

## 2022 寒沐酒店夏令營課程表(大隱駿林)

### DAY1

時間	地點	內容	備註
08:00-08:15	礁溪寒沐酒店 1 樓大廳	寒沐酒店報到	活動提供水、毛巾、小點心
08:15-08:45		出發至活動地點	*溫馨提醒請攜帶防曬用品帽子、薄外套
08:45-09:00	大洲馬場	活動介紹	介紹教練、活動馬廄
09:00-10:00		相見歡、認識環境、 認識馬匹	大洲馬場環境導覽、認識馬的品種、 教導小朋友各式馬匹的習性
10:00-11:00		喂馬、認識馬廄、牽馬	教育小朋友如何挑選適合馬匹的食物及餵食、 了解馬匹平時休息的地方環境、如何安全的牽馬
11:00-12:00		你牽我騎(互相觀摩)	場邊觀摩馬場主人牽馬繞行
12:00-12:30	回程礁溪寒沐酒店		
12:30-14:00	午餐時間		
14:00-16:00	寒沐會館泳池	水底運動員	•專業游泳教練基礎泳訓、團體活動與競賽 *活動須著泳裝、佩戴泳帽、現場提供置物櫃、水、毛巾
16:00-16:40	礁溪寒沐酒店	整裝待發	
16:45-19:20	主廚甜點教室+包廂套餐		
19:30-20:30	跑馬古道公園	叢林燈光秀	•請於 19:20 至礁溪寒沐酒店 1 樓大廳集合 以接駁車接送至活動場地導覽夜遊

### DAY2

時間	地點	內容	備註
08:30-09:00	礁溪寒沐酒店	出發至活動地點	*請於 8:20 分礁溪寒沐酒店大廳 1 樓集合 *溫馨提醒請攜帶防曬用品帽子、薄外套
09:00-10:00	大洲馬場	報到、複習馬匹習性和 注意事項	馬場主人與學員互動式問答 DAY1 所學馬匹習性 及馬廄環境等、也讓學員知道馬匹需了解相關事項。
10:00-11:00		整理馬厩、 刷馬(讓馬兒了解你 妳)	讓小朋友了解如何清掃馬匹的住家、藉由刷馬背 讓學員與馬匹感情更融洽、讓馬了解自己。
11:00-12:00		你牽我騎(上馬動作考核)	藉由實際操演上馬等動作、讓學員能夠更熟悉馬匹習性、 並由馬場主人牽行繞場。
12:00-12:30	回程礁溪寒沐酒店		
12:30-14:00	午餐時間		
14:00-16:00	礁溪寒沐酒店	Teambuilding 團隊 25 宮格闖關	小組分組競賽、闖關礁溪 25 宮格機智競賽、 依人數分組、搶先完成關主指定題目組數者為優勝隊伍
16:00-17:00		整裝待發	
17:00-17:30	休息時間		
17:30-19:00	MU TABLE 自助 晚餐		
19:00-20:00	礁溪寒沐酒店 1 樓樂未央	草原 FUN 電影	播放卡通電影

### DAY3

時間	地點	內容	備註
08:30-09:00	礁溪寒沐酒店	出發至活動地點	*請於 8:20 分礁溪寒沐酒店大廳 1 樓集合 *溫馨提醒請攜帶防曬用品帽子、薄外套
09:00-10:00	大洲馬場	報到、馬匹知識大考驗 (去尋找吧! 答案就在身邊)	藉由前兩天所學知識、舉行一個小型有搶徵答、讓本 次體驗能更深入學員、也讓學員學習到不一樣的馬廄。
10:00-11:00		認識馬用/人用裝備、實 作小考試 (自己騎的馬、自己備)	認識馬術裝備、才能確保每一次的騎馬安全無虞、 事前的裝備整備、才有完善的騎馬體驗。
11:00-12:00		你牽我騎(膽量訓練、加 點小跑步囉!)	馬場主人在一旁輔助、讓學員親自駕馭馬匹行走 繞場、讓學員體驗自己駕馭馬匹的樂趣。
12:00-12:30		酒店頒發證書	
13:00	回程礁溪寒沐酒店 結訓		

# 2022 寒沐酒店夏令營課程表(自駕帆船課程)

## DAY1

時間	地點	內容	備註
08:30-09:00	礁溪寒沐酒店 1 樓大廳	寒沐酒店報到	活動提供水、毛巾、小點心 *溫馨提醒請攜帶防曬用品帽子、薄外套
09:00-09:20	烏石港碼頭	出發至碼頭	
09:20-10:00		活動介紹	介紹教練、活動碼頭、船型導覽
10:00-11:00		全艦飾船舶禮儀、船舶的樣貌和設備、安全意識與安全裝備的認識	<ul style="list-style-type: none"> <li>•告訴小朋友什麼是船舶禮儀，要如何表示禮貌</li> <li>•船為什麼要長這樣？為什麼船不是長那樣</li> <li>•萬一有人掉到水裡你能怎麼辦？你會怎麼預防危險</li> <li>•在船上有什麼道具能夠幫助你拯救你的朋友？這些裝備你會用嗎？</li> </ul>
11:00-11:15			休息時間
11:15-12:15		認識繩結基本繩藝練習	為什麼要學繩結?為什麼是撐人結?找找看哪裡看到這個結
12:15-12:35	回程礁溪寒沐酒店		
12:35-14:00	午餐時間		
14:00-16:00	寒沐會館泳池	水底運動員	<ul style="list-style-type: none"> <li>•專業游泳教練基礎泳訓，團體活動與競賽</li> </ul> *活動須著泳裝、佩戴泳帽，現場提供置物櫃、水、毛巾
16:00-16:40	礁溪寒沐酒店	整裝待發	
16:45-19:20	主廚甜點教室+包廂套餐		
19:30-20:30	跑馬古道公園	叢林燈光秀	<ul style="list-style-type: none"> <li>•請於 19:20 至礁溪寒沐酒店 1 樓大廳集合</li> </ul> 以接駁車接送至活動場地導覽夜遊

## DAY2

時間	地點	內容	備註
09:00-09:20	烏石港碼頭	出發至碼頭	8:50 礁溪寒沐酒店大廳 1 樓集合 *溫馨提醒請攜帶防曬用品帽子、薄外套
09:20-10:00		認識海圖	什麼是海圖? 海圖可以告訴我們什麼? 我們在哪裡? 龜山島在哪裡?
10:00-11:00		帆船構造練習	升帆教學及練習、基本安全設備、船舶配置、基本甲板設備、帆如何運作及索具
11:00-11:15			休息時間
11:15-12:15		實際操作練習	帆船操控及港內航行練習
12:15-12:35	回程礁溪寒沐酒店		
12:35-14:00	午餐時間		
14:00-16:00	礁溪寒沐酒店 1 樓樂未央	動手玩創意	<ul style="list-style-type: none"> <li>•羊毛氈手作</li> </ul> *活動員指導羊毛氈手作
16:00-17:30	礁溪寒沐酒店	整裝待發	
17:30-19:00	MU TABLE 自助晚餐		
19:00-20:00	礁溪寒沐酒店 1 樓樂未央	草原 FUN 電影	播放卡通電影

## DAY3

時間	地點	內容	備註
09:00-09:20	烏石港碼頭	出發至碼頭	8:50 礁溪寒沐酒店大廳 1 樓集合 *溫馨提醒請攜帶防曬用品帽子、薄外套
09:20-10:00		帆船出航前準備	
10:00-12:00		出發航行至龜山島	航行要點和基本航行術語、基本控帆技能
12:00-13:00			海上野餐
13:20			酒店頒發證書
13:30	回程礁溪寒沐酒店 結訓		