

- 營隊名稱：2010 經典越野奔馳挑戰營
- 課程元素：探索活動、越野自行車、挑戰繩索
- 課程介紹與目標：

### 課程目標：

#### 1. 旅行的意義

帶著簡單行囊出門，前往充滿未知挑戰的地方。目的是要訓練出真正能克服困難的精神，開拓視野，實現人生更多的願望。

#### 2. 自我突破

突破自己的熟悉區域，學習獨立自主的技能，以及戶外生活管理與照顧。在挑戰的過程中培養體力與堅忍不拔的毅力，克服困難並追求自我。

#### 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. 沉澱反思發現自我

將被動學習化為主動學習。學員有機會和自己獨處，引導學員自我察覺與反思，整理學習的經驗，將所學帶回生命的旅程繼續前進，更加關懷生命及社會。

- 梯次日期：2010年2月1日至2月5日，共5天
- 活動地點：美侖基地
- 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	越野自行車	越野自行車
主要目標	1. 暖身、破冰 2. 團隊建立	1. 團隊合作 2. 領導與配合	1. 自然體驗 2. 環境保護
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>● 操作自行車基礎技能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>● Leader of Day</li> <li>● 領導配合</li> <li>● Leave No Trace</li> <li>● 團隊合作與分工</li> <li>● 個人與團隊責任</li> <li>● 時間管理</li> </ul>
早餐	自理	野炊	野炊



中餐	野炊	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	繩索挑戰	夢想藍圖
主要目標	個人支持、團隊挑戰	個人目標與學習回饋
日期 時程	Day4	Day5
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 個人與團隊目標設定</li> <li>● 最終挑戰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 個人目標與學習回饋</li> <li>● 夢想藍圖</li> <li>● 結業式</li> </ul>
早餐	野炊	早餐
中餐	行動糧	桌餐
晚餐	野炊	自理
住宿	美侖大飯店	溫暖的家