

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 ttinfo@poleungkuk.org.hk 與活動導師 彭先生聯絡。

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。