

周	日期	時間	內容	地點	講師
第1周	7月29日星期一	下午	抵達營地、學員報到	待定	待定
		晚上	歡迎晚會—相識與了解	待定	
	7月30日星期二	上午	開營儀式——營員破冰、開篇講座	教室	
		下午	體驗課程——傳統禮儀講座與體驗（日常禮儀、釋菜禮、成人禮）	教室	
		晚上	觀看電影——《戰國》（暫定）	教室	
	7月31日星期三	上午	經典誦讀與講析：一：《觀德亭記》	教室	
		下午	體驗課程——傳統禮射一：習射禮儀：持弓安全教育、禮射八法	運動場	
		晚上	體驗課程——雅樂賞析：古琴賞析	教室	
	8月1日星期四	上午	體驗課程——中華書法一：認識文房四寶，了解書法歷史	教室	
		下午	參觀考察一：大學參訪（學校待定）	外出參訪	
		晚上	小組活動：小篆臨摹練習	教室	
	8月2日星期五	上午	經典誦讀與講析：二：《禮運大同篇》	教室	
		下午	體驗課程——傳統禮射二：上下弓弦、護具佩戴、基本動作要領	運動場	
		晚上	擴展講座：遇見更好的自己（題目、主講人待定）	教室	
8月3日星期六	上午	參觀考察二：上海博物館、上海城市發展館、外灘萬國建築博覽群、浦江遊覽			
	下午				
	晚上				
8月4日星期日	上午	參觀考察三：楓涇婚俗博物館			
	下午				
	晚上				
第2周	8月5日星期一	上午	經典誦讀與講析：三：《論語·學而》	教室	
		下午	體驗課程——傳統禮射三：橡皮筋訓練、投壺練習、呼吸調節法	運動場	
		晚上	體驗課程——中國茶文化	教室	
	8月6日星期二	上午	體驗課程——傳統禮射四：臂力訓練、拉弓練習、上退射位等	運動場	
		下午	參觀考察四——大學參訪（學校待定）	外出參訪	
		晚上	小組活動：茶藝練習	教室	
	8月7日星期三	上午	體驗課程——昆曲賞析	教室	
		下午	體驗課程——傳統禮射五：搭箭與撒放，橡皮箭頭練習	運動場	
		晚上	體驗——工筆國畫	教室	
	8月8日星期四	上午	參觀考察四：寫字樓裡的國學社 講座：國學與世界	外出參訪	
		下午	參觀考察五：大學參訪（學校待定）	外出參訪	
		晚上	體驗——雅樂賞析	教室	
	8月9日星期五	上午	經典誦讀與講析：四：王陽明《大學問》	教室	
		下午	體驗課程——傳統禮射六：5米、10米短距離實操	運動場	
晚上		擴展講座：面對逆境（題目、主講人待定）	教室		
8月10日星期六	上午	體驗課程——傳統禮射七：箭陣排練	運動場		
	下午	鄉射禮彙報排演	運動場		
	晚上	自由活動			
8月11日星期日	上午	鄉射禮彙報演出-結營儀式	運動場		
	下午	離營送機			

以上日程安排只供參考，或會因應實際情況而作出修訂，具體安排以主辦機構公佈為準。