交通部觀光局日月潭國家風景區管理處

戶外教育專案課程彙整表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項次 | 課程/遊程名稱 | 時間 | 費用 | 行程簡介/特色 | 報名窗口 |
| 1 | 頭社活盆地泥炭土體驗 | 1.5~2小時 | 30人以上，每人150元(含雨鞋)，不足30人費用另計。 | 頭社為一盆地地形，在分類上為內陸型濕地，並以全球只有三處的泥炭土活盆地聞名全球地質學界，研究顯示泥炭土壤兼具含水量及排水性，土壤肥沃非常適合農作，故以出產高品質農作物著稱。根據當地耆老表示，頭社盆地的田地上用力踩踏或跳動，附近的地都會跟著抖動，十分有趣，因此活盆地又有「曼波田」之稱；另外用4、5公尺長的竹竿往較鬆軟的地面插入，整根竹竿會沒入土裡，相當奇特。 | 日月潭特色遊學中心-歐都納戶外山野勇氣館曹志成先生(049)2861273或0936-276260 |
| 2 | 頭社農村導覽 | 2~2.5小時 | 30人以上，每人150元，不足30人費用另計；可結合活盆地體驗遊程；非假日可安排自行車導覽頭社風光(每人加350元)。 | 頭社為水沙連早期農業發展成熟地區，故有「頭社米、日月潭魚、埔里糖」之美稱，目前仍保留有農村景觀，在這裡可看到以自然湧泉闢建的阿嬤洗衣場、三聖宮傳統廟宇建築、百年碾米機、農村特色彩繪等，透過導覽員深入淺出的介紹，彷彿時光道流般的，回到了頭社米興盛的榮光。 |
| 3 | 頭社水庫生態導覽 | 1.5~2小時 | 30人以上，每人100元，不足30人費用另計；另可安排獵人解說獵物追蹤與尋覓、陷阱搭設展演，費用另計。 | 頭社水庫是全台最小的水庫，主要為灌溉頭社盆地之用，目前由南投農田水利會管理，並於2009年2月13日，正式對外宣布開放。頭社水庫遊憩景點包括：1.生態棧道、3.山龍坑吊橋、2. 環湖步道三大主要景點，步行水庫一周大約45分鐘。 |
| 4 | 頭社水庫夜間生態觀察 | 1.5~2小時 | 30人以上，每人120元，不足30人費用另計。 | 頭社水庫因近年才對外開放生態保存相當完整，習於夜間活動的蛙類、螢火蟲或螢火蟲幼蟲，甚或是蛇類，熱鬧的程度絕對更勝於白晝。 |
| 5 | 水沙連古道生態導覽 | 3~4小時 | 20人以上，每人150元，不足20人費用另計，超過25人需再增聘導覽員。 | 水沙連古道自清代起即是聯絡南投與水沙連、埔里地區的交通要道，早期是邵族原住民將山產、鹿皮與漢族商人交易鹽、油或其他日常用品的交通要道，故有「鹽道」之稱。目前僅餘二坪山冰店至銃櫃天寶堂路段較為完整，雖自步道最高點的土地公廟舊址以東皆為水泥鋪面的產業道路，以西有生態工法步道與水泥鋪面的水道，但步道兩側生態植披相當原始，甚至還能發現野豬挖的洞甚至是獼猴的蹤跡，相當有趣！ |
| 6 | 自力造筏 | 3~4小時 | 20人以上成行，每人600元。 | 利用竹子、塑膠桶、塑膠繩，以團隊共同完成一艘「筏」的方式，展現領導力、決策力、行動力、創造力、應變力及凝聚向心力。 |
| 7 | 車埕木馬道秘境探索 | 2小時 | 20人以上成行，每人100元。 | 車埕休閒農業區是一處結合鐵道文化、木業文化、水力發電文化、蘭花、梅子、樟腦、咖啡等多種產業文化於一處休閒農業區。本行程將由導覽員帶大家深度認識明潭抽蓄水力發電廠建築特色、參觀大觀水力發電廠、古隧道、體驗拉木馬、滑木道、古井社水等、木工DIY。 | 南投縣水里鄉車埕休閒農業區推展協會(049)2777561或0910-593737 |
| 8 | 桃米夜間賞蛙 | 70分鐘 | 100元/人，設備另計(雨鞋20、手電筒30，設備都可以自備或現場租用) (10人成團，晚間活動。週六日固定出團。) | 賞蛙健行，夜間生態導覽解說，由經驗豐富的解說員帶領，體驗難得的夜間溯溪樂趣，與青蛙近距離的親密接觸。參考網址：https://www.youtube.com/watch?v=TFYCAasTync&t | 活動地點：南投縣桃米休閒農業區(埔里鎮桃米里桃米巷64-4號-桃源國小入口左側)報名網址：桃米休閒農業區官網：www.taomiala.com報名(詢問)電話：049-2911591LINE ID：tomi64FB：<https://www.facebook.com/taomiala/> |
| 9 | 桃米魚蝦生態探索體驗 | 70分鐘 | 180元/人(解說費、設備費、保險費)(10人成團，上午或下午均可出團。) | 探索桃米魚蝦生態，享受桃米清涼的溯溪環境。參考網址：https://www.youtube.com/watch?v=cP8pZZPzK2k&t |
| 10 | 黃金青蛙粿DIY | 50分鐘 | 100元/人(10人成團) | 利用桃米農業資源麻竹筍與南瓜，加上青蛙拓模的外型，手作屬於自己的傳統小點心。參考網址：https://www.youtube.com/watch?v=4axAJfAtoZs |
| 11 | 百香果農事體驗 | 1小時 | 200元/人(現吃免費，離開可帶走1KG) (10人成團) | 埔里為百香果產地，體驗者走進百香果園現採現吃，感受農產原味之美。參考網址：https://www.youtube.com/watch?v=etPG02QDu-Q&t |
| 12 | GO，幫蝴蝶造窩 | 約2.5小時 | 299元/人 | 桃米生態村，有森林、溪流、濕地及生態池，提供各種野生動物棲息、覓食及繁衍，是生物多樣性保育的重要棲地。在解說員的帶領下，認識生態池的特性與功用，並加入大地義工的行列，一起剷除福壽螺、粉綠狐尾藻、大萍等外來物種，共同守護生態環境與倫理。紙教堂見學園區解說、濕地維護體驗(例：作大地的義工-清除外來種or幫蝴蝶造窩)濕地維護體驗依預約日期及時間調整活動內容 | 報名處：請來電049-2914922#16、17(見學組)或來信paperdome545@gmail.com預約。注意事項：請於來訪日至少前五天來電或來信報名。 |
| 13 | 青蛙粿DIY | 2小時 | 299元/人(適合國小2年級以上，或親子、機關團體。) | 在社區媽媽的巧思下，桃米的青蛙老闆變成了可愛的古早味草仔粿。南瓜口味的金黃色外皮，具在地風味的竹筍炒肉內餡，讓人禁不住就想嚐一口。聆聽青蛙成為桃米頭家的精彩故事之餘，還可以親自製作青蛙粿，您一定不可錯過。紙教堂見學園區解說、青蛙粿DIY。濕地維護體驗依預約日期及時間調整活動內容 |
| 14 | 魚蝦總動員 | 3小時 | 399元/人(12人成團) | 桃米的溪流，蜿蜒過山谷與平原，孕育出精彩的水中世界。清澈的水流下，可見魚兒在悠遊；曲折的河岸旁，不時有蝦蟹捉迷藏。這是一個熱鬧又神祕的地方，只要走入溪床，就有機會與可愛的河川住民們來往。一路溯溪而上，重溫童年巡蝦籠、砌河道、混水摸魚的時光。最後在放流中與魚蝦道別，完成一場難忘的河川生態巡禮。1.紙教堂見學園區解說、青蛙老闆故事分享、桃米常見魚蝦生態介紹、 專人解說帶領下溪床觀察體驗。2. 免費提供觀察設備(蝦籠、雨鞋、觀察箱、學習單) |
| 15 | 夏季限定-採蓮子體驗 | 1小時(6-9月上旬) | 299元/人(適合國小4年級以上，或親子、機關團體，8人成團可併團，每梯次20人為限。) | 紙教堂荷花田屬自然農法，不施化肥與農藥，在荷風中與青蛙共歌，與蜻蛉共舞。歡迎您與我們一起穿上長筒雨靴，在夏日荷風中採摘新鮮蓮子，品嘗那自然成長的好滋味！1. 賞荷、採蓮蓬體驗、剝蓮子 |
| 16 | 夏季限定-手作荷葉飯DIY | 1.5小時(6-9月中) | 399元/人適合國小4年級以上，或親子、機關團體，8人成團可併團，每梯次15人為限。) | 漫步在紙教堂荷花田，淡淡清香撲鼻，荷花風情萬種，可洗塵，可忘憂。在解說員的帶領下，認識荷花生態，體會摘蓮子、剝蓮子的樂趣，親手製作荷葉飯，品嘗最道地的夏天滋味。1. 荷葉飯DIY、紙教堂見學園區解說、贈飲料乙杯 |  |
| 17 | 從產地到餐桌─吃荷玩樂 | 180分鐘(6-9月中) | 原價699元/人，推廣價650元/人(適合國小4年級以上，或親子、機關團體，8人成團可併團，每梯次15人為限。) | 食安議題是目前大眾關心的議題之一，如何吃得健康、吃得安心先從食物的產地開始瞭解吧！讓我們一起認識善用地域自然資源的自然農業，如何利用微生物菌改善我們的土壤；人人聞之掩鼻的養雞場，如何沒有惡臭，養出健康的雞隻與雞蛋；神奇的黑水虻，又如何成為循環農業的小尖兵？讓我們依時令體驗農務工作，珍惜每一份的資糧。1. 採蓮蓬、剝蓮子、荷葉飯DIY、園區導覽、認識自然農業、現採友善農業蔬果 (依現場狀況調整活動內容) |
| 18 | 茭白筍環境教育體驗課程 | 約2小時 | 290／人（一般民眾390／人）人數：最少30人 | 走入農村在地，保護農業環境，推廣食農教育，友善環境種植，認識種植過程，延伸到餐桌1.認識茭白筍及自然生態介紹2.食材原狀3.下水田環境友善任務（尋找福壽螺卵，水中尋寶，接觸生態等）4.茭白筍簡易diy(做好即可食用）5.品嚐美人腿6.茭白筍友善環境學習單 | 報名方式：最佳主茭腳白筍農場粉絲頁或洽詢專線：0935671458江小姐地點：南投縣埔里鎮珠格里珠生路49號 |
| 19 | 茭白筍種植體驗活動 | （12～3月） | 100元／人 | \*如需用餐：費用300、400、500元／人。 | 黑豆園活魚餐廳 黃先生電話：049-2915622手機：0912935622地址：南投縣埔里鎮桃米里桃米巷11~12號 |
| 20 | 茭白筍夏令營 | （3～11月） | 200元／人（含割茭白筍前解說），再送您1斤茭白筍。 | \*如需用餐：費用300、400、500元／人。 |
| 21 | 茭白筍泡菜DIY | （3～11月） | 250元／人 | \*如需用餐：費用300、400、500元／人。 |
| 22 | 採果樂 | （5～11月） | 200元／人。 |  |
| 23 | 紅茶香皂DIY體驗 | 1小時 | 未滿16位7200元，16位以上每人單價:NT450元(本活動不受天候影響) 請於10天前確認並匯款全額費用。 | 以日月潭紅茶進行紅茶香皂DIY體驗，成品可帶回作紀念。 | 竹石園地址：南投縣魚池鄉水社村中山路8號電話： 049-285-6679 傳真：049-285-6589LINE ID：bamboorock888E-mail： bamboorock888@gmail.com |
| 24 | 台灣特色茶品茗 | 1.5小時 | 未滿16位7200元，16位以上每人單價:NT450元(本活動不受天候影響) 請於10天前確認並匯款全額費用。 | 介紹台灣各茶區特色茶的特性，然後以比賽茶鑑定沖泡方法實際品嘗台灣各茶區特色茶，並享用精緻茶點。 |
| 25 | 紅茶DIY揉捻體驗 | 2.5小時 | 未滿16位9600元，16位以上每人單價:NT600元(本活動不受天候影響) 請於10天前確認並匯款全額費用。 | 親自體驗揉茶的樂趣。藉由雙手揉捻及解塊後，待完全發酵，乾燥後作出獨具個人風味的純手工頂級紅茶，並將自己所作的紅茶帶回家。 |
| 26 | 貓囒山探幽 | 3小時 | 未滿16位3200元，16位以上每人單價:NT:200元(本活動需視天候舉辦) | 由專業導覽老師帶領下，探窺貓囒山步道各式植栽及豐富的生態林相；並造訪日據時代就已成立的紅茶製茶場。 |
| 27 | 文武廟步道或涵碧步道導覽 | 3小時 | 未滿16位3200元，16位以上每人單價:NT:200元(本活動需視天候舉辦) 請於10天前確認並匯款全額費用。 | 文武廟步道:由專業導覽老師帶領下，親臨中國北朝宮殿式廟宇建築、氣勢磅礡以及傳說故事。親水步道旁更蘊含潭區豐富特有生態。涵碧步道: 尋訪日月潭外交歷史舞台，接待無數知名外賓，先總統蔣介石伉儷生前漫步於此，充滿歷史人文、更蘊含潭區豐富特有生態。 |
| 28 | 竹石園探幽 | 1小時 | 未滿16位1920元，16位以上每人單價:NT:120元(本活動需視天候舉辦) 請於10天前確認並匯款全額費用。 | 由專業導覽老師帶領下，認識竹石園周邊豐富特有植群、竹林、昆蟲及自然景況生態。 |
| 29 | 圍爐煮茶 | 1小時 | 未滿30位16500元，30位以上每人單價:NT:550元(本活動遇雨改至室內舉行。) 請於10天前確認並匯款全額費用。 | 由茶藝名師於現場教學煮茶的藝術，分享手中來自台灣各地出產的茗茶，用茶湯取代大魚大肉，不失圍爐的意義並饒富趣味性。結束前還有張老師特製的小茶點搭配著茶湯 |
| 30 | 蝶谷巴特 | 1.5小時 | 未滿10位3000元，10位以上，每加1人單價:NT:160元~450元，(視製作物品而定) (本活動不受天候影響) 請於10天前確認並匯款全額費用。 | 親手製做個人特色的實用器具，例如筆筒，掛勾，零錢包，面紙盒等等。成品將可帶回做紀念唷!老少咸宜，能增進親子間的互動 |
| 31 | 探索體驗活動課程體驗 | 天數依課程 |  | 一、實施方式：  從活動體驗中學習，以激發參加人員的團隊精神、溝通能力、問題解決和情緒管理。每項活動必須透過團隊運作，才能迎接挑戰、達成目標，活動課程具激勵性、挑戰性、教育性，讓學習是一種樂趣。活動帶領時秉持體驗式學習的四大精神如下：(一)Learning by doing：強調身心合一的活動方式與團隊參與，凡事做做看、去經驗、去感受，以自發性行為，在自然法則下，體驗實踐中學習！(二)Open space：開明的態度、開放的思維，在趣味化情境設計引領下，解構心智、歸零學習，讓抽象的觀念更具體的刻劃在內心深處！(三)Master：尊重每一位參與者的經驗，強調成員間自發性的學習，以參與者自發性意願﹝自己及團體﹞，在彼此尊重下，突顯學習的可貴及成長的喜悅！(四)Everything for fun：透過有趣、輕鬆的學習模式，讓更放鬆的心情，進入更深度深心靈的深度學習。二、體驗課程教案：本中心探索教育活動依學生團體或公司機關規劃探索教育課程，其課程規劃可參考以下所列。(1)高中、國中及國小學生體驗式探索學習課程：(1日)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間規劃 | 課程名稱 | 活動目標 |
| 07:00-09:00 | 前往日月潭青年活動中心 |  |
| 09:00-09:10 | 破冰暖身 |  |
| 09:10-09:30 | (分組活動）名聲飛揚 | 希望藉此活動，讓學員知道彼此的姓名或暱稱，破除人際藩籬，建立團隊互動的基礎。為什麼有些人的名字好記，有些則不然呢？如果再給各位一次機會，你覺得應該怎麼做？由於是剛開始之階段實施，因此儘可能讓團隊有成功之經驗。回饋： 5分鐘。確定彼此都知道對方的名字或稱呼，有什麼好處？ |
| 09:30-10:00 | (分組活動）猜猜我是誰 | 同一組人，分成兩小組。必須強調戰到最後一兵一卒。在團隊中加強趣味性及熟悉度。回饋：10分鐘。過程中發生什麼狀況？為何有這些狀況的發生？ |
| 10:00-11:00 | (分組活動）低空探索教育設施 | 溝通資源分享.體驗協調與合作、共贏的觀念1.說明：5分鐘。 2.活動：40分鐘（含多次過程協商討論）。3.回饋：15分鐘。 4.統計：60分鐘。 |
| 11:00-12:00 | (大團隊活動）低空探索教育設施 |
| 12:00-13:30 | 午餐 |  |
| 13:30-15:00 | 定向活動 | 1.說明：10分鐘。 (探索中心講師)2.活動：70分鐘（由小隊輔帶隊，如需關主由探索大專引導員擔任）3.結算成績10分鐘4.分享小組攻略30分鐘5.統計：120分鐘。 |
| 15:00-17:00 | 返程 |  |

(2)大專學生社團幹部訓練：(2天1夜)

|  |
| --- |
| 『領袖營』課程表(第一天領導養成) |
| 時間 | 課程結構 | 預期活動內容效益 | 備註 |
| 08：00-10：00 | 集合出發 | 出發前往日月潭活動中心 |  |
| Warm Up10：00-10：30 | 歡迎會破冰活動熱心與熱身喚起熱忱 | 單位主管致詞說明體驗式學習課程進行方式1活潑氣氛製造樂趣2破除人際籓離，增進互動。 | 室內場地大團隊課程 |
| Team Building10：30-12：00 | 建立組織菁英連結〈團隊建立〉 | 1瞭解成員角色特質，強化團隊凝聚與向心力。2引發成員自我察覺，體會團體互動中的影響與行為。3團隊成員的角色與關係建構。 | 分組操作認識活動 |
| 12：00-13：00 | 午餐 |  |  |
| Team Work13：00-17：00 | 目標設定活力效能 | 1提供學員陳述個人目標的機會及確認共同的團隊目標。2檢視團隊整體的工作績效與動能。3建立團隊整體的信任感，強化成員的互信與激勵作用。4勇往直前追求目標從發覺到自覺，一切從「心」開始。 | 分組操作小圈繞大圈 |
| 17：00-17：30 | 小組聯誼 | 分配房間、放置行李 |  |
| 17：30-19：00 | 晚餐 |  |  |
| Team Work19：00-21：00 | 領袖之夜 | 1領袖行動力2很多觀念都是你早就知道的，只是你忘了，這次上課的目的只是再度提醒你。 |  |
| 21:00-22:00 | 盥洗 | 準備就寢 |  |
|  |  |  |  |
| 『領袖營』課程表(第二天夢想啟程) |
| 時間 | 課程結構 | 預期活動內容效益 | 備註 |
| Morning Call07:00 | 晨喚起床 |  |  |
| 07：30-08：00 | 整理 | 放置行李 |  |
| 08：00-09：00 | 早餐 |  |  |
| Team Work09：00-12：00 | 目標績效合作信任士氣與激勵 | 1檢視團隊整體的工作績效與動能。2建立團隊整體的信任感，強化成員的互信與激勵作用。3增強成員對超越目標的決心與勇氣。4形塑說真心話的心靈交流情境，引導團隊真誠的互動。5追求卓越與肯定，共塑優質服務團隊的文化，由認知到內化，使的高服務品質成為企業成員的一種習慣與本能。 | 低空分組操作黑帶風雲 |
| 12：00-13：00 | 午餐 |  |  |
| Team Work13：00-14：00 | 團隊共好 | 1激勵成員士氣，使團隊同心協力，尋求共同超越的可能。2突破本位主義，思考共好雙贏。3整合團隊，凝聚向心力，形成共識。4策動追求國際化卓越的優質行動力。 | 室內場地零合 |
| High Performance Team14：00-15：00 | 複製組織菁英基因〈總結與應用〉 | 激勵行動、心靈饗宴：◎透過共同的心得分享與回饋，讓所有的感動與學習，沉澱在內心裡，並予積極樂觀的態度，迎接挑戰。◎從發覺到自覺，一切從「心」開始。 | 小組心得行動計畫 |
| Reflections&Action15：00-17：00 | 返程 | 夢想起飛 |  |

 | 日月潭青年活動中心專案課程聯絡人：業務組 049-2850070分機221、114。 |
| 32 | 小小一日船長體驗營 | 90分鐘 | 500/人 | 行程介紹:* 1. 認識船舶
	2. 介紹日月潭的文化歷史與背景
	3. 水上安全教育訓練
	4. 坐上駕駛艙體驗一日船長
	5. 基本結繩教學
	6. 由船長頒發體驗學習證明書

行程內容:\*每人贈送水手衣一件、童軍繩一條、團體照一張\*船上附贈日月潭18號紅茶及小餅乾點 | 挪亞方舟純電能遊艇團隊電話:0905-038665 |
| 33 | 獨木舟SUP立式划槳水上運動推廣班 | 1~1.5小時 | 獨木舟(一台可坐2人) 1人400元(此費用已含有保險、救生衣、槳、教練費) SUP立式划槳(1人一板) 1人750元(此費用已含有保險、救生衣、槳、腳繩、教練費) | 日月潭風景區內具有獨特的湖泊生態環境，氣候宜人，湖面波浪平穩，對獨木舟、SUP立式划槳的初學者來說是非常好的場域。因此本協會積極推廣水上運動，獨木舟、SUP立式划槳，促進青少年對水上活動的熱愛，培養學子們勇於冒險的精神，讓青年們能有多樣運動的發展與接觸，並使獨木舟、SUP立式划槳運動人口數增加及全民化。活動地點：日月潭北旦水域、伊達邵磐石水域獨木舟、SUP立式划槳:1.場地器材介紹、水域活動安全及防範須知2.陸上操槳、操舟、教練示範教學及分組教學3.水上安全講解、翻船脫困教學、上下獨木舟立式划槳(SUP)教學。4.教練示範教學及分組教學5.水上操槳、操舟體驗。6.趣味水上團體競賽。\*由教練帶領划日月潭，領略獨有的湖泊生態環境 | 南投縣日月潭水上觀光遊憩發展協會來電洽詢:0919-005723官方網站: http://www.pedal.com.tw/ |