

- 營隊名稱：2010 經典登峰造極挑戰營
- 課程元素：探索活動、挑戰繩索、單車、登山
- 課程介紹與目標：
  - (課程介紹)
  - 以多元主題式冒險教育為主軸，藉由引發學員在課程中將團隊建立、溝通協調、問題解決、團隊合作、領導與配合、挑戰自我等主題帶入課程中，藉由團隊的分享與回饋、引導員的引導，讓學員可以將課程中所學到的經驗帶回現實生活中。
  - (活動目標)
  - 一、親近我們的土地
  - 二、挑戰自我的極限
  - 三、團隊生活中和同伴激盪學習的火花
  - 四、培養社會責任與環境責任
- 梯次日期：2010 年 1 月 25 日至 1 月 31 日，共 7 天
- 活動地點：龍潭基地
- 參加對象：高中，16-18 歲
- 報名費用：15,000 元 / 人
- 課程架構：

課程主題	平面	單車	登山
主要目標	1. 暖身、破冰 2. 團隊建立	團隊合作	領導與配合
日期 時程	Day1	Day2	Day3
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>彼此認識</li> <li>生活管理</li> <li>全方位價值契約</li> <li>平面活動</li> <li>炊煮教學</li> <li>戶外裝備準備</li> <li>糧食準備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自行車基礎技能</li> <li>交通安全規則</li> <li>自行車騎士精神</li> <li>地圖判讀</li> <li>個人與團隊目標設定</li> <li>個人與團隊責任</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基礎戶外技能</li> <li>登山行進步法</li> <li>登山呼吸調節</li> <li>無痕山林運動</li> <li>團隊速度控制</li> <li>認識地形地貌</li> </ul>
早餐	自理	中式早餐	中式早餐
中餐	桌餐	行動糧	行動糧
晚餐	野炊	野炊	野炊



住宿	露營	露營	露營
----	----	----	----

課程主題	登山	登山	登山	最終挑戰
主要目標	野外生活技能	自然體驗	個人沉澱反思與整理	1.團隊合作 2.挑戰自我
日期 時程	Day4	Day5	Day6	Day7
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Leader of day</li> <li>● 獨立生活技能</li> <li>● 地圖判圖</li> <li>● 足部保養</li> <li>● 時間控制與掌握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自然體驗</li> <li>● 獨處</li> <li>● 環境教育</li> <li>● 裝備整理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無痕山林運動</li> <li>● 環境教育</li> <li>● 裝備整理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 器材整理</li> <li>● 繩索課程教學</li> <li>● 最終自我挑戰</li> <li>● 課程學習回饋</li> </ul>
早餐	野炊	野炊	野炊	中式早餐
中餐	行動糧	行動糧	行動糧	桌餐
晚餐	野炊	野炊	野炊	自理
住宿	露營	露營	露營	溫暖的家