

保良局賽馬會大棠渡假村
一日野外歷奇訓練
模擬時間表

03/2019 生效

| 主題：(團隊訓練／個人突破／紀律訓練／康樂歷奇) 或 其他 | | | |
|--|--|--------|--|
| 時間 | 活動項目 | 活動時間 | 目的 |
| 0900 - 0930 | 入營 大合照 整頓及活動簡介 | / | / |
| 0930 - 1015 | 熱身活動 及 組名、口號創作 | 45 分鐘 | 小組認同、 破冰活動 |
| 1045 - 1200 | 主題訓練一(初階) 1. 啟導遊戲 2. 體驗活動 3. 個人挑戰 | 75 分鐘 | 信任建立、解難、 建立團隊合作、 增強溝通技巧 |
| 1200 - 1300 | 午膳及休息時間 | / | / |
| 1300 - 1330 | 熱身活動 及 上午回顧 | 30 分鐘 | / |
| 1330 - 1630 | 主題訓練二(中階) 1. 啟導遊戲 2. 體驗活動 3. 個人挑戰 | 180 分鐘 | 信任建立、解難、 建立團隊合作、 增強溝通技巧、 個人突破 |
| | 終極任務 | | |
| 1630 - 1700 | 檢討 | 30 分鐘 | 個人回顧 小組分享 |
| 17:00 | 離營 | / | |
| - 如貴團體選用本計劃，營地將有專業導師為閣下設計有關程序。 - 如團體欲進行特定活動，可向專業導師提出，方便制定專用程序表。 - 團體須不少於活動前60天作出有關申請，本村會在收到申請表格後的一星期內由專業導師聯絡申請人。 | | | |

1. 基本收費：

普通團體:每位\$450(閒日)/ 每位\$500(假日)

本港學校/福利機構:每位\$400(閒日)/ 每位\$450(假日)

- 費用已包括(日營營費、基本膳費、教練、普通場地、器材及程序設計費用)。
- 申請人數下限為最少 30 人收費，如團體人數不足，亦須繳付最低名額費用。
- 如團體選擇以高空繩網作訓練，須另加特別場地租用費。
- 本日營課程已包括 6 小時的活動內容。

2. 本表為參考時間表，本村會於**團體繳交全費後及約營期前 30 天**，因應貴團體之人數及主題，共同制定**專用時間表**。

3. 本村會因應團體之人數及活動而決定負責帶領導師的數目。

4. 如有查詢，歡迎致電 2478 1332 或電郵至 WL.choi@poleungkuk.org.hk

與活動導師 蔡先生聯絡。

| 任務 | 內容 |
|---------|--|
| 熱身活動 | 透過熱身活動，讓參加者間互相認識，專注參與活動。 |
| 組名、口號創作 | 透過本活動，提高參加者團隊士氣，增加歸屬感。 |
| 啟導遊戲 | 透過不同難度及的歷奇活動，令參加者建立或提升團隊的素質。 |
| 體驗活動 | 體驗活動會以不同的主題作訓練（例如紀律訓練可以步操為內容） |
| 個人挑戰 | 透過不同的個人挑戰項目，令組員挑戰舒適區，突破自我。 |
| 檢討及分享 | 歷奇活動之精要為將經驗轉化為生活技能，當中檢討環節為不可或缺的部份，導師會根據經驗學習理論，與參加者共同分享及檢討過程，以深化所得所學。 |