



綿陽市青少年活動中心 四川青少年素質訓練計劃內容

綿陽市青少年活動中心重建後將進行為期5年之「四川青少年素質訓練計畫」，透過一連串富挑戰性活動，從個人修為開始，配合一些戶外技能、鼓勵參加者對社區、大自然的參與及保育行動，從而啓發其個人價值觀，悟出做人道理，明白與人相處之道。

1. 目的

協助四川德陽市、綿陽市及其周邊災區青少年心靈的重建，培養其身心、體格及群性的發展，使其重拾信心，面對逆境挑戰，健康成長。

2. 方法

主要是運用團體及戶外活動形式，如露營、宿營、日營、課堂、甚至到偏遠的災區學校舉行活動等，透過導師制度及小組制度，組員之間的合作，以一次性或長期性集訓形式進行，讓組員從中學習成長，促進其德、智、體、群、美等五育的全面發展，幫助青少年成爲一個獨立、富同情心、有理想及有責任感的公民，鼓勵他們在地方、國家及國際社會中貢獻一己之力，成爲有用的一份子。

3. 服務對象

- 1) 當地之兒童及青少年；
- 2) 四川德陽市、綿陽市及其周邊災區兒童及青少年；
- 3) 四川德陽市、綿陽市及其周邊災區青少年機構/中小學校/大專院校/企業單位的成員。

4 年齡及組別

- 1) 兒童組 - 年齡由 8 - 12 歲；
- 2) 少年組 - 年齡由 13 - 18 歲；
- 3) 青年組 - 年齡由 18 - 22 歲；
- 4) 導師組 - 年齡由 22 - 45 歲。



5 培訓對象

成年導師：

- 1) 有志培育青少年成為良好公民之 - 在職老師/青少年工作者；
- 2) 來自四川/香港/其他省市的志願工作者。

6 活動及訓練

活動及訓練會因應各組的年齡而個別安排，以配合其生活及上學的情況

6.1

訓練特色

從實踐中學習 - (Learning by doing)：

幫助青少年於日常生活中透過實踐學習知識、技能，累積經驗並培養正確的處事態度。

小組制度 - (Team system)：

以小組作為社會化的團體單位，來幫助青少年適應社會實際情況與瞭解社會規範的方法，使青少年得以在愉快的環境中進行社會化的過程而長大成人。小組活動方式幫助青少年一步一步的發現自我，養成自律自制能力，培養責任感，獲得自主、受人信賴、合作與領導的能力。

敏捷與良好秩序 - (Smartness & Good Order)：

透過鼓勵參加者守時及在參與活動或訓練之同時，遵守和養成有時間觀念，從而在日常生活中，作出敏捷的反應習慣。此外，適當地運用一系列的手號，指示不同方式的集合隊形，以方便不同形式的活動需要。這訓練旨在鼓勵參加者對導師的訊號作出敏捷反應，繼而養成良好紀律習慣。

進度性訓練 - (Personal progression)：

以適應青少年個人需要、漸進式的活動方式來進行，從而吸引青少年學習及成長。考驗晉級與進度性徽章制度是符合這要求的方法。一個活動要能達到預定目標，本身就必需富有趣味及挑戰性以吸引參加者的興趣。循序漸進與具啟發性的活動，以參加者的興趣為主導，內容包括遊戲、學習有用的技能及社區的服務工作，並且大部份是在戶外的環境下進行的。



大自然 - (Nature) :

是進行青少年活動最理想的場所與方法。大自然與野外活動的重要性並不止於戶外活動可以培養青少年健全的體格，而是由於大自然所蘊藏的許多挑戰能夠激發青少年的潛能，使青少年能夠接觸現在都會生活所不能提供的奧妙生機的啓發。

成人支援 - (Adult support) :

是指成年服務員的支援輔導角色。成年服務員旨在幫助青少年去發現自我的潛力。

6.2 活動及訓練形式

1. 與其他同齡參加者一起，透過安排之有益身心的活動及訓練項目，體驗自我管理及團隊合作精神。
2. 活動及訓練主要是分實踐個人日常生活項目及參與由青少年活動中心所提供之各項技能活動兩大範疇。個人日常生活項目，會安排由參加者所就讀之學校老師及其家長擔任審核工作，而參與性技能活動則會交由青少年活動中心導師負責審核工作。

6.3 考核範疇

1. 個人發展項目

鼓勵參加者從個人修為開始，繼而發展其個人興趣及透過參與學校或青少年中心所安排之義工服務活動，從中體驗與人相處之道及助人精神。個人發展項目包括：

1. 自我管理 - 透過自我紀律，從個人修行做起，推己及人。
2. 個人興趣 - 發展或持續參與最少一項個人興趣。
3. 義務工作 - 透過參與學校或青少年中心所安排之義工服務活動；在日常生活中主動及積極參與義務工作，從中體驗助人精神。



6.4 訓練項目

1. 心理疏導拓展
2. 戶外露營活動
3. 安全教育拓展
4. 科普教育拓展
5. 自我挑戰拓展
6. 團結溝通拓展
7. 環境教育拓展
8. 軍事訓練拓展

6.5 項目內容

1. 心理疏導拓展

參與由青少年中心或學校所舉辦之下列一項或多項從未參與過的訓練活動，能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 認識自我 - 透過互動遊戲，發掘自我的存在。
- 2) 情緒的舒發 - 透過輔導及遊戲，知道情緒控制及舒緩方法。
- 3) 分享經驗 - 透過輔導及遊戲，明白將內心感受與人分享的意義。
- 4) 心理疏導實踐 - 透過日常生活或學校內外活動，與同齡青少年相互分享經驗，從而體驗及實踐心理輔導理論。

2. 戶外露營活動

參與由青少年中心所舉辦之下列一項或多項從未參與過的訓練活動，能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 露營技能 - 懂得架搭及收拾營帳。
- 2) 營地建設 - 懂得基本營地紮作。
- 3) 營地烹飪 - 懂得烹調簡單的膳食及飲料。
- 4) 收拾行裝 - 懂得準備一次露營裝備及收拾背囊。
- 5) 器具使用 - 懂得及安全使用露營所需器具。
- 6) 露營活動



3. 安全教育拓展

參與由青少年中心或學校所舉辦之下列一項或多項從未參與過的訓練活動，能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 急救訓練 - 參與由青少年活動中心所舉辦之急救訓練班。
- 2) 消防安全 - 參與由青少年活動中心所舉辦之消防安全講座。
- 3) 環境安全評估 - 懂得如何評估個人及周邊環境安全。
- 4) 災難應變 - 知道在災難發生時應有的反應。

4. 科普教育拓展：

參與由青少年中心或學校所舉辦之下列一項或多項從未參與過的訓練活動，能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 認識科技發展 - 參觀科技城並作出書面報告。
- 2) 認識生態環境 - 透過相關講座，知道生態環境對人類的影響，以搜集、體驗及行動加深對這題目的認知及尊重。
- 3) 氣象及天文知識 - 透過相關講座，對氣象及天文知識有基本認識。

5. 自我挑戰拓展

參與由青少年中心或學校所舉辦之下列一項或多項從未參與過的訓練活動，能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 低/高結構歷奇活動。
- 2) 先鋒工程訓練及活動。
- 3) 運動攀爬訓練及活動。
- 4) 體驗個人獨處。



6. 團結溝通拓展

參與由青少年中心或學校所舉辦之下列一項或多項從未參與過的訓練活動，從而體驗團隊協作及領導才能。能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 流動歷奇訓練及活動。
- 2) 戶外障礙道

7. 環境教育拓展

參與由青少年中心或學校所舉辦之下列一項或多項從未參與過的訓練活動，從而知道環境保護及保育重要性及價值。能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 了解氣候轉變對全球的影響 - 對地球出現之問題造成氣候轉變及對全地球的影響有基本認識。
- 2) 珍惜地球資源 - 知道和身體力行珍惜及愛護地球資源。
- 3) 尊重及愛護大自然 - 知道及如何愛護和享用大自然。
- 4) 自然環境保育 - 知道對自然環境保育的重要性及提出有效保護方法和意見。

8. 軍事訓練拓展：

參與由青少年中心或學校所舉辦之軍事訓練營，能夠與其他同齡青少年分享有關經驗及樂趣。

- 1) 敏捷與良好秩序 - 透過日常生活，以身體力行，體驗守時、敏捷反應及尊重和遵守紀律。
- 2) 參加軍事訓練營。

7 獎勵計劃

各組別參加者在完成每個項目之訓練及活動後，可獲發證書，如能夠在指定時間內完成所有安排之各訓練及活動項目者，可獲頒特為此計劃而設之獎章以茲嘉許。