



# 學員自主訓練

Amy

13:35 ~ 13:45



# 目標

1. 生活管理能力
2. 決策與責任能力
3. 情緒與壓力調適能力

## 世界大露營自主訓練規劃

- ◆ 1. 如何設定目標：SMART
- ◆ 2. 自主訓練
  - a. 外語能力
  - b. 體能（體力，肌耐力）
  - c. 游泳（長距離，換氣，踩水）
  - d. 文化認識
- ◆ 3. 團內訓練
  - a. 團集會出席率
  - b. 團露營
  - c. 大露營節目集訓
  - d. 英語童軍歌教學
  - e. 活動安全須知 stay safe & have fun
- ◆ 4. 男女童軍市會活動
  - a. 男童軍三級考驗營
  - b. 女童軍夏季 & 冬季秋菊營
- ◆ 5. 個人健康狀況
- ◆ 6. 財務規劃
  - a. 專戶
  - b. 記帳
  - c. 比較
- ◆ 7. 自主體能訓練
  - a. 訓練介紹
- ◆ 8. 紀錄表格
  - a. 體能紀錄表
  - b. 英語單字紀錄範本
  - c. 記帳表



# 生活自理能力包含

- 裝備打包與管理
- 飲水與身體狀況自我監控
- 時間管理
- 共同生活紀律
- 活動衝突時自己評估
- 知道什麼狀況必須求助
- 承擔自己選擇的後果



# 情緒與壓力調適

- 能調節狀況，適應高低溫差的環境
- 睡眠不足調整
- 面對文化衝擊
- 與人衝突處理



# 沒自主能力

- ✘ 裝備混亂、營地運作卡關
- ✘ 行蹤失控
- ✘ 情緒依賴
- ✘ 團長過勞



世界大露營不是由服務員帶著走完的活動。

它是一段青少年必須自己生活、自己判斷、自己承擔的過程。

如果學員沒有被提前訓練成「能自理的人」，服務員就會被迫變成 36 人的生活管理員。

**那不是帶團，那是崩潰 🥹**



# 服務員的責任

不是替他們做

是提前訓練他們會做

在 18 個月內，讓學員慢慢接過責任。

你現在不放手，營地現場就會失控。

# 自主訓練手冊已上傳在雲端。

# 同時提供文字檔方便大家運用

與我共用 > ... > 0227 第一次服務員見面... > 學員自主訓練手冊 ▾



× 已選取 1 個項目

名稱 ↑

- 0 WSJ學員自主訓練
- 2027WSJ訓練手冊-1.jpg
- 2027WSJ訓練手冊-1.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-2.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-3.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-4.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-5.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-6.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-7.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-8.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-9.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-10.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-11.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-12.pdf
- 2027WSJ訓練手冊-13.pdf

建議列印

視覺的提醒

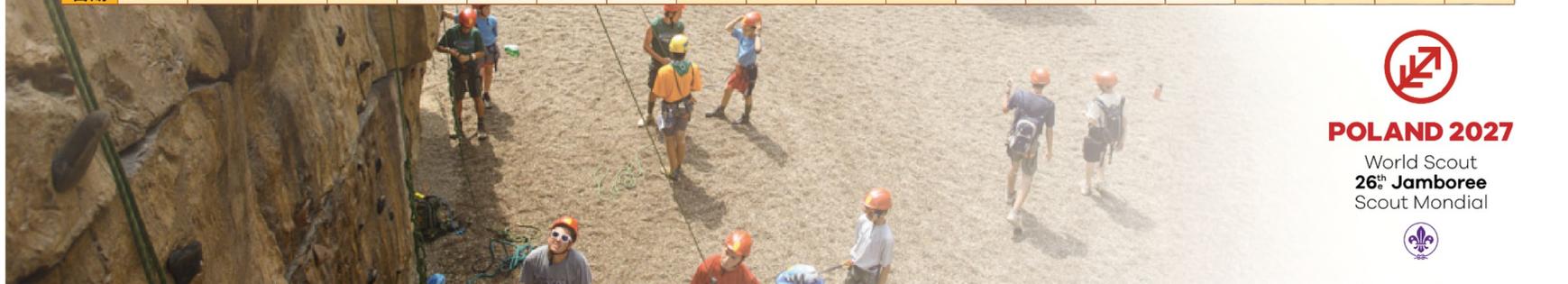
同時給家長看！

# 26<sup>TH</sup> WSJ 籌款計畫

籌款人：

Start Date：

存款金額	500	1,000	1,500	2,000	2,500	3,000	3,500	4,000	4,500	5,000	5,500	6,000	6,500	7,000	7,500	8,000	8,500	9,000	9,500	10,000	
達成日期																					
存款金額	10,500	11,000	11,500	12,000	12,500	13,000	13,500	14,000	14,500	15,000	15,500	16,000	16,500	17,000	17,500	18,000	18,500	19,000	19,500	20,000	
達成日期																					
存款金額	20,500	21,000	21,500	22,000	22,500	23,000	23,500	24,000	24,500	25,000	25,500	26,000	26,500	27,000	27,500	28,000	28,500	29,000	29,500	30,000	
達成日期																					
存款金額	30,500	31,000	31,500	32,000	32,500	33,000	33,500	34,000	34,500	35,000	35,500	36,000	36,500	37,000	37,500	38,000	38,500	39,000	39,500	40,000	
達成日期																					
存款金額	40,500	41,000	41,500	42,000	42,500	43,000	43,500	44,000	44,500	45,000	45,500	46,000	46,500	47,000	47,500	48,000	48,500	49,000	49,500	50,000	
達成日期																					



**POLAND 2027**

World Scout  
26<sup>th</sup> Jamboree  
Scout Mondial



