

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