

# 107年暑期青年休閒活動「冒險王生活體驗營」活動流程表

## (第一天活動流程)

時 間	內 容	備 註
07:00-10:30	勇士集合出發-冒險兵家必爭之地(報到)	前往曾文青年活動中心
10:30-11:00	認識環境-冒險大地(任務說明)	
11:00-12:00	開始探險之旅(基本禮儀訓練.團隊培養)	小組破冰-自發學習
12:00-12:30	始業式	
12:30-13:30	享用午餐	便當
13:30-14:00	休息一下	
14:00-16:30	冒險王者-挑戰活動(一): 山訓活動(攀岩、雙三索)	探索教育-刺激腎上腺
16:30-17:30	分配房間	
17:30-19:00	炊事一把罩(野炊自己來)	風雨棚-炊事區
19:00-21:00	夜間教育訓練	小組進行-團隊互動
21:00~	星光夜語(盥洗、就寢)	

## (第二天活動流程)

時 間	內 容	備 註
07:30-08:00	起床盥洗	
08:00-09:00	肚子餓了咕嚕咕叫	享用早餐
09:00-12:00	冒險王者-挑戰活動(二): 漆彈射擊、垂降	探索教育-自我昇華
12:00-13:00	午餐時間-野地生存不求人	風雨棚-炊事區
13:00-13:30	休息一下	
13:30-17:00	冒險王者-挑戰活動(三): 探索體驗活動、晚會練習	小組進行-團隊共好
17:00-19:00	晚餐時間(中華一番-特級廚師的證明)	風雨棚-炊事區
19:00-21:00	冒險王者-榮耀時刻(營火晚會)	彩虹廣場
21:00~	星光夜語(盥洗、就寢)	

## (第三天活動流程)

時 間	內 容	備 註
07:30-08:00	起床盥洗	
08:00-08:30	退房、內務整理	
08:30-09:00	肚子餓了咕嚕咕叫	享用早餐
09:00-11:00	冒險王者-挑戰活動(四): 獵人遊戲-定向大逃殺、DIY彩繪	韓版獵人遊戲忠實呈現!
11:00-13:00	香噴噴烤肉	菩提營區
13:00-14:00	冒險王者-挑戰活動(五): 大越野競賽、音樂模仿秀	彩虹廣場
14:00-14:30	安全完成任務(結業式),感恩分享	
14:30~	搭時光機返家	快樂賦歸

※以上內容為建議行程，相關內容依活動需求調整※

## 課程介紹：

1. **攀岩：**想要像蜘蛛人一樣攀岩走壁，鍛鍊自己堅持嘗試的膽量；一次挑戰肌力、耐力、平衡感、協調性與靈活度，超越自己的極限，沒有不可能！

### 進行方式：

安全講習後，穿上防護裝備，繫上安全纜繩，從地面出發，向上攀爬至三公呎高的高台上。

### 學習主題：

自發性的挑戰和突破  
提昇對環境的適應力  
透過團隊的激勵去面對挑戰  
團隊對個人的影響  
個人對環境的適應能力



2. **雙三索：**懸吊在高空之中，身體的平衡只剩下腳下唯一的繩索，下一步，你會怎麼走？征服高空極限平衡，不要往下看，終點就在前方。

### 進行方式：

腳上踩著一條鋼索，左右手各抓一條鋼索，從出發點出發，走至鋼索終點。

### 學習主題：

自發性的挑戰和突破  
提昇對環境的適應力  
透過團隊的激勵去面對挑戰  
團隊對個人的影響  
個人對環境的適應能力



3. **垂降：**懸吊在高空之中，身體的平衡只剩下身上的一條繩索，你要如何平安降落，征服高空極限平衡，安全降落！

### 進行方式：

穿戴好裝備後，利用繩子和下降氣的摩擦力，安全地控制延著繩子下落的技巧，從高點降落至地面。

### 學習主題：

自我挑戰、膽識之外、平衡感、危機處理



4. **中華一番-特級廚師的證明**:平常小朋友在家都是飯來張口，茶來伸手，來到冒險王，小朋友要自己動手下廚啦！！誰才是代表著榮耀的特級廚師團隊呢？！

進行方式：

小組各自討論分工，切菜、掌廚、餐具分配、洗菜，你們是一個團隊，燒出一桌煞羨旁人的特級料理吧！！

學習主題：

自發性的挑戰和突破

提高對任務的適應力

透過團隊的激勵去面對挑戰

團隊對個人的影響

個人對互作的適應能力



5. **猜猜我是誰**：旨在舒解壓力、歡樂心情、破冰解凍、縮短距離，更進一步的了解連結。

進行方式：訓練員喊“猜猜我是誰”，當聽到“誰”的字，拿布幕的人要快速放下布幕，兩位成員說出對方的名字或綽號，先說出者為勝，敗者就要加入對方的對伍變成該隊成員。

學習主題：

自發性的突破與認識

提高對團隊的適應力

透過團隊的激勵去面對挑戰

團隊對個人的影響



6. **支援前線**：透過團康活動，除了消除人際藩籬，同時訓練團隊默契，將一天的課程教學成果驗收。

進行方式：隊長宣布題目，小隊長通知隊員所需物資，依收集速度判定勝負。

學習主題：

提高對任務的適應力

透過團隊的激勵去面對挑戰

團隊對個人的影響

個人對互作的適應能力



7. **獵人遊戲：定向大逃殺**

定向越野是一項非常健

康的智慧型運動項目，是智力、體力與毅力並重。不僅能強健體魄，而且能培養個人的獨立思考，解決問題的能力，即在智力和體力受到壓力下還能自信的做出快速決斷，分析問題的能力。

進行方式：以小組為單位，限定時間內，躲避獵人的偵查追緝，取得任務道具，完成任務條件。

學習主題：

提高對團隊的適應力

透過團隊的激勵去面對挑戰

團隊對個人的影響



**8. 探索體驗活動：**由於探索的本身是一種未知的探險，剛好符合青少年在探尋自我的腳步。而且探索教育注重的是「過程」而非「結果」，所以不會對青少年造成任何的批判風險。這對青少年來說非常重要，因為他們避免了因為文化反動而挑起的叛逆與自我保護圍牆，可以在一種自尊不受挑戰威脅的安全環境下，建立自己的自信與存在價值。

此次特別運用盛行英美的教育訓練新趨勢之一的探索體驗學習模式 (Adventur Education)，原為針對高階主管規劃本次團隊建立與共識企劃及帶領元素訓練，透過多元的體驗式活動，建立團隊、引發創意思考、發揮團隊績效，並從而知悉帶領團隊建構新願景，開創團隊新契機。

**實施方式：**

課程設計採活動體驗與寫作學習方式，以激發參加人員的團隊精神、溝通能力、問題解決和情緒管理為目標。每項活動必須透過團隊運作，才能迎接挑戰、達成目標，活動課程具激勵性、挑戰性、教育性，讓學習是一種樂趣。

活動帶領時秉持體驗式學習的四大精神如下：

1. **Learning by doing**：強調身心合一的活動方式與團隊參與，凡事做做看、去經驗、去感受，以自發性行為下，在自然法則下，體驗實踐中學習！
2. **Everything for fun**：透過有趣、輕鬆的學習模式，讓更放鬆的心情，進入更深度深心靈的深度學習。
3. **Open space**：開明的態度、開放的思維，在趣味化情境設計引領下，解構心智、歸零學習，讓地象的觀念更具體的刻劃在內心深處！
4. **Master**：尊重每一位參與者的經驗，強調成員間自發性的學習，以參與者自發性意願（自己及團體），在彼此尊重下，突顯學習的可貴及成長的喜悅！

**引導對話歷程：**

由專業引導員 (facilitator) 於體驗活動後進行討論歷程，依據 AAR 結構化對話步驟進行有效的對話，強化學習效果。包括下列程序：

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 步驟一：當初行動的意圖是什麼？ | 步驟二：發生了什麼？       |
| 步驟三：從中學到什麼？     | 步驟四：可如何將學習轉化為行動？ |
| 步驟五：採取行動        | 步驟六：與他人分享        |

**課程目標及效益：**

1. 訓練問題追蹤與解決能力
2. 知識管理與經驗傳承
3. 提升溝通表達能力
4. 目標與績效管理、願景目標與策略性思維
5. 風險與危機處理能力訓練
6. 團隊精神凝聚與建立
7. 團隊管理能力訓練與領導才能培養

