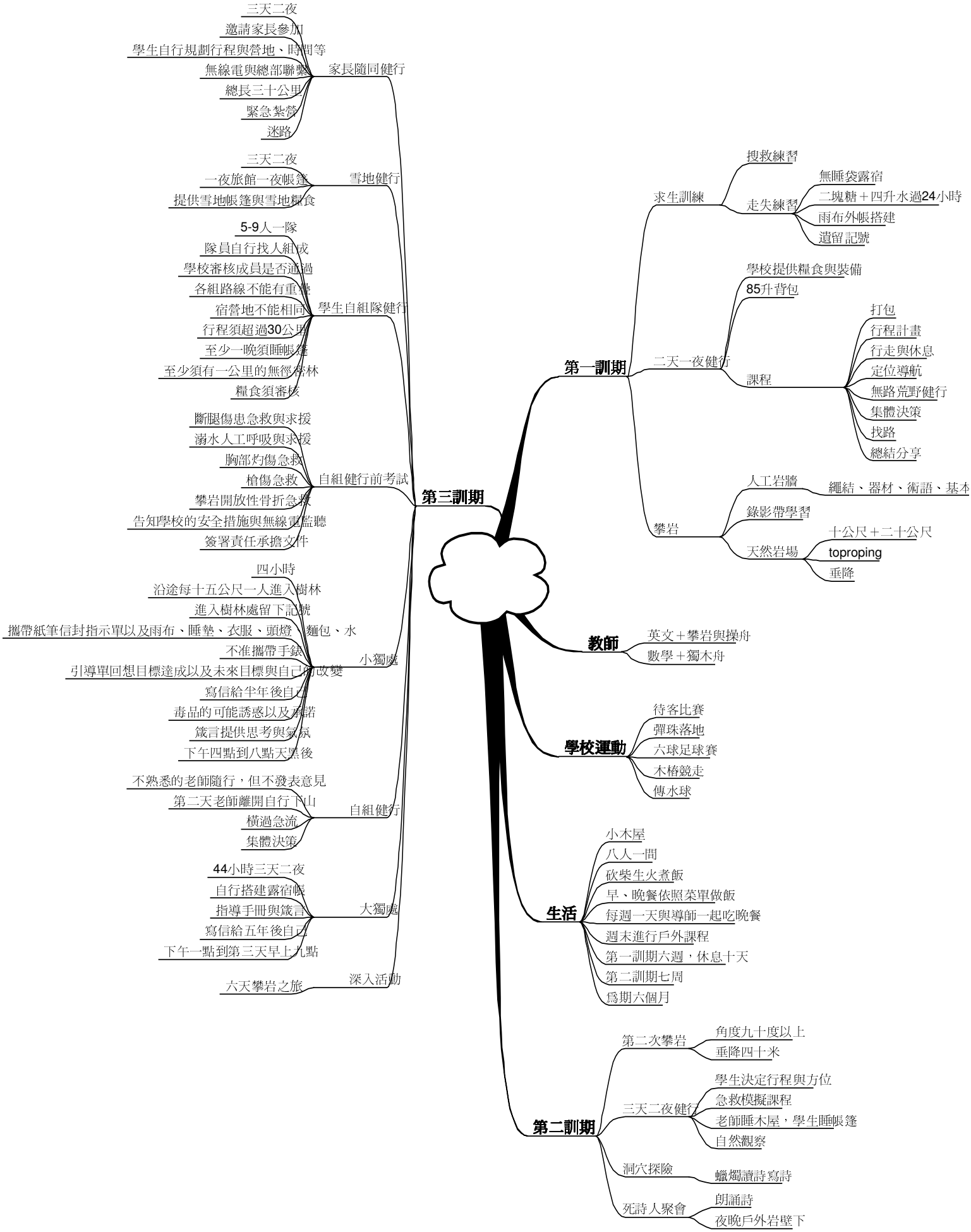
第一訓期
求生訓練
搜救練習
走失練習
無睡袋露宿
二塊糖＋四升水過24小時
雨布外帳搭建
遺留記號
二天一夜健行
學校提供糧食與裝備
85升背包
課程
打包
行程計畫
行走與休息
定位導航
無路荒野健行
集體決策
找路
總結分享
攀岩
人工岩牆
繩結、器材、術語、基本
錄影帶學習
天然岩場
十公尺＋二十公尺
toproping
垂降
教師
英文＋攀岩與操舟
數學＋獨木舟
學校運動
待客比賽
彈珠落地
六球足球賽
木樁競走
傳水球
生活
小木屋
八人一間
砍柴生火煮飯
早、晚餐依照菜單做飯
每週一天與導師一起吃晚餐
週末進行戶外課程
第一訓期六週，休息十天
第二訓期七周
爲期六個月
第二訓期
第二次攀岩
角度九十度以上
垂降四十米
三天二夜健行
學生決定行程與方位
急救模擬課程
老師睡木屋，學生睡帳篷
自然觀察
洞穴探險
蠟燭讀詩寫詩
死詩人聚會
朗誦詩
夜晚戶外岩壁下
第三訓期
家長隨同健行
三天二夜
邀請家長參加
學生自行規劃行程與營地、時間等
無線電與總部聯繫
總長三十公里
緊急紮營
迷路
雪地健行
三天二夜
一夜旅館一夜帳篷
提供雪地帳篷與雪地糧食
學生自組隊健行
5-9人一隊
隊員自行找人組成
學校審核成員是否通過
各組路線不能有重疊
宿營地不能相同
行程須超過30公里
至少一晚須睡帳篷
至少須有一公里的無徑森林
糧食須審核
自組健行前考試
斷腿傷患急救與求援
溺水人工呼吸與求援
胸部灼傷急救
槍傷急救
攀岩開放性骨折急救
告知學校的安全措施與無線電監聽
簽署責任承擔文件
小獨處
四小時
沿途每十五公尺一人進入樹林
進入樹林處留下記號
攜帶紙筆信封指示單以及雨布、睡墊、衣服、頭燈、麵包、水
不准攜帶手錶
引導單回想目標達成以及未來目標與自己的改變
寫信給半年後自己
毒品的可能誘惑以及承諾
箴言提供思考與氣氛
下午四點到八點天黑後
自組健行
不熟悉的老師隨行，但不發表意見
第二天老師離開自行下山
橫過急流
集體決策
大獨處
44小時三天二夜
自行搭建露宿帳
指導手冊與箴言
寫信給五年後自己
下午一點到第三天早上九點
深入活動
六天攀岩之旅