

活 動 流 程 表

日期 時間	第一天	第二天	第三天
08：30~09：00	報到	報到	報到
09：10~10：00	始業式	田徑 (創意體能)	飛盤 (基礎訓練)
10：10~11：00	破冰遊戲 (我想認識你)	足壘球 (基礎訓練)	躲避飛盤 (團體競賽)
11：10~12：00	團康遊戲 (團體同樂)	足壘球 (團體競賽)	創意童玩製作
12：05~14：00	午 間 休 息		
14：10~15：00	帶式橄欖球 (TAG！)	有氧律動 (流行舞蹈)	躲貓貓 (找不到我)
15：10~16：10	帶式橄欖球 (團體競賽)	TABATA (肌力訓練)	結業式
16：10~	HAPPY GO HOME~~~		