

### 課程表

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨 間 自 習(開放入校)				
一	08:25~09:05					
二	09:10~09:50					
	09:50~10:20	課 間 休 息				
三	10:20~11:00					
四	11:05~11:45					
	11:45~12:20	午休/整潔活動				
	12:20~12:55	午間靜息				
五	12:55~13:35	體能遊戲 身體平衡	體能遊戲 身體穩定	體能遊戲 身體協調	體能活動 身體敏捷	闖關活動 抱石上攀
六	13:40~14:20	抱石 教學 安全 與練習	抱石教學 初階技巧	抱石 遊戲	抱石 遊戲	
	14:20~14:40	課 間 休 息				
七	14:40~15:20	抱石 遊戲	上攀教學 器材、口號 與收繩	上攀擺盪教學	上攀下降 安全教學	攀岩手做
八	15:25~16:05	上攀 安全與裝備	上攀 遊戲	上攀 遊戲	上攀 遊戲	
九	16:10~16:35	導 師 時 間				
	16:40	放 學				