

時段規劃		營隊第一天	營隊第二天
09:00		報到、課前準備	
:30			
10:00	第一節	街舞律動/空中瑜珈	律動、肢體開發 (外部環境覺察)
:30		引導身體掃描、感受覺察	人際移動 (身體感受與界線覺察)
		茶敘	
11:00			
:30	第二節	街舞律動/空中瑜珈	非語言溝通(要、不要)
		引導身體掃描、感受覺察	
12:00		學員分享、引導討論	覺察、分享、引導討論
:30		午餐、休息	
13:00			
:30			
14:00	第三節	律動、肢體開發	律動、肢體開發
		鏡像模仿	一幕劇 (議題反應、接收與回饋)
:30		感受覺察、引導討論	
		休息	
15:00	第四節	帶領跟隨	一幕劇 (議題反應、接收與回饋)
:30		感受覺察、引導討論	
		引導聚焦、聯想(自由書寫)	
16:00		茶敘	
:30			
17:00	第五節	姿體雕塑 (情緒、姿態反應、回饋)	總結、表達性創作紀錄
:30		情緒寶盒 (分享、議題發掘與彙整)	分享、回饋
		情緒清理、呼吸與放鬆練習，相互感謝、結束活動	
18:00		講師額外提供個別會談時間	

內政部警政署刑事警察局辦理
111 年少年探索律動營活動
家長同意書

本人子女_____，現就讀於_____（校名）
_____年_____班，身心健康良好，同意其參加內政部警政署刑
事警察局 111 年少年探索律動營活動，保證本人子女於活動期間
確實遵守相關活動規定，並注意自身安全，如有不接受教導致發
生意外或活動無關之疾病，願自行負責。特立同意書為憑。

此致

內政部警政署刑事警察局

學生簽名_____

家長簽名_____

中華民國_____年_____月_____日