

2023 年嘉義博愛社區大學

三好小小球王夏令營

活動時間表

	7/10(一)	7/11 (二)	7/12 (三)	7/13(四)
6:00-6:30		早覺漱洗、內務時間		
7:00-7:30		健走時間 6:30~7:00		
7:30-7:50	報到	早齋 7:00~7:30		
8:00-8:20	破冰之旅 (相見歡) 8:00~9:50	與佛接心		
8:30-9:00		三好活力 young		
9:00-9:50		桌球基本功 (一) Table Tennis Skills	羽球基本功 (一) Badminton Skills	籃球基本功 (一) Basketball Skills
10:00-10:50	開營典禮	桌球基本功 (二) Table Tennis Skills	羽球基本功 (二) Badminton Skills	籃球基本功 (二) Basketball Skills
11:00-11:50	三好品格教育 好 young 達人	桌球比賽 Table Tennis Game	羽球比賽 Badminton Game	籃球比賽 Basketball Game
12:00-13:20	酥陀妙味/跑香			
14:00-14:50	運動傷害與熱病預防	排球基本功 (一) Volleybal Skills	足球基本功 (一) Soccer Skills	闖關大樂趣 Breaking Through
15:00-15:50	點心時間 (15:00-15:20)	排球基本功 (二) Volleybal Skills	足球基本功 (二) Soccer Skills	點心時間 (15:00-15:20)
16:00-17:00	基本暖身活動與遊戲	排球比賽 Volleybal Game	足球比賽 Soccer Game	三好感恩時光
				結營典禮 16:30-17:00
17:00-17:20	與佛接心			圓滿賦歸
17:30-17:50	藥石、善後			
18:10-18:30	健走時間 18:10~18:30			
18:30-19:30	盥洗			
20:00-21:00	歡喜行三好 I	歡喜行三好 II	三好時光分享	
21:00~	開大靜			

報到/活動地點：南華大學綜合球場