

臺東縣 111 年度青少年生涯探索號計畫 措施 B-海嘯系列課程 II

壹、依據：臺東縣111年度青少年生涯探索號計畫辦理。

貳、目的：

- 一、透過講師分享生命歷程，帶領學員看見不同的選項，引導學員對自己人生的思考，並在經驗不乏挫折與轉機中，學會如何去面對、解決的經驗，可望成為成員們的參考。
- 二、以職場中實際操作及體驗，讓學員增加對職場的了解，並發掘學員個人技術之優點。
- 三、拓展成員生命視野。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部發展青年署
- 二、主辦單位：臺東縣政府教育處（學生輔導諮商中心）

肆、參加對象與時間：

一、對象：

- (一) 15-18 歲未就學未就業之青少年。
- (二) 九年級需要生涯探索或就業力培訓之學生。
- (三) 國中畢/肄/結業及高中職中離生。

二、期程：111 年 09 月至 12 月

三、地點：台東縣學生輔導諮商中心諮商室

伍、實施內容：

- 一、講師生涯分享，了解各行業起源、回饋及反思、各項活動實體體驗(附件 2)。

陸、注意事項：

- 一、學員自行帶毛巾、水杯及更換衣物。

陸、預期成效

- 一、透過講師在生活中之經歷分享，學員可納入個人生涯參考。
- 二、發掘學員潛能，對未來就職增加自我成就感。
- 三、幫助學員了解自我技術優缺點及，學習修正缺點及提升技術表現方法之自我認知。

捌、本計畫奉核後公布實施，修正時亦同。

111 年 10 月 01 日				
措施 B-海嘯系列課程 II-Podcast show1				
時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	學生輔導 諮商中心	Podcast 簡介	蔡昕如	
10:00-11:00		麥克風、耳機使用技巧與體驗		
11:00-12:00		錄音及 app 平台介紹		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	學生輔導 諮商中心	聽聽別人的節目	蔡昕如	
14:00-15:00		節目設計攻略		
15:00-16:00		網路素材蒐集		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 02 日				
措施 B-海嘯系列課程 II-Podcast show2				
時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	學生輔導 諮商中心	好聲音暖身	蔡昕如	
10:00-11:00		如何製造好的聲音		
11:00-12:00		Audacity 剪輯軟體教學		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	學生輔導 諮商中心	做自己的第一集 5 分鐘節目	蔡昕如	
14:00-15:00		(錄音、剪輯)		
15:00-16:00		驗收		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 16 日

措施 B-海嘯系列課程 II-民宿

時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	環山雅筑	民宿解說	楊文廣	
10:00-11:00		實際參觀介紹		
11:00-12:00		體驗		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	環山雅筑	環山雅筑體驗介紹	楊順銘	
14:00-15:00		愛玉體驗		
15:00-16:00		登山體驗		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 29 日

措施 B-海嘯系列課程 II-巴西柔術

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	海盜俱樂部	講師經歷介紹	鄭晏丞	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 30 日

措施 B-海嘯系列課程 II-空中瑜珈

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	海盜俱樂部	講師經歷介紹	廖庭涓	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 12 月 10 日

措施 B-海嘯系列課程 II-微摩

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	東海國中	講師經歷介紹	柳義祥 林湛閔	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 23 日

措施 B-海嘯系列課程 II-米麻岸手工體驗

時間	地點	課程內容	講師	備註
12:30-13:00	報到			
13:00-14:00	東海國中	講師經歷介紹	王渝菁	
14:00-15:00		活動體驗		
15:00-16:00		驗收及討論		
16:00-	賦歸			

111 年 10 月 21 日

措施 B-海嘯系列課程 II-攝影

時間	地點	課程內容	講師	備註
9:00-10:00	東海國中	講師經歷介紹	李旻融	
10:00-11:00		介紹及解說		
11:00-12:00		作品分享		
12:00-13:00	休息			
13:00-14:00	東海國中	講師示範	李旻融	
14:00-15:00		攝影體驗		
15:00-16:00		驗收及分享		
16:00-	賦歸			