

110-1 科技健康村-寒期幹部訓練計畫書

一、計劃緣由:

科技健康村自成立以來，已屆滿兩年，且於 109-2 開始強化營運，增強活動內容規劃與系統性執行並透過實踐找到幹部方向，且於 110-1 底開始執行 Ex 計畫，內容為透過前測→運動與營養實務及知能課程→後測。帶給全體村民及村幹部更多的健康管理等相關知能，故擬透過本次活動強化除健康管理知能外之課程，包括團隊建立、強化團隊動能、增強團隊默契等。

二、計劃目的：

邀請資深探索教育講師進行移地教育訓練，於日月潭青年活動中心進行 15 小時課程，其中包括探索教育、團隊共識、溝通技巧、問題解決等，並於第二天透過低空探索等教具搭配使用，強化課程效果並活化課程內容。

三、主辦單位：學務處學生發展暨領袖培育中心。

四、參加對象：東海大學科技健康村幹部、村輔導計 19 名。

五、活動日期：111 年 01 月 16 日至 111 年 01 月 17 日。

六、活動內容：

東海大學幹部訓練課程表

課程地點：日月潭青年活動中心

第一天：

時間規劃	課程名稱	運用活動	預期效益
09:00~09:30 (0.5hrs)	啟動學習因子	Just do it	行動中學習、經驗加上反思才是不會消失的學問。
		阻力助力 一家人	1. 合作與人際互動關係，活潑氣氛製造樂趣。 2. 破除人際藩籬，增進互動。
09:30~12:00 (2.5hrs)	團隊建立	名聲飛揚 全方位價值契約	1. 建立小組默契。 2. 成員角色特質，強化團隊凝聚與向心力。 3. 團隊目標規範與價值澄清 (F.V.C.) 深化團隊經營。
		猜猜我是誰	尋找團隊共舞模式、打造優質團隊的成功基因。
		團隊彈力球	1. 增強成員對超越目標的決心與凝聚力。 2. 體驗團隊任務困境突破之要素。
13:00~15:00 (2hrs)	團隊共識 溝通技巧	團隊撲克牌	了解團隊的執行力是否能解決問題，取決於每個成員是不是能清楚目前的目標方向與做法，明白每個人的一舉一動，都與團隊息息相關，影響著整個團隊。
		繪圖傳令	對於工作流程上，為線型上升或是下降，如何在傳遞工作時同時給與訊息傳遞，並精準達到效益，需要技巧與溝通。
15:00~16:00 (1hrs)	問題解決	搶救酷斯拉	1. 體驗資源之重要與珍惜。 2. 建立團隊目標與團隊共識。 3. 激勵合作之企圖心。

16:00~17:00 (1hrs)	團隊共好 (大團隊)	關鍵密碼	了解團隊的執行力是否能解決問題，取決於每個成員是不是能清楚目前的目標方向與做法，明白每個人的一舉一動，都與團隊息息相關，影響著整個團隊。
18:30~21:30 (3hrs)	營火談心	爐邊談話	1. 透過引導師的帶領回顧本日活動經驗。 2. 進行村輔導交接與幹部介紹。 3. 圍繞營火談心，解決目前已知人際問題，透過營火邊的談話引導並改善。

第二天：

時間規劃	課程名稱	運用活動	預期效益
08:30~9:00 (0.5hrs)	啟動學習因子	荷蘭大風車 大家一起 站起來	暖身、肢體伸展
09:00~10:40 (2.0hrs)	問題解決與 危機處理	賞鯨船	1. 增進溝通技巧、確認目標與責任，激勵團隊動能。 2. 培養積極主動、尊重及包容差異的領導態度。 3. 培養克服困難，樂觀進取，勇於承擔責任及不斷冒險挑戰的決心。 4. 突破習慣的框架，激勵團隊嘗試創新的做法。 5. 建立整體的信任感，強化領導修練與激勵作用。 6. 目標設立及突破，強化組織認同感
		獨木橋	
10:40~11:30	團隊挑戰	高牆	1. 培養團隊合作之精神 2. 檢視的挑戰與困難藉由活動過程透過自我自我思考與團隊合作與信任達成目標完成挑戰 3. 由活動中了解自己在團隊中的定位與角色
11:30~12:00	分享與回饋	大統整	1. 分享體驗學習的心得，讓所有的感動與學習沉澱在心裡，融入在未來的生活與工作之中。 2. 引導團隊真誠互動並給予回饋。
13:00~15:00	日月潭遊湖	自然人文探索 之旅	1. 於日月潭的天光水色中感受大自然之美，透過湖景與山景的遊覽學習與大自然相處。 2. 自水社碼頭出發，體驗伊達邵碼頭的邵族原民文化與玄光碼頭的廟宇文化。 3. 為幹部留下團體共有的美好回憶，增進團隊成員之間感情連結。

六、講師學經歷：

劉錦息 講師

學歷：大葉大學行銷與流通管理學系畢

中正大學成人繼續教育研究所碩二

經歷：

救國團彰化縣員林社教中心區主任

團隊鏈企管顧問公司督導訓練員

救國團探索教育中心督導訓練員

彰化張老師中心推廣講師、義務張老師資深督導

國聲廣播電台”張老師時間”節目主講人(82年~104年)

2005 考試院華語導遊人員證照

2007 中華民國定向越野運動 C 級教練

2013 亞洲體驗教育助理引導員認證

2014 亞洲體驗教育協會副引導員認證

七、預期效果：

(一) 強化參與幹部團隊動能，進而對於帶領團隊與未來計畫執行更有效率。

(二) 強化參與幹部之人際知能，使其為住宿生提供一個在心靈上也能夠得到平和的住宿學習環境。

(三) 使參與幹部提高對於週遭人事的敏銳度，也為幹部群之間的合作與互動打下良好的基礎。

八、經費估算：

支出項目	需求金額(元)	用途說明(細項說明)
講座鐘點費	20,000	2,000*10 時*1 人=20,000 元
交通費	18,000	兩日遊覽車費用。
膳宿費	21,090	1,110 元*19 人=21,090，含第一天午餐、晚餐及第二天早餐、午餐。
場地費	21,000	1. 探索設施 2000 元*3 項=6,000 元 2. 會議室 5,500 元*1 天=5,500 元 3. 營火場地 6,000 元(含營火材)*1 式=6,000 元 4. 乘船設施：3,500 元*1 式=3,500 元
雜支	4,800	保險、文具等。
總計	84,890	

日月潭青年活動中心報價單

訂位公司	東海大學	結帳公司	東海大學	活動名稱	東海大學探索教育活動
活動人數	19人	活動性質	探索教育	統一編號	
到達日期	110年01月16日(星期日)	離開日期	110年01月17日(星期一)	共兩天一夜	
聯絡人		電話		E-mail/Fax	
洽訂日期	11月9日	付訂日期		訂金\$	

※膳宿部分:(進房時間為當日下午三點後, 退房時間為翌日上午十時以前)

日期	房型	數量	單價	專案價	天數	小計	合計
1月16日	唐式四人房(四人一室)	17人	4500	1110	1	18870	21,090
1月16日	唐式四人房(老師)	2人	4500	1110	1	2220	

- 1.行李寄放處: 進房 不需要 需要; 退房 不需要 需要
- 2.遊覽車司機: 無住宿 有住宿, _____人, 恕無茶水費。(35人以上招待1間可領房)。
- 3.行(課程表): 無(口頭說明) 有, 請提供 已提供, 另請提供名單。
- 4.每間房間只有一把鑰匙, 進出房門時可把鑰匙寄放於櫃檯, 以便其他室友進出。
- 5.學生專案每間住4人, 房間皆只提供牙刷、牙膏、小毛巾, 不提供大浴巾、茶包及礦泉水。
- 6.此為學生專案一宿四餐, 用餐皆中式合菜方式呈現(餐食皆未包含飲料)

※場地、活動部分:(如需佈置請先預約, 逾時需依各教室之收費標準收費)

日期	場地名稱	起迄時間	價格	折扣	小計	合計
1月16日	第一會議室	上下午	5000	無折扣	5,000	17,500
1月17日	第一會議室	上午11:30-12:00	500	無折扣	500	
1月16日	營火場	晚上	6000	無折扣	6,000	
1月17日	中低空探索	上午	3項*2000元	無折扣	6,000	

- 1.桌椅佈置: 不需要 需要 形式:
- 2.茶水: 紅茶 溫/冰 開水 溫/冰
- 3.設備需求(另計費): 投影機 音響設備 麥克風 外接電源。
- 4.請安排專人負責場地音控並負責點交歸還場地器材 (如使用過程損壞需依損壞情形賠償)。
- 5.歡迎海報/指示牌: 不需要 需要 內容:
- 6.場地使用時間 上午8:00-12:00; 下午13:00-17:00; 晚上18:00-22:00 (請配合依此時間使用)。
- 7.本中心所提供之WiFi無線上網服務僅屬連線服務性質, 不保證任何郵件、檔案或資料於傳送過程均係可靠且正確無誤, 亦不保證所儲存或所傳送之郵件、檔案或資料之安全性、可靠性、完整性、正確性及不會斷線和出錯等。

- 1.本中心接待對象凡參加公益、教育、服務、學習、健康、環境及文化等活動之人員或持有學生、志工、國際青年之家(YH)會員證明及未滿40歲之青年, 皆可辦理入住。
- 2.如於住宿或活動日期前30天取消訂房, 可延期一次, 三個月內消費完畢, 取消須扣退款手續費100元。29-15天前需付訂金之30%作為取消金, 14-8天前需付訂金之50%作為取消金, 7-當天前付訂金之100%作為取消金。
- 3.若因政府法令或其他不可歸責於雙方之事由, 至本契約無法履行時, 免除雙方契約責任, 互不求償。
- 4.本中心全區皆為森林保護區, 園區內禁止露營、升火、烤肉、炊煮食物。
- 5.本中心禁帶寵物入住(導盲犬除外)。
- 6.本次活動人員願意參加救國團辦理有關公益、教育、服務、學習、健康、環境及文化等活動。 同意 不同意

敬請於活動結束前結清費用

總計	38,590
----	--------

請確認後, 於1月8日前簽名回傳至049-2850037, 並於1月8日前寄發訂金 10000元。

郵政劃撥戶名: 日月潭青年活動中心 帳號: 00297073 銀行帳號: 059031036856(台灣銀行埔里分行)

聯絡電話: 049-2850070轉9

傳真電話: 049-2850037

e-mail: cycsmlak@ms18.hinet.net

製表人員: 蕭茹方

更表日期: 111/01/04



單位蓋章簽名回傳:

彰化遊覽車客運有限公司

公司地址：彰化縣彰化市建國南路238號
 公司電話：(04)7224601 聯絡電話：04-7224601
 公司傳真：(04)7288793 E-MAIL：

報價單

單位名稱：東海大學 統編：52004800 公司地址： MAIL： 傳真： 聯絡電話：				項 目：交通費(遊覽車租賃) 承辦負責： 報價日期：110.12.17		
項次	品名	規格	數量	單價	總價	備註
1	租車費(大巴)	輛	1	18,000	18,000	活動日期：
路線	行程：台中-日月潭 兩天單程					111年1月16日(日)+1月17日(一)
以上費用已含稅、過路費、並代收司機服務費						
如有確定請蓋章回傳 以方便留車，謝謝您						
總計新台幣 壹萬捌千元整					NT\$18,000	

報價章：



負責人章：



承辦人：

客戶簽章：