

# 自主訓練

自主訓練項目將會定期驗收，  
目的不在於考倒各位，而是要看到自我的進步和成長。

## ◆ a. 外語能力

- 全民英檢或是多益，2 年內希望大家可以達到下列標準
  - ✓ 每天背 10 個單字 ( 包含運用方式，請用筆記本做詳細紀錄 )
  - ✓ 國中標準：多益 350+ 分，全民英檢初級
  - ✓ 高中標準：多益 500+ 分，全民英檢中級
- 參加國際活動語言非常的重要，除了能夠和外國夥伴更順暢的交流外，也能避免活動中聽不懂說明而造成誤會或危害到自身及他人安全。
- 因應年紀差異，國中生和高中生有各自需達到的標準，除了自我挑戰外，對於申請學校也會有幫助。
- 語言到底如何準備呢？請努力為自己打造一個英語環境，把日劇韓劇都換成美劇吧！聽廣播，看電影，聽音樂，唱英語歌，看小說，閱讀英語雜誌 ( 例如：大家說英語 )，背單字!!! 語言想要進步最重要的就是詞彙量，請大家 真的要努力背單字。

## ◆ b. 體能 ( 體力，肌耐力 )

- 因為營地地形的關係，以及注重生態保育，所以活動期間將會避免使用接駁車等交通工具。在營地移動都靠走路的，估計一天走約 8 ~ 10 英里 ( 約 9-12 公里 )。所以必須要有足夠的體力才能輕鬆負荷營地生活，保存力氣享受精彩的活動。

