

一日山訓體驗

準備好挑戰自我，探索大自然的奧秘了嗎？我們的一日山訓體驗將帶您遠離城市喧囂，深入山林。這是一個難得的機會，讓您釋放體能，挑戰極限，培養勇氣。





山訓體能訓練

1

早晨集合

在清新的空氣中集合，進行簡單的熱身運動。

2

森林探索

穿梭在茂密的樹林間，體驗大自然的魅力。

3

體能挑戰

完成各種難度的障礙物，挑戰自己的極限。

4

反思總結

在日落時分，回顧一天的收穫，分享感受。



體驗活動三大目標



運動能力

通過各種挑戰性活動，全面提升身體素質和運動技能。



團隊合作

培養互助精神，學習如何在團隊中發揮自己的優勢。



勇氣

面對未知挑戰，培養克服恐懼的勇氣和自信心。

提升運動能力

1 全身肌群訓練

每個關卡都經過精心設計，確保全面鍛煉身體各個部位。

2 平衡與協調

透過高空繩索等挑戰，提升身體平衡感和協調能力。

3 耐力與毅力

長時間的體能活動，培養堅持不懈的精神和體力。

4 反應速度

面對快速變化的環境，提高身體反應速度和敏捷度。



培養團隊合作精神

互相支持

在困難關卡中，同學們學會互相鼓勵和幫助。這種支持不僅體現在行動上，更在精神上給予力量。

溝通協調

完成任務需要良好的溝通。同學們將學習如何有效表達自己的想法，同時傾聽他人的建議。

團隊策略

面對複雜的挑戰，需要制定團隊策略。這個過程將培養同學們的領導能力和策略思維。

挑戰自我，突破極限

1

面對恐懼

大擺盪活動讓同學們直面對高度的恐懼。

2

自我挑戰

每個人都可以選擇自己的挑戰程度，逐步突破自我。

3

克服障礙

成功完成挑戰後，同學們將獲得巨大的成就感。

4

建立自信

這種經歷將幫助同學們在日常生活中更勇於面對困難。



校方合作計劃

免費體驗名額

每季提供30名免費體驗名額，讓更多學生有機會參與這個難得的體驗。

長期合作

我們希望與校方建立長期合作關係，共同培養學生的全面發展。

課程定制

可根據學校需求，量身定制適合不同年齡段的山訓課程。

教師培訓

為學校教師提供專業培訓，協助他們更好地指導學生。





超值優惠

活動項目	原價	優惠價
大擺盪+森林高空冒險	499元	349元
體驗次數	各一次	不限次數
適用對象	一般遊客	嘉義縣國中以上學生

預約流程

1

線上填表

通過LINE 聯繫業務人員，諮詢相關信息，填完表後我們將提供預約單，請依照預約單裡的金額匯訂金。

業務姓名：洪心怡

LINE ID: t850128h

2

支付訂金

支付50%訂金，LINE確認預約，並告知提供後5碼。

3

現場報到

活動當天請提前到售票亭依照現場人數做確認，支付尾款，將扣除訂金多退少補，皆以現金支付。

聯繫資訊



電話

團客業務：0930-577-383

客服電話：05- 362 -1690



電子郵件

teresahung@juliensgroup.
com



官網

[https://holopark.fon
ticket.com/](https://holopark.fon
ticket.com/)



臉書

[facebook.com/XXXX
XX](facebook.com/XXXX
XX)