

寒沐小鐵人課程

內容行程

7/10-7/12

7/17-19

8/7-8/9

8/21-8/23



mu

礁溪寒沐酒店

JIAO XI HOTEL

Taiwan

小鐵人課程 DAY1

時間	地點	內容	備註
11:30-12:00	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
12:15-13:00	獨木舟課程	冬山河下游段	12:15集合完畢出發
13:10-13:40		環境解說，活動介紹	於小河生活冬山河基地集合，整體環境介紹與獨木舟基本教學，接著依序下水。
14:00-15:00		獨木舟練習	划行至冬山河出海口(與蘭陽溪交會處)，如能見度好，可以由河上的的角度來看龜山島，並在河口沙洲上岸，
15:00-15:30		獨木舟出航體驗	
15:30-16:30		獨木舟水上遊戲 分組競賽	獨木舟搶救寶可夢競賽
16:30-17:00		回程礁溪寒沐酒店	
17:30-19:20	晚餐時間		
19:30-22:00	自由活動 使用飯店設施		

小鐵人課程 DAY2

時間	地點	內容	備註
9:00	礁溪寒沐酒店	整隊集合	酒店大廳1F集合
9:00-9:20	回巢農場	前往回巢農場	西部荒野風農場，餵天竺鼠, 逗狐獾, 水豚、鸚鵡餵食體驗
9:30-11:30		動物互動體驗	
11:30-11:50	回程礁溪寒沐酒店		
12:00-13:20	午餐時間(MU BAR)		
13:30-14:10	SUP活動	冬山河下游段	*請於13:30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
14:10-14:30		•環境介紹，水安講解	於小河生活冬山河基地集合，整體環境介紹與SUP基本教學，接著依序下水。
14:30-15:30		划行至冬山河出海口(與蘭陽溪交會處)，遠眺龜山島	
15:30-16:30		水上活動、跳水體驗、SUP團隊競賽	
16:30-17:10	回程礁溪寒沐酒店		
17:10-18:30	休息時間 各自回房間盥洗		
18:30-21:00	晚餐時間(川薈)		

小鐵人課程 DAY3

時間	地點	內容	備註
9:00	礁溪寒沐酒店 1樓大廳	寒沐酒店集合	活動提供水、毛巾/*溫馨提醒請攜帶防曬用品*
9:00-11:00	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*
11:00-11:30	休息時間		*於房間更衣沐浴、盥洗*及退房
11:40-13:00	礁溪寒沐酒店 3樓宴會廳	頒發結業證書	領取九宮格麵包餐盒



小船長體驗營

7/24-7/26

7/31-8/2

內容行程

8/14-8/16

8/28-8/30



mu

礁溪寒沐酒店

JIAO XI HOTEL

Taiwan

小船長體驗營課程 DAY1

時間	地點	內容	備註
11:30-12:00	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
12:30-13:00	烏石港碼頭	出發至碼頭	
13:10-13:40		活動介紹	介紹教練、活動碼頭、船型導覽
14:00-15:00		課程 •船舶禮儀 •船舶的樣貌(和設備) •安全意識與安全裝備的認識	•告訴小朋友什麼是船舶禮儀，要如何表示禮貌？ •船為什麼要長這樣？為什麼船不是長那樣？ •萬一有人掉到水裡你能怎麼辦？你會怎麼預防危險？ •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？
15:00-15:15		船上點心時間	
15:15-16:30		•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？
16:30-17:00	回程礁溪寒沐酒店		
17:00-17:30	休息時間		
17:30-19:20	MU TABLE 自助晚餐		
19:30-22:00	自由活動 使用飯店設施		

小船長體驗營課程 DAY2

時間	地點	內容	備註
9:00	礁溪寒沐酒店	整隊集合	酒店大廳1F集合
9:00-9:20	回巢農場	前往回巢農場	西部荒野風農場，餵天竺鼠, 逗狐獾, 水豚、鸚鵡餵食體驗
9:30-11:30		動物互動體驗	
11:30-11:50	回程礁溪寒沐酒店		
12:00-13:30	午餐時間(MU BAR)		
13:40-14:00	烏石港碼頭	出發至碼頭	*請於13:30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
14:00-14:20		•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
14:20-15:20		•實際操作練習	•帆船操控及港內航行練習
15:20-15:35		點心時間	
15:20-16:35		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
16:35-17:00		回程礁溪寒沐酒店	
17:00-18:30	休息時間 各自回房盥洗		
18:30-21:00	晚餐時間(3F川薈)		

小船長體驗營課程 DAY3

時間	地點	內容	備註
9:00	礁溪寒沐酒店 1樓大廳	寒沐酒店集合	活動提供水、毛巾/*溫馨提醒請攜帶防曬用品*
9:00-11:00	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*
11:00-11:30	休息時間		*於房間更衣沐浴、盥洗*及退房
11:40-13:00	礁溪寒沐酒店 3樓宴會廳	頒發結業證書	領取九宮格麵包餐盒



礁溪寒沐酒店
JIAO XI HOTEL
Taiwan