

110 年冬令青年休閒活動「Challenge & Change 金山戶外冒險學校」  
課程表

日期 時間	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天
06:00-07:00	★報到地點 新竹團委會 桃園學習中心 桃園車站北 2 門 中國青年服務社	早安金山			
07:00-08:00		活力早餐			
08:00-09:00		【繩索挑戰】 繩結教學 走繩平衡 蔓藤泰山 颯風快感 高空垂降	【樹層冒險】 認識植物 樹攀體驗	【鐵馬衝衝】 腳踏車練習 清水溼地 跳石海岸 北海風情話 富貴角燈塔	【勇往直前】 登山教育 裝備檢整 魚路古道 金包里大道 團隊健行
09:00-10:00					
10:00-11:00	【相見歡】 認識你我他 團隊默契建立	【弓箭傳說】 狩獵體驗 神射手會戰	【溫泉水樂園】 水中尋寶 立槳 SUP	【團隊槍戰】 戰術演練 戰略討論 水彈槍戰	【結業式】 齊聚擎天崗 再見冷水坑
11:00-12:00					
12:00-13:00	美味午餐			香氣肉粽	山澗野餐
13:00-14:00	【始業式】	【山野技能】 無痕山林 LNT 水源取得 生火技巧 訊息傳遞	【定向越野】 指北針使用 地圖導航 定向尋寶 奪寶定向	【團隊槍戰】 戰術演練 戰略討論 水彈槍戰	【凱旋賦歸】 ★解散地點 中國青年服務社 板橋車站北 2 門 桃園學習中心 新竹團委會
14:00-15:00	【默契培養】 團隊彈力球 默契撲克牌				
15:00-16:00	【士氣凝聚】 平衡賞鯨船 黑白羊獨木橋	【團隊煮過頭】 料理大廚神	【燧人來炊事】 野炊攻略	【溫泉水樂園】 水中尋寶 立槳 SUP	【凱旋賦歸】 ★解散地點 中國青年服務社 板橋車站北 2 門 桃園學習中心 新竹團委會
16:00-17:00					
17:00-18:00	【聯歡晚會】 團康臥踢 Night	【團隊溝通】 默契大考驗	【主題晚會】 全民動動腦	【惜別晚會】 生命之旅	【凱旋賦歸】 ★解散地點 中國青年服務社 板橋車站北 2 門 桃園學習中心 新竹團委會
18:00-19:00					
19:00-20:00	【聯歡晚會】 團康臥踢 Night	【團隊溝通】 默契大考驗	【主題晚會】 全民動動腦	【惜別晚會】 生命之旅	【凱旋賦歸】 ★解散地點 中國青年服務社 板橋車站北 2 門 桃園學習中心 新竹團委會
20:00-21:00					
21:00-22:00	盥洗時間				【凱旋賦歸】 ★解散地點 中國青年服務社 板橋車站北 2 門 桃園學習中心 新竹團委會
22:00-	宿金山青年活動中心				