

20221220 團康師訓2

記錄:小咪

帶領者:劉帥帥(劉俊昇 UP)

本週主題:團康技巧及事前準備

< 開個場 >

- 1.介紹主題
- 2.介紹講師或帶領者背景、經歷
- 3.活動內容概述
- 4.活動總整理

< 介紹下一位活動帶領著的銜接 >

< 愛的鼓勵銜接 >

雙手借給 ” 劉帥帥 ” “老師” (劉帥帥代換成自己暱稱及習慣上加稱呼為老師)”
愛的鼓勵一起 ”來” (“一起”拖長音讓小朋友有反應時間, ”來”加重語氣為動令)

<變化型>

愛的地震(用腳)

愛的鼓勵 (安靜版) (不方便大聲時用2隻手指頭拍)

愛的XX(自行創造...)

< 團康的類型(團康三寶) >

舞蹈[土風舞、社交舞、韻律、有氧、團康舞蹈]

遊戲 傳統圈式遊戲

趣味競賽

團體遊戲

分站遊戲[分站教育]

大地遊戲

技巧遊戲

唱和跳 歌曲教唱

手語歌

唱遊[音樂、歌唱遊戲]

動作歌[釋詞、節拍動作]

< 團康基本要素 >

1.敢上台 2.親和力 3.目光專注 4.自信心 5.自我調整 6.多用功(多學習) 7.按部就班 8.多準備(活動前預想神遊一次) 9.角色扮演(設想自己是學員)

< 活動一 > 自我介紹+愛的鼓勵

< 活動二 > 進化論(破冰活動)

找同類互相猜拳，贏的進化，輸的退回最原始(蝌蚪)，人數少可以只到成人或成佛

蝌蚪(開始) -> 青蛙 -> 猩猩 -> 人 -> 佛 -> 天使 (邊做動作) 到有人成為天使

< 活動三 > 錢幣魔術

YT參考影片[魔術表演教學#096:硬幣如何穿透骨頭？ | 生活魔術 - 硬幣入骨頭 - YouTube](#)

< 活動四 > 支援前線 (偷閒時讓小朋友有任務或車上團康)

講故事...第一次世界大戰.....

口令:

帶領者:"前線需要"

回:"需要什麼東西"

帶領者:需要(物品名稱/數量...數10秒)

< 活動五 > 數秒數 (偷閒時讓小朋友有任務或車上團康)

閉眼默數:30秒/1分鐘/5分鐘/10分鐘 時間到舉手，看誰最接近但不超過

< 活動六 > 哨子 (控制秩序)

用哨音一短音二短音或三短音及長音分別代表不同指令動作

< 活動七 > 大白鯊 (控制秩序)

活動主:當我說"大白鯊"，小朋友要說"閉嘴巴"

變化型:"大白鯊鯊" --> "閉嘴巴巴"

"大大白鯊" --> "閉閉嘴巴"

"大大大白鯊鯊" --> "閉閉閉嘴巴"

"大白鯊鯊" --> "閉嘴巴巴"

< 課程記要 >

1.商轉的過程中要善用社群行銷，行銷方法有：

(1)FB(粉絲頁、廣告)

(2)LINE官方帳號，要申請認證(變深色)優點為能對外營業及可廣告，並可加上活動特色於介紹中\

(3)網站：可以PO固定東西並引導受眾看想傳達的內容

(4)免費的部份類似早期捷運報

(5)付費的部份有FB或IG可下廣告等...

2.團康技巧及事前準備：心態、器材、禮物、小故事

準備結業式禮物(抓一人預算出\$20購買零食，看各小隊幾人份包裝成一大包)於始業式預告

3.團康為”團體康樂”的簡稱，即是一個團體快樂的進行一項健康的活動，最高境界是”玩中學，做中學”以達到”活動進修化(活動融入)”，”進修活動化(課程有趣)”

4.團康的目的：打破陌生相互認識、營造氣氛、凝聚向心力、其他目的....等

5.隊呼比賽：分口號、動作和表演

6.可用心智繪圖作為活動設計大綱幫助統整和記憶

7.晚會後或宵夜時間請小朋友打電話回家報平安(需旁聽並引導感父母及說好評)

< 補充資訊 >

劉帥帥營隊網站：峯云夏冬令營<https://sites.google.com/view/up50/?pli=1>