

109 年暑期青年休閒活動「魯賓遜奇幻漂流記」  
課程表

日期 時間	第一天	第二天	第三天
06:00-07:00	【相見歡】	早安金山	
07:00-08:00		活力早餐	
08:00-08:30		野地移動	
08:00-10:30	★報到地點 新竹團委會 桃園終身學習中心 板橋車站北 2 門 中國青年服務社	<b>【溪流歷險記】</b> 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	<b>【拯救威爾森】</b> 獨木舟漫遊 ▲課程教學、暖身操、 安全規則 ●操舟划槳 ●乘風破浪 ●操舟接力 ●分享與回饋
10:30-11:30	小隊編組		沖洗返回
11:30-12:00	默契培養		結業式
12:00-13:00	美味午餐	溪畔野餐	BBQ 烤肉
13:00-13:30	始業式	<b>【溪流歷險記】</b>	結業式
13:30-15:00	<b>【荒島求生技】</b>	▲沿老梅溪上溯	
15:00-15:30	▲野外活動分站體驗 與教學	●合作渡河 ●天然溜滑梯 ●深水炸彈 ●分享與回饋	
15:30-17:00	●漆彈定靶射擊 ●走繩平衡挑戰 ●繩結應用 ●生火技巧 ●地圖判位定向	返回金山	<b>【返程賦歸】</b> ★解散地點： 中國青年服務社 板橋車站北 2 門 桃園終身學習中心 新竹團委會
17:00-18:00			
18:00-19:00	豐富晚餐		
19:00-21:00	<b>【彩繪威爾森】</b> 安全說明與裝備套量	<b>【星空尋寶圖】</b> 團隊解謎任務	
21:00-22:00	盥洗時間		
22:00-	宿金山青年活動中心		