

救國團「顛覆三腳南~魯賓遜探險營」課程配當表

時間 \ 天數	第一天	第二天	第三天	第四天
06:00-07:00		集結號~晨喚、內務整理		
07:00-07:30	【冒險專車】	山林晨間有氧		
07:30-08:00		活力早餐		
08:00-08:30		野地移動	【溯溪挑戰】 鐘連溪 清涼溯溪 ▲課程教學、 著裝、暖身 操、溯溪安 全規則	【突破難關】 魯賓遜大考 驗
08:30-10:30		【勇士凱歌】 突破三腳南 野地探險		
10:30-11:00	年輕報到	【無痕山林】 無具野炊考驗 ●簡易餐具製作	原野巴比Q 烤肉美食	
11:00-11:30	探險隊 集結			
11:30-12:00	美味午餐			
12:00-13:00			溪畔野餐	結業式
13:00-13:30	【團隊建立與 動能激發】	【荒野定向】 返回探險之家	【山野訓練】 ●飛岩走壁 ●垂直下降 ●鋼索突擊吊 橋	
13:30-14:00	【野外求生】 ●繩結運用 ●生火技巧 ●帳篷搭設 ●方位判別 ●野外植物辨識			
14:30-17:00				【專車】
17:00-18:00	野外美食家	晚會準備		
18:00-19:00		美味晚餐	美味晚餐	
19:00-21:00	【夜間觀察】 夏夜山林星空	【勇士青春】 歡樂之夜	【探險之歌】 營火晚會	
21:00-22:30	嚕啦啦時間~洗澎澎			
22:30-	原野蛙鳴入夢鄉			