攀岩 課程表

節次	時間	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
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
六	13：40～14：20	抱石教學 安全與練習	抱石教學 安全與裝備	抱石教學 初階技巧	抱石遊戲	闖關活動
	14：20～14：40	課　間　休　息				
七	14：40～15：20	上攀教學 口號	上攀教學 器材、收繩	上攀教學 擺盪與確保	上攀教學 下降與安全	闖關活動
八	15：25~16：05	上攀遊戲	上攀遊戲	上攀遊戲	上攀遊戲	攀岩手作
九	16：10~16：35	點　心　時　間				
	16：40	放　學				