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