

108 年暑期青年休閒活動「Challenge & Change 金山戶外冒險隊」
課程表

日期 時間	第一天 7月2、4、18、21日	第二天 7月3、5、19、22日	第三天 7月4、6、20、23日
06:00-07:00	【相見歡】 ★報到地點 新竹團委會 桃園終身學習中心 中國青年服務社	早安金山	
07:00-08:00		活力早餐	
08:00-08:30		野地移動	
08:00-10:30		【溯溪挑戰】 老梅溪清涼溯溪 ▲課程教學、著裝、 暖身操、安全規則 ●適應水溫 ●水中溜滑梯 ●深潭漂浮 ●溪上漂流 ●窺探水濺洞 ●分享與回饋	【自力造筏】 海濱合作造筏 ▲課程教學、暖身操 、安全規則 ●繩結運用 ●團隊自力造筏 ●乘風破浪 ●分享與回饋
10:30-11:30	小隊編組		沖洗返回
11:30-12:00	勇士旗幟		結業式
12:00-13:00	美味午餐	溪畔野餐	美味午餐
13:00-13:30	始業式	【溯溪挑戰】 ▲沿老梅溪上溯 ●合作渡河 ●天然溜滑梯 ●瀑布攀登 ●老梅冷泉秘境 ●分享與回饋	【神秘海灘】 ★遠望燭台雙嶼 ★巨石海岸 ★大自然的鬼斧神工 生態教室
13:30-15:00	【團隊建立】 ●猜猜我是誰 ●小圈繞大圈 ●獨木橋/翻葉子 ●賞鯨船/撲克牌		【返程賦歸】 ★解散地點： 中國青年服務社 桃園終身學習中心 新竹團委會
15:00-15:30			
15:30-17:00	【野外技能】 ●繩結生火技巧 ●地圖判位定向		
17:00-18:00		返回金山	
18:00-19:00	豐富晚餐		
19:00-21:00	【團隊約定】 安全規講裝備套量	【金山之夜】 百萬歌星大挑戰	
21:00-22:00	金山宵夜、盥洗時間		
22:00-	宿金山青年活動中心		