



- 營隊名稱：海洋極限挑戰成長營

- 課程元素：平面、定向、自行車、獨木舟、自力造筏、獨木舟定向

- 課程介紹與目標：

第一天：上午藉由活潑有趣的平面活動，讓參加的學生認識未來幾天共同活動的新朋友，一起自在學習、快樂成長。下午利用定向活動，在穿梭大自然尋找目標的過程中，經歷分析、討論與做決定，培養學生獨立思考能力。

第二天：以分享彼此的自行車經驗開始，討論與思考自行車騎乘觀念、禮儀與交通安全，建立自行車騎士精神。隨後展開貢寮巡蹤，騎乘在不熟悉的道路上，學習維護安全、照顧自己及夥伴、調控時間及速度，達成團隊目標，培養個人與團隊責任感。

第三天：從破除獨木舟活動迷思開始，討論與思考水域活動安全，建立正確從事觀念，並且以雙溪河為大自然教室，藉由身歷其境認識河岸地形與植物的特色與分佈，提升學生學習自然科學的興趣。划舟過程中，兩人一船、團隊前行，讓學生學習溝通、建立互助與互信態度，進而強化個人及團隊責任感。

第四天：藉由自力造筏，讓學生學習面對問題與思考對策的能力，並且激發創意與想像力，發揮團隊分工與互助合作精神，打造團隊獨一無二的舟筏。

第五天：結合過去四天課程學習，以獨木舟尋寶活動驗收學習成果，寓教育於娛樂，與團隊一起創造共好經驗；結束前協助學員整理五天的活動經驗與心情，將反思內化成為個人價值觀與行為準則，並且在課程結束後應用於日常生活中。

- 梯次日期：2010年1月30日至2010年2月3日，共5天。

- 活動時間：集合時間：2010年1月30日上午9:00~9:30

解散時間：2010年2月3日下午5:00

- 活動地點：集合地點：龍門露營區服務中心

解散地點：台灣外展教育基金會海洋發展中心(龍門露營區河濱公園)

- 參加對象：13-18歲之國、高中生

- 報名費用：每人12000元

- 報名須知：

1. 滿8人開班。

2. 費用包含：課程費用、裝備器材、保險、餐飲、住宿、門票，龍門營區停車費請自理。

3. 建議搭乘大眾交通工具，詳細資訊請上網查詢。

- 課程架構：

課程主題	平面、定向	自行車	獨木舟	自力造筏	獨木舟定向
主要目標	1. 暖身、破冰 2. 團隊建立	1. 培養責任感 2. 團隊建立	1. 信任關係 2. 挑戰自我	1. 培養思考力 2. 團隊合作	1. 個人成就 2. 團隊成就
日期 時程	Day1	Day2	Day3	Day4	Day5



課程內容	1.課程說明與認識夥伴 2.全方位價值契約 3.基礎生活技能培養 4.野外判定方向及地圖判讀 5.學習經驗回饋	1.自行車騎士精神 2.交通安全守則 3.自行車貢寮巡蹤 4.學習經驗回饋	1. 水域活動安全 2. 獨木舟入門 3. 獨木舟雙溪河巡航 4. 學習經驗回饋	1.造舟技術學習 2.自力造舟 3.學習經驗回饋	1. 獨木舟尋寶 2. 學習經驗回饋 3. 結業式
早餐	自理	中式早餐	中式早餐	中式早餐	中式早餐
午餐	便當	便當	沙洲野炊	便當	便當
晚餐	野炊	桌菜	桌菜	桌菜	自理
住宿	露營	露營	通舖	通舖	溫暖的家

- 諮詢請洽：余瑞敏，02-88662558#10