

防身自救野外求生拓展訓練露營

第一天 台中高鐵站集合／防身術教學／水中自救(洋洋溫水游泳池)／南投(泰雅渡假村-露營)

09:00~09:20--台中烏日高鐵站---2F 旅客服務台前(集合報到)
→ 09:20 搭乘專車(15 公里)→09:40~12:00(防身術教室)近身防禦課程：(1.遭受近身 攻擊種類分析與破解演示 2.感受遇威脅時簡易徒手防禦框建立 3.防禦基礎步法與站立姿勢演練 4. 徒手攻擊練習 5.腿部踢擊攻擊練習 6.實境互動演練) → 12:30~13:30 至餐廳 (午餐) → 13:30 搭乘專車(15 公里) → 14:00~16:30 洋洋溫水游泳池-水中自救課程(1..游泳與自救重要性(基本技術) 2. 靜態水域無救生衣游泳與自救動作結合 3. 抬頭蛙、捷游泳與立永、水母漂、仰漂自救結合 4. 由淺至深跳體驗離岸、向岸游泳-過浪、抬頭蛙、捷游泳技術 → 16:30 搭專車(150 公里)→17:30 泰雅(餐廳與炊事區) 17:30~19:30 晚餐-與(無具野炊)體驗 →19:30~21:00 搭設 (避難小屋) 及介紹-FICC 世界露營總會(世界大露營與亞太大露營)活動分享 → 住宿：泰雅渡假村-合法露營區-(二人一帳露營)。

第二天 南投泰雅渡假村園區內山訓場-野外求生與拓展訓練 / 台中高鐵站

07:00 起床 07:20~07:30 (熱身運動) →07:30~08:00 (自由慢跑運動)泰雅渡假村園區佔地 56 甲位於北港溪風景十分秀麗，在廣闊的園區中曲流峽谷風光卓越林木蓊鬱是森林浴健行越野路跑絕佳地點 08:00~09:00 早餐 (泰雅餐廳) → 09:00~12:00 泰雅山訓場-野外求生與拓展訓練>邀請太魯閣拓展訓練專業教官示範講解與活動執行(課程：浴火鳳凰-防火逃生、垂直下降-絕地戰警、野外植物辨識與採食要領) → 12:00~13:00 午餐(泰雅餐廳-台式合菜) →13:00~14:30 泰雅教室(野外生存繩結教學--跨馬結、手上稱人結及身上稱人結的運用)→14:30~17:00 泰雅山訓場(雙索突擊吊橋、參索突擊吊橋)→ 17:00 搭乘專車(120 公里)→18:00 到達台中烏日高鐵站(解散)。