

2024-2025學年戶外教育營 日程範例

小學-- 範例一

領袖訓練、自我突破、其他學習經歷、團隊合作、經驗學習、自信和獨立

Day 1		Day 2		Day 3	
時間	內容	時間	內容	時間	內容
		0800-0845	早餐	0800-0845	早餐
		0900-1200	活動時段3 高結構繩網／攀石	0900-1200	學校時段
		1200-1245	午膳	1200-1245	午膳
1500	入營		活動時段4	1300-1400	學校時段
1500-1530	營地介紹、房間分配	1330-1630	高結構繩網／攀石	1400	離營
1530-1730	活動時段1 熱身活動	1630-1800	學校時段		
1800-1845	晚膳	1800-1845	晚膳		
1900-2100	活動時段2 全能大挑戰	1900-2100	學校時段		
2100-2200	沐浴	2100-2200	沐浴		
2230	熄燈就寢	2230	熄燈就寢		

備註：建議導師與學生比例為 1:12-13，如校方要求增加導師人數，須要額外費用

2024-2025學年戶外教育營 日程範例

小學-- 範例二

領袖訓練、自我突破、其他學習經歷、團隊合作、經驗學習、自信和獨立

Day 1		Day 2		Day 3	
時間	內容	時間	內容	時間	內容
		0800-0845	早餐	0800-0845	早餐
		0900-1200	活動時段3 高結構繩網／攀石	0900-1200	學校時段
		1200-1245	午膳	1200-1245	午膳
1500	入營		活動時段4	1300-1400	學校時段
1500-1530	營地介紹、房間分配	1330-1630	高結構繩網／攀石	1400	離營
1530-1730	活動時段1 熱身活動				
	學校時段	1630-1800	學校時段		
1800-1845	晚膳	1800-1845	晚膳		
1900-2100	活動時段2 夜行	1900-2100	學校時段		
2100-2200	沐浴	2100-2200	沐浴		
2230	熄燈就寢	2230	熄燈就寢		

備註：建議導師與學生比例為 1:12-13，如校方要求增加導師人數，須要額外費用

2024-2025學年戶外教育營 日程範例

中學-- 範例一

領袖訓練、自我突破、其他學習經歷、團隊合作、經驗學習、自信和獨立

Day 1		Day 2		Day 3	
時間	內容	時間	內容	時間	內容
		0800-0845	早餐	0800-0845	早餐
		0900-1200	活動時段3 高結構繩網／攀石	0900-1200	學校時段
		1200-1245	午膳	1200-1245	午膳
1500	入營		活動時段4	1300-1400	學校時段
1500-1530	營地介紹、房間分配	1330-1630	高結構繩網／攀石	1400	離營
1530-1730	活動時段1 熱身活動	1630-1800	學校時段		
1800-1845	晚膳	1800-1845	晚膳		
1900-2100	活動時段2 全能大挑戰	1900-2100	學校時段		
2100-2200	沐浴	2100-2200	沐浴		
2230	熄燈就寢	2230	熄燈就寢		

備註：建議導師與學生比例為 1:12-13，如校方要求增加導師人數，須要額外費用

2024-2025學年戶外教育營 日程範例

中學-- 範例二

領袖訓練、自我突破、其他學習經歷、團隊合作、經驗學習、自信和獨立

Day 1		Day 2		Day 3	
時間	內容	時間	內容	時間	內容
		0800-0845	早餐	0800-0845	早餐
		0900-1200	活動時段3 高結構繩網／攀石	0900-1200	學校時段
		1200-1245	午膳	1200-1245	午膳
1500	入營		活動時段4	1300-1400	學校時段
1500-1530	營地介紹、房間分配	1330-1630	高結構繩網／攀石	1400	離營
1530-1730	活動時段1 熱身活動				
	學校時段	1630-1800	學校時段		
1800-1845	晚膳	1800-1845	晚膳		
1900-2100	活動時段2 夜行	1900-2100	學校時段		
2100-2200	沐浴	2100-2200	沐浴		
2230	熄燈就寢	2230	熄燈就寢		

備註：建議導師與學生比例為 1:12-13，如校方要求增加導師人數，須要額外費用

2024-2025學年戶外教育營

額外收費項目

項目名稱	主題信息	活動大致內容	最少參加人數	人數上限	時間(分鐘)	導師人數	備註
高牆挑戰	溝通及團隊建立	透過團隊合作和制定策略，一起合力將隊友送上高牆之上	24	40	180	4	建議中二或以上
獨自夜行	自信和獨立	教練的指導下，參加者獨自從營地夜行登山	24	48	150	6	建議小五或以上
原野烹飪	自信和獨立	學生學習以枯枝枯葉生火，並體驗野外煮蛋糕、粟米、雞蛋、魚柳等食物	8	48	180	5	建議小五或以上
高結構繩網(靈山)	溝通及團隊建立	挑戰網陣活動當中包含自我挑戰及團體合作活動，參加者需克服高空之心理情況，完成各種挑戰	20	60	180	10	建議中二或以上
Abseiling	自信和獨立	教練的指導下，參加者從高處逐步沿繩下游	8	30	180	3	建議小五或以上
救援行動	溝通及團隊建立	透過團隊合作和制定策略，一起合力進行搜救隊友	14	60	180	5	建議小五或以上
躲避盤	溝通及團隊建立	尼龍、泡棉製造的躲避盤非常安全，只需學會投接及簡單賽例已經可以進行比賽，容易上手	20	40	90	4	建議小四或以上
野外求生	自信和獨立	用繩結及露營技巧。學習如何繫結繩結、搭建營地和露營裝備，以及處理露營中的常見問題	8	24	60	3	建議小四或以上
盆栽製作工作坊	放鬆心情、思想放空	學習如何種植和製作盆栽植物、種植技巧和盆栽的護理方法。您可以親自動手製作屬於自己的盆栽植物	8	20	60	2	建議小四或以上
芬蘭木棋	投擲技巧、計分能力、準確性、策略性和團隊合作	一種芬蘭傳統遊戲，使用木柱和投擲木材，目標是擊倒特定的柱子，培養投擲技巧和計分能力	12	30	60	3	建議小四或以上
地壺	計分能力、準確性、策略性和團隊合作	室內場地進行的冰壺遊戲，使用特殊滑輪地壺推向目標，培養	12	30	60	3	建議小四或以上
羅馬砲架	策略性和團隊合作	學生學習繩結，並合作用長竹紮作砲架，以砲架進行水彈大戰	10	30	90	3	建議小五或以上
天文體驗活動	感受星空的震撼及探秘天文	讓學生對天文知識有初步的了解，期望提升他們對天文的興趣	10	24	60	2	建議小五或以上