



- 營隊名稱：2010 經典登峰造極挑戰營
- 課程元素：探索活動、登山、定向、繩索挑戰
- 課程介紹與目標：

#### 1. 親近自然

透過戶外冒險學習的過程，提供學員更多機會接觸這片土地。期許即將成年的孩子們，重回滋養我們的大地，感受自然萬物的風情萬種，進而感謝孕育我們的這片土地。

#### 2. 自我挑戰

建立自我與團隊之間的動力關係，透過團隊內部自然產生的責任感與信任感，將自我與團隊確保在安全的位置，繼而挑戰能力極限。

#### 3. 團隊生活中和同伴激盪學習的火花

在團隊中被支持與鼓勵，傾聽、觀察不同角度的聲音，培養與人溝通、互相回饋、分工合作、領導與被領導的能力。

#### 4. 許下對自己未來的願望

歷經艱難的冒險之旅後，整理學習的經驗，轉換成一股力量與信念，並將所學帶回生命旅程繼續前進，期許自己對生命與社會有所回饋、真心關懷。

- 梯次日期：2010 年 1 月 25 日至 1 月 29 日，共 5 天
- 活動地點：美侖基地
- 參加對象：高中，13-15 歲
- 報名費用：12,000 元／人
- 課程架構：

課程主題	平面	登山	登山
主要目標	1. 暖身、破冰 2. 團隊建立	1. 領導與配合 2. 團隊合作	1. 領導與配合 2. 團隊合作
日期 時程	Day1	Day2	Day3
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 課程說明</li> <li>• 認識伙伴與環境</li> <li>• 全方為價值契約</li> <li>• 基礎生活技能培養與管理</li> <li>• 課程裝備介紹與操作</li> <li>• 炊煮教學與操作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 戶外基礎技能</li> <li>• 登山基礎技能</li> <li>• Leave No Trace</li> <li>• 認識地形地貌</li> <li>• 地圖判讀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leader of Day</li> <li>• 足部保養</li> <li>• 個人與團隊責任</li> <li>• 團隊合作與分工</li> <li>• 領導配合</li> <li>• 時間管理</li> <li>• Solo</li> </ul>
早餐	自理	野炊	野炊



中餐	行動糧	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	定向	繩索挑戰
主要目標	問題解決	個人目標與學習回饋
日期 時程	Day4	Day5
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自然體驗</li> <li>2. 文化巡禮</li> <li>3. 定向</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攀岩、垂降基礎技能</li> <li>2. 最終繩索挑戰</li> <li>3. 個人目標與學習回饋</li> <li>4. 夢想藍圖</li> <li>5. 結業式</li> </ol>
早餐	野炊	早餐
中餐	行動糧	桌餐
晚餐	野炊	自理
住宿	美侖飯店	溫暖的家