115 年度臺南市青少年福利服務中心

青少年育樂活動

刪除「失敗」紀錄的 180 分鐘瘋狂腳本

-探索體驗教育計劃書

主辦單位：臺南市政府社會局

承辦單位：臺南市青少年福利服務中心

聯絡人： 涂菀茜 中心主任

聯絡電話：06-2981200

電子信箱： tnywscservice@gmail.com

壹、 活動目的

研究報告指出現在Z世代的青少年對於失敗容忍度低，容易因課業壓力感到心有餘而力不足。青少年在高壓與不確定世代，缺乏安全場域練習挑戰與合作，在自信上與團隊合作容易因為遇到困難而退縮。因此，期待藉由課程建立青少年心理韌性與團隊協作能力。

貳、 主辦單位：臺南市政府社會局

參、 承辦單位：臺南市青少年福利服務中心

肆、 活動資訊

一、 活動日期：115 年 3 月 14 日（星期六）

二、 活動時間：下午 1：30~4：30（共 3 小時）

三、 活動地點：贏地創新育成基地（臺南市新營區民治路 38 號）

四、 對象：臺南市 12 歲至未滿 19 歲之青少年

五、 參加名額：30 人

六、 報名方式：

(一)報名請至臺南市青少年福利服務中心 linktree 網頁 (https://pse.is/8jzm94)/活動報名，進行線上報名，如報名後不確定是否完成報名，可來電洽詢。

(二)恕不接受活動當天現場報名。

(三)報名時間:2 月 12 日(星期四)起至 3 月 10 日(星期二)或報名額滿為止。

(四)洽詢電話：06-2981200 。

七、 課程費用：免費(為避免資源浪費，若報名成功之青少年欲取消報名，務必來電告知，使更多人享有參與福利，感謝您的配合！)

伍、 講師介紹

講師	經歷
王瑞舟(捲毛)老師	臺灣教育訓練人才發展中心-培訓顧問 采風戶外探索教育中心-講師 瘋戶外有限公司-企業教育訓練講師 精湛學習事業有限公司-講師 社團法人高雄市服務與學習發展協會-創會理事長

陸、 活動內容

時間	活動名稱	課程內容
13:30-14:00 （30 分鐘）	啟動學習 暖身活動	學習模式及心態建立 團隊運作從參與開始 團隊意識建立
14:00-15:00 （60 分鐘）	大圈繞小圈	學習團隊默契培養 團隊分析問題並達成共識 如何有效完成目標
15:00-16:00 （60 分鐘）	修復計算機	團隊溝通與協調 標準流程&成功模式的建立 每個個體對團隊關係及影響 團隊溝通與協調
16:00-16:30 （30 分鐘）	團隊同心圓	學習總結回顧

柒、 預期效益

一、 建立高張力默契：透過繩索任務，讓青少年學會將生命安全交託夥伴，建立深層信任。

二、 精煉溝通戰術：在解謎挑戰中，練習精準的資訊傳遞與有效傾聽，提升溝通技巧。

三、 心理韌性培育：面對困難關卡時，學習如何調整心態，將失敗轉化為團隊共好的養分

捌、 場地交通

一、場地：贏地創新育成基地

二、地址：730007 臺南市新營區民治路 38 號