**國際獅子會300-D2區2022-2023 YCE國際青少年菁英健、護、防身武術活動領袖營**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 早餐 | 上午 | | 午餐 | 下午 | | 晚餐 | 晚上(澄清湖  水漾會館) | 住宿(晚安曲) |
| 7/16  (日) |  | 09:30-10:30 | 10:45-12:15 | 12:15-14:00 | 14:00-17:30 | 17:30-18:00 | 18:00-19:30 | 19:30-22:00 | 22:00 |
|  | 09:30-10:00 報到  10:00-10:30  相見歡  破冰活動 | 建立自我  管理能力 | 澄清湖  水漾會館 | 14:00-15:00  開幕式  15:00-17:30  有效的團隊 | 營隊佈達  分配房間 | 鳳山新泰城  高雄泰式餐 | 19:30-21:30  團隊活動體驗團隊精神  21:30-22:00小組聯誼 | 澄清湖  水漾會館 |
| 7/17  (一) | 08:00 | 09:00-12:00 | | 12:00-13:00 | 13:30-14:30 | 15:00-16:30 | 18:00-19:30 | 20:30 | 22:00 |
| 澄清湖  水漾會館 | 武術與武德(10分鐘)基本手形步形.協調暖身.交叉步.腿法 | | 水漾會館  或外燴 | 三路拳1-7.  勾手.撲步.  虛步.獨立步 | 三路拳1-8.1-14熟練三路拳基本動作 | 高雄一品圓餐廳 | 排練結業式表演 | 澄清湖  水漾會館 |
| 7/18  (二) | 08:00 | 09:00-12:00 | | 12:00 | 14:00 | 15:00 | 18:30 | 20:00-21:00 | 22:00 |
| 澄清湖  水漾會館 | 暖身.基本動作.手法步法.  協調動作.腿法 | | 水漾會館  或外燴 | 三路拳15-結束.完整演練 | 武術概論了解傳統武術文化內涵精神 | 高雄  土雞城 | 排練結業式表演  及心得寫作 | 澄清湖  水漾會館 |
| 7/19  (三) | 08:00 | 09:00-11:30 | | 11:30-13:00 | 13:30-15:00 | 15:30-17:30 | 18:00-19:00 | 19:30-21:00 | 22:00 |
| 澄清湖  水漾會館 | 定向尋寶.方向判別.  照片定向.澄湖尋寶 | | 補充體力  歡樂BBQ | 士氣凝聚  無敵風火輪  飛越硫酸河 | 戰術偽裝  求生技能  水彈大對抗 | 感恩餐會  澄清湖  水漾會館 | 成果發表  晚會 | 澄清湖  水漾會館 |
| 7/20  (四) | 08:00 | 08:00-10:00 | 10:15-12:30 | 12:30-13:00 | 13:30-14:00 | | ~期待再相會~ | | |
| 澄清湖  水漾會館 | 掌握自己  掌握世界 | 10:15-11:00  書寫營隊心得  11:00-11:30  心得分享  11:30-12:30  閉幕式 | 澄清湖  水漾會館 | 快樂賦歸 | |

**※以上行程計劃內容YCE保有變更之權力，如有變更敬請見諒!!**  2023/3/21製表