

臺北市立百齡高級中學 114 年度「領袖營」 114.04.24

一、依據：本校 113-2 學年度高中優質化計畫書。

二、目的：

1. 激發個人潛能，培養解決問題的行動力。
2. 培養自信心、團隊合作及口語表達才能。
3. 涵養服務奉獻觀念及積極主動學習能力。
4. 培養領袖特質成為未來需要的領導人才。

三、主辦單位：臺北市立百齡高級中學

四、活動地點：臺北市立百齡高級中學

五、活動日期：114 年 7 月 1 日（星期二）08：00 至 7 月 2 日（三）下午 16：20。

六、參加對象：臺北市各公立高中一升二、公立國中七升八學生幹部。

七、參加人數：高中學生 46 人、國中學生 10 人，學生共 56 人(含非本校學生 10 人；同社團/班級至多先錄取 2 人，若有餘額將依報名序錄取第 3 人，餘額得跨部流用)。

八、活動費用：參加學生每人繳交 250 元整，於報名時繳交。

九、服裝及用品：

1. 服裝(建議以適合活動之褲裝為主)

第一天(7/1)	第二天(7/2)
學校運動服	學校運動服

2. 請著球鞋，需攜帶換洗衣物、盥洗用品、睡袋、雨具、健保卡、個人藥品等。

十、注意事項：

1. 同學需全程參加，若缺課超過 1 小時，將不予頒發結業證書。
2. 活動期間如遇身體不適或特殊狀況時，應立即告知工作人員，勿勉強參加。
3. 如遇天氣場地等因素，以安全為首要考量，主辦單位得視情況調整活動內容或場地。
4. 請準備一個隨身「小」包包，貴重物品務必隨身攜帶，其餘行李將統一放置保管。
5. 為避免受寒，一律不准洗頭髮，請於出發前一天先將頭髮洗乾淨。
6. 早晚蚊蟲較多，請勿擦體香膏、止汗劑或噴灑香水，以防蚊蟲叮咬。
7. 若因颱風、地震等天災，依照臺北市政府公佈之規定決定停課與否，不另行通知。

十一、課程內容：如附件參考資料。

十二、報名方式：

1. 外校同學請於 114 年 5 月 5 日至 5 月 9 日 16:00 前，填妥報名表及家長同意書，以社團/班級/學校為單位，連同費用繳交至百齡高中學務處訓育組；校內同學於 5 月 30 日前完成報名。
2. 患有心臟病、傳染病等或不適宜劇烈運動者，請勿報名。
3. 已繳費卻臨時因事未能成行者，退費依據「國內外旅遊定型化契約書範本」規定辦理，最晚於活動辦理完後 7 日內申請退費，逾期不候。

十三、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。



114 年 7 月 1 日(二) 主軸一：自我認同、團隊凝聚			
時間	課程名稱	課程內容及效益	備註
08：00-08：30	好戲開鑼	報到、分組	活動中心 2F
08：30-08：40	開訓典禮	校長致詞	活動中心 2F
08：50-09：50	領袖講座	勇敢追夢 超越自我	活動中心 2F
10：00-12:00	百齡全能大挑戰(一)	分站體驗活動(分二組授課) 學習人際溝通、解決問題、挫折感處理與凝聚團隊共識	活動中心 2F/ B1 交誼廳
12：05-13：00	食指大動	午餐吃飽飽(便當)	活動中心 2F
13：00-15：00	百齡全能大挑戰(二)	分站體驗活動(分二組授課) 建立積極行動、展現領導風格、帶領團隊衝破難關、突破自我限制完成任務	活動中心 2F/ B1 交誼廳
15：05-17：05			
17：10-19：00	領袖餐	烹煮專屬領袖佳餚(烤肉)	活動中心 2 樓陽台
19：00-19：30	蓄勢待發	準備晚會	活動中心 2 樓
19：30-21：00	領袖之夜	透過大團隊挑戰凝聚團隊共識	活動中心 2F
21：00-22：00	星光夜語	吃宵夜、分組盥洗、準備就寢	活動中心 2F/泳池
114 年 7 月 2 日(三) 主軸二：團體管理實務操作			
時間	課程名稱	課程內容及效益	備註
06：30-07：00	聞雞起舞	起床盥洗時間	
07：00-07：40	糧食補給	早餐吃飽飽，提升戰鬥力	活動中心 2F
07：40-08：10	旗正飄飄	晨操晨檢	活動中心 2F
08：10-09：05	心靈雞湯	挑戰自我 迎向未來	活動中心 2F
09：05-12:00	年度計畫撰寫管理與活動企劃撰寫執行	(分二組授課) 1. 社團、班聯/年度計畫訂定步驟與技巧、管理與溝通實務 2. 社團、班聯/活動企劃與執行、資源整合與運用	活動中心 2F/ B1 交誼廳
12：00-13：00	午餐饗宴	午餐吃飽飽	B1 交誼廳
13：00-15：00	活動企劃與執行實作	以新生領航營為主題的企劃實作	活動中心 2F
15：05-16：05	菁英領袖啟航	成果發表	活動中心 2F
16：05-16：20	結訓典禮	長官勉勵與回饋、頒獎	活動中心 2F
16：20	快樂賦歸	解散	

臺北市立百齡高級中學 114 年度「領袖營」報名表(校外)

校名							報名序號： (百齡高中填寫)	
班級		座號		姓名		性別		用餐 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
出生年月日			身分證字號				(保險用)	學生手機
須特別注意之處	<input type="checkbox"/> 三個月內曾經扭傷、拉傷或骨折 <input type="checkbox"/> 特殊疾病_____ <input type="checkbox"/> 其他_____ (請詳述)							
緊急聯絡家長姓名			關係			家長緊急聯絡電話		
擔任幹部	_____社(班) _____(幹部)							
是否已上網填報名表(一)	<input type="checkbox"/> 未填寫		<input type="checkbox"/> 已填寫		<input type="checkbox"/> 已繳費		日期：	
備 註	1. 本報名表及家長同意書填妥後，請各校於 114 年 5 月 9 日前，將報名表及費用繳交至百齡高中學務處訓育組。 2. 依報名先後順序錄取。 3. 本營隊有戶外體驗教育課程，患有心臟病、氣喘等不適宜「劇烈運動」者，請勿報名。 4. 營隊活動期間，請自行攜帶文具、盥洗衣物、個人藥品、健保卡、環保餐具與環保杯等。 5. 參加者請遵守營隊各項規範，及服從營隊指導老師之帶領。							

家長同意書

茲同意學生_____參加臺北市立百齡高級中學114年度領袖營，本人將叮嚀孩子聽從任課講師及工作人員的安排與指示，確實遵守團體紀律，準時出席，並隨時注意自己的身體健康與安全。

家長簽章：_____

中 華 民 國 114 年 月 日

收據

已收到

(學校) 學生：

費用：250 元