10:20 | 結業考試 |
| 11:00 | 結業式 |
| 11:40 | 主席、長官、來賓致詞家長或學員心得分享 |
| 12:00 | 珍重再見 |
| 12:00-12:30 | 工作人員場地整理及恢復 |