
## 第一天

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **課程內容** | **課程目標釋例 (主要效益)** |
| 09:30-10:00 | 龍潭基地報到 |
| 10:00-12:00 |  環境介紹 熱身破冰活動 |  破冰,指導員與團員彼此認識。 讓同學們之間透過破冰活動增進彼此關 係，並學習團隊合作。 思考團隊共事的過程中，除了彼此的配合 與溝通，還有機會多做些什麼？ 察覺自我態度對他人的影響。 |
| 12:00-13:00 | 午餐時間 |
| 13:00-17:00 |  平面課程 |  更應深度傾聽與尊重。 對於自己做的決定能自我負責。 深入了解個人與團隊之間連結。 |
| 17:00-19:30 | 晚餐、休息 |
| 19:30-20:30 |  全方位價值契約 |  共同約定確保團隊成員身體及心理的健康 安全。 共同約定齊力達成個人及團體的目標 共同約定真實且誠懇的分享與回饋。 摒棄負面想法及感覺，積極的參與學習及 成長過程，與他人間建立良好的互動關係。 藉著鼓勵，肯定目標設立與達成，團隊討論商議面對衝突的處理，使得團隊肯定自我及他人價值，找ft每個人的正面特質， 進一步肯定團體及其中的學習經驗和學習 |
| 20:30-21:00 |  分享討論 |  學習心情分享&當日學習總結 |
| 21:00~ | 就寢 |
|  **課程內容釋例部份僅供參考，課程將依實際團隊狀況進行調整** |

**第二天**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **課程內容** | **課程目標釋例 (主要效益)** |
| -07:30 | 集合 |
| 07:30-08:00 | 晨運 |
| 08:00-09:00 | 早餐 |
| 09:00-12:00 |  低空課程 裝備介紹 繩索練習 |  經由低空課程，讓同學有心理準備，培養團隊默契，迎接下午的高空挑戰 由主訓講解繩索器材的使用方法：①環、煞車器②頭盔穿戴方式③吊帶穿戴方式④繩索拉、煞、抓、滑的方式 安全機制說明。 學員穿戴器材及實際練習確保動作。 |
| 12:00-13:00 | 午餐 |
| 13:00-16:00 |  繩索挑戰 分享討論 |  高空活動讓同學體會相互合作、不分彼此 的重要性，並確實執行彼此的承諾。 面對高空的恐懼與挑戰，透過確保團隊協 助讓挑戰者暫時離開舒適圈，突破自我， 進而發現團隊。 理解個人的成功經驗，是建立在團隊互助 合作的基礎。 |
| 16:00~ | 賦歸 |
|  **課程內容釋例部份僅供參考,課程將依實際團隊狀況進行調整** |

###  註 1：課程活動，將依照團隊及參與者狀況，適時調整。

 **註 2：依團隊狀況，課程時間可能比預期時間稍微延長。**

 **註 3：課程當天若遇不良天氣因素，如雨天、颱風等，將由引導員依照當天的天**

 **氣實際狀況及團隊成員的身體狀態作課程的調整。**