

112年度彰化縣培植少年多元適性發展方案

—Try UP!青春「疫」把「照」

修正計畫書

壹、 方案名稱

112 年度彰化縣培植少年多元適性發展方案—Try UP!青春「疫」把「照」

貳、 緣起

青少年階段為追求自我價值及自我認同的關鍵時期，同時深受同儕影響(Erikson, 1950)，如何透過推展正向休閒育樂活動以培植少年多元適性發展，實為重要課題。彰化縣 12 至 18 歲青少年人口總計約 8 萬名(彰化縣政府民政處，2022)，在 109 年彰化縣兒童及少年生活狀況及需求調查中發現近半數兒少休閒活動以電視、數位視聽器材與智慧型手機為主，參與戶外休閒活動或投入藝文性質活動比例加總皆不及 3 成，顯示本縣兒少受全球化與數位化時代影響，傾向以室內及近便性高的休閒活動為主。

為促進青少年多元適性發展，彰化縣政府透過辦理本方案，於縣內各地區辦理近便性高、戶外、動態及藝文性質的多元活動與課程，培養兒少多元興趣及建立自信心，並鼓勵兒少以該興趣發展未來長才。除辦理多元興趣社團外，也期待透過辦理生涯探索課程，讓彰化縣兒少能更加全面性認識及瞭解自我，提早為自己將來做準備。

參、 方案目的

善用彰化縣轄內資源，於轄內健身運動、藝文展演空間及兒少福利服務中心等空間，推展少年多元適性發展活動與課程，讓本縣兒少展現自我價值、建立自信及培養多元興趣，奠基自立生活技能。

肆、 方案目標

- 一. 透過參與多元適性發展活動與課程，使 80%參與兒少認同自我與發現自我價值。
- 二. 辦理各式多元適性發展課程與社團活動，協助 80%參與的青少年找到自己感興趣的事物並發覺自己的長才。
- 三. 透過持續且連續性辦理課程及活動，引導青少年穩定投入參與，總計出席率達 85%。

伍、 執行期間：民國 112 年 1 月 1 日至 112 年 12 月 31 日

陸、 服務對象

招募彰化縣轄內年齡 12-18 歲兒童及青少年，包含以下人員：

- 一. 一般兒童及青少年
- 二. 提供本縣 30%以上名額給特殊需求兒少包含：身心障礙兒少、新住民子女、原住民兒少、兒保及脆弱家庭少年、曝險少年或中低收入戶等特殊境遇少年、偏差行為少年及自立少年等。

柒、 辦理地點

- 一. 彰化縣兒童青少年福利服務中心。
- 二. 彰化縣政府辦理弱勢家庭子女社區照顧服務之社區據點。
- 三. 彰化縣轄內之健身運動、藝文展演空間、探索與冒險體驗活動…等場地。
- 四. 彰化縣內其他有助於少年認識生涯相關、適性發展相關並合適使用之各地區公私部門場域。

捌、 辦理內容

- 一. 辦理包含各式多元連續性社團活動，包括舞蹈營、運動營、多媒體研習營等，培養兒少相關技能，提升兒童青少年週末多元參與正當休閒娛樂活動之選擇，擴大兒少獲得多元化體驗管道並促進其身心健全發展透過辦理連續性社團活動，讓兒少從課程中學習相關基礎技能，奠基兒少未來自我探索與進修發展。
- 二. 多元社團活動規劃多以戶外及動態活動為主，並將於課程安排於戶外空間辦理，本方案多元社團亦規劃靜態類型課程，以安全健康為前提視疫情發展做滾動式修正調整辦理，為鼓勵成員課程參與，了解學習成效將於課程後設計課後互動式測驗。

玖、 預計辦理期程

系列	場次	日期	時間	時程	主題	課程大綱	學習目標	人數	講師
多元適性發展社團(一)	一	4/27(四)	17:00-19:00	2H	舞蹈	舞出我的Young	教授流行KPOP舞蹈，透過韓風舞蹈以提升學員對舞蹈的興趣，增強身體靈活性、體能及耐力。 1. 培養音樂節奏感及律動感，強化學員心肺能力、肌力 2. 學習整套舞蹈動作，培養學員對舞蹈的認知和興趣 3. 透過舞蹈動作開展身體素質練習，探索自我潛能	10-20人	謝慧聰
	二	5/04(四)	17:00-19:00	2H					
	三	5/11(四)	17:00-19:00	2H					
	四	5/18(四)	17:00-19:00	2H					
	五	5/25(四)	17:00-19:00	2H					
	六	6/01(四)	17:00-19:00	2H					
	七	6/08(四)	17:00-19:00	2H					
	八	6/15(四)	17:00-19:00	2H					
	九	6/22(四)	17:00-19:00	2H					
	十	6/29(四)	17:00-19:00	2H					
	十一	7/6(四)	17:00-19:00	2H					
	十二	7/13(四)	17:00-19:00	2H					
	十三	7/15(六)	09:00-12:00	3H		MV 舞蹈成果發表			
總週次	十三週	時數累計	27 小時						

系列	場次	日期	時間	時程	主題	課程大綱	學習目標	人數	講師		
多元適性發展社團(二)	系列主題一-手機攝影										
	一	4/22(六)	10:00-12:00	2H	多媒體學習營	1. 手機拍照原理 2. 實用基本功能調整	以淺顯易懂的方式，帶領兒少了解攝影原理： 1. 熟悉身邊的拍攝工具 2. 知道手機在拍攝前需要注意什麼細節 3. 如何在不同場景使用不同的拍攝模式 4. 拍出擁有個人風格的照片。讓兒少學習紀錄生活的美，在這個過程中也讓兒少更留意生活的大小環境隱含著不同的美麗事物，從課程中增進兒少的美感能力，讓兒少能夠自行觀察並創作拍攝。	10-20人	何泰頤		
		4/22(六)	13:00-15:00	2H		1. 手機拍照與相機拍照的差異性 2. 手機拍照週邊配件使用					
	二	4/29(六)	10:00-12:00	2H		1. 手機攝影美感養成 2. 手機照片檔案管理					
		4/29(六)	13:00-15:00	2H		手機拍照構圖技巧					
	三	5/06(六)	10:00-12:00	2H		手機拍照實際應用					
		5/06(六)	13:00-15:00	2H		實景外拍練習					
	系列主題二- Podcast										
	四	5/13(六)	10:00-12:00	2H	多媒體學習營	Podcast 發想主題撰寫腳本	Podcast 製作從發想主題、撰寫腳本，再到主持播音、剪輯上架，讓兒少從中學習觀察日常中的大小事，培養自我覺察能力，也藉由結合台語文的學習，讓兒少嘗試用本土語言表達，增進兒少與在地文化深度連結；並透過 Podcast 錄製讓兒少能夠發聲，展現兒少表意權。			兒少中心社群	
		5/13(六)	13:00-15:00	2H		Podcast 主持播音剪輯上架					
	五	5/20(六)	09:00-12:00	3H		用台語說 Podcast					
	六	5/27(六)	09:00-12:00	3H		用台語說 Podcast				林子瑋	

系列	場次	日期	時間	時程	主題	課程大綱	學習目標	人數	講師
多元適性發展社團(二)	系列主題三-手機錄影剪輯								
	七	6/3(六)	10:00-12:00	2H	多媒體學習營	認識手機影片剪輯流程	數位媒體當道，在人手一機的時代，手機儼然成為生活中重要的必需品，透過多元課程的學習，不論是拍攝或是剪輯，都培養兒少能力，並培養第二專長。	10-20人	蔡承鈺
		6/3(六)	13:00-15:00	2H		將片段素材組合成為影片			
	八	6/10(六)	10:00-12:00	2H		讓影片好看更要聽的技巧			
		6/10(六)	13:00-15:00	2H		字幕、動畫、貼圖的應用			
	九	6/17(六)	10:00-12:00	2H		手機影片剪輯實務			
		6/17(六)	13:00-15:00	2H		手機影片剪輯發表			
	系列主題四-網站架設								
	十	06/24(六)	10:00-12:00	2H	多媒體學習營	主視覺形象設計	依照兒少的年紀提供專屬的程式教學內容，培養完整程式學習課程，讓兒少透過親自設計簡單的網站平台，或是設計好玩的遊戲專題，培養寫程式的興趣與建立完成個人網頁的成就感。	10-20人	簡宜鋒
		06/24(六)	13:00-15:00	2H		客製化頁面設計			
	十一	7/1(六)	10:00-12:00	2H		多元版型選擇			
		7/1(六)	13:00-15:00	2H		完整系統操作教學			
十二	7/8(六)	10:00-12:00	2H	LOGO 設計					
	7/8(六)	13:00-15:00	2H	網站架設實務與成果發表					
週次累計	十二週	時數累計	46 小時						

系列	場次	日期	時間	時程	主題	課程大綱	學習目標	人數	講師	
多元適性發展社團(三)	系列主題一-籃球						讓兒少放下電動玩具、走出戶外運動，因應兒少身體發展給予相應的運動指導，讓孩子適性成長、促進健康、激發潛能。	10-20人	蘇紹愷	
	1	7/6(四)	10:00-12:00	2H	運動營	課程介紹、說明籃球起源與規則研討				
	2	7/7(五)	10:00-12:00	2H		熟悉對球的基本動作				
	3	7/13(四)	10:00-12:00	2H		傳接球示範與練習				
	4	7/14(五)	10:00-12:00	2H		投籃示範與練習				
	5	7/20(四)	10:00-12:00	2H		三對三基本戰術合作練習				
	6	7/22(六)	10:00-14:00	3H		小小籃球比賽				
	系列主題-桌球								運動營	李俊樺
	7	7/27(四)	10:00-12:00	2H	握拍法介紹					
	8	7/28(五)	10:00-12:00	2H	發球介紹					
	9	8/3(四)	10:00-12:00	2H	反手推擋					
	10	8/4(五)	10:00-12:00	2H	雙人反手推擋來回					
	11	8/11(五)	10:00-12:00	2H	介紹正手與反手結合					
	系列主題三-羽球								運動營	蘇紹愷
	12	8/17(四)	10:00-12:00	2H	羽球運動之基本拍法					
	13	8/18(五)	10:00-12:00	2H	發球-短球					
	14	8/24(四)	10:00-12:00	2H	高遠球練習					
15	8/25(五)	10:00-12:00	2H	挑球配合練習						
16	9/2(六)	10:00-12:00	2H	雙打對戰練習						
系列主題四-有氧						運動	有氧運動			
17	9/9(六)	10:00-12:00	2H	運動	有氧運動					

	18	9/16(六)	10:00- 12:00	2H	營	有氧運動			
	19	9/23(六)	10:00- 12:00	2H		有氧運動			
	20	9/30(六)	10:00- 12:00	2H		有氧運動			
場次累計		20場	時數累計	41小時					
總計場次		45場	總計時數	114小時					

備註：課程內容、時間及講師，依實際執行狀況做調整