

你可以成為活動高手

何富美

內湖社區大學推薦

個人學歷	<div>1、英國萊斯特大學行銷研究所碩士畢業。</div> <div>2、日本華道家元池坊教授資格。</div> <div>3、社會大學第一屆未來領袖學院畢。</div> <div>4、國立台北商專銀行保險科系畢。</div> <div></div>
個人經歷	<div>1、現任光寶科技公共關係處經理、光寶月刊記者、內湖社區大學「活動高手、圓夢高手班」、「插花藝術班」講師、南港社區大學「活動高手」講師及 FMD0.9 佳音廣播電台「天使列車」節目主持人。</div> <div>2、曾專任或受邀前往擔任講師：光寶電子 CWQC、QCC、NI、5S 專案、社會大學 365 課程、台北秘書協會訓練課程、中華科技大學、卡內基口才訓練助教、愛迪達國際公司主管訓練課程、台北縣中和市戶政事務所「在職及志工訓練心靈成長班」、原住民公務人員在職訓練課程「公關實務」、宜蘭縣政府及蘭陽文教基金會在職訓練課程「公關實務」、台北師範大學、汐止農會、台北婦女會「活動高手」。</div> <div>3、曾專任花藝講師：光寶電子插花班、旭麗公司插花班、中和基督教會插花及禮品包裝班、板橋行道會插花及禮品包裝班。</div>
特殊技藝	<div>1、動態：桌球、羽球、籃球、保齡球、攝影。</div> <div>2、靜態：插花、會場佈置、寫作、化妝、唱歌。</div> <div>3、專長：公共關係、企劃、辦活動、擔任主持人。</div>

一、課程設計：

(一)課程目的：

- 1.經驗分享：講師十多年辦活動及教學經驗。
- 2.回饋社會：建立「施比受更為有福」的人生觀。
- 3.培訓志工：協助培養及儲備辦活動人才，並參與社區及學校專案活動。
- 4.寓教於樂：讓學員到學校上課是一件非常快樂的事情。
- 5.圓夢舞台：讓講師及學員可以在社區大學大展身手及一圓夢想。

(二)課程設計理念：

- 1.「彼此相愛」：營造學員們「在社大裏都是一家人」。
- 2.「以客為尊」：依照學員需求來設計課程內容。
- 3.「廣結善緣」：增加學員彼此學習的良好機會。
- 4.「擴張境界」：增加學員第二項專長，擴張個人的生涯規劃。
- 5.「歡笑一籬筐」：是本課程的最大特色。
- 6.「理論與實務相結合」：學員增加「活動」的新知與經驗。
- 7.「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」：學習忘記過去的豐功偉業及失敗經驗，而建立有創新的人生觀。

創意教學不僅帶給大家「歡笑一籬筐」更可以藉此拉近彼此的距離。



(三)課程內容：

1. 達到課程設計之效果：
 - a. 營造開放的學習情境。
 - b. 要求學員「做中學」。
 - c. 學員分小組，建立「團隊精神」
 - d. 人人有職務，訓練學員當 **Leader** 及彼此順服。
 - e. 以票選活動，激勵學員勇於發表。
 - f. 謝歸用謝，挑選優良書籍獎勵票選最高之學員。

(同學上課情形、分組討論及上台三分鐘報告)



2. 九十三年第一學期課程表：

週 次	課 程 單 元 名 稱	內 容 摘 要
第 1 週	0 與 1 獨特的你和我	第一類接觸
第 2 週	0 與 1 獨特的你和我	彼此更深的認識
第 3 週	一二三木頭人	打開心靈的眼光
第 4 週	一二三木頭人	建立心靈的眼光
第 5 週	四五六玩圈圈	利用繩索發覺團隊精神
第 6 週	四五六玩圈圈	利用繩索建立團隊精神
第 7 週	七八九上迷彩	學習團隊領導及佈局
第 8 週	七八九打漆彈	(調課: 戶外教學) 分組對抗, 比賽漆彈
第 9 週	現代公民學程週	現代公民學程週課程
第 10 週	彩雲與烏雲	氣勢訓練
第 11 週	彩雲與烏雲	建立氣勢磅礴
第 12 週	高山與低谷	發覺自己的音域
第 13 週	高山與低谷	建立宏亮的音域
第 14 週	愛與恨	認識自己與他人的愛與恨 建立彼此相愛活動
第 15 週	寸步難行與自由行	走出人生的框框
第 16 週	寸步難行與自由行	自我突破
第 17 週	桌球比賽	從球賽看人生
第 18 週	成果驗收	規劃出書

二、教學方法

(一) 課程進行方式：

1. 「破冰」：講師帶動唱，讓學員彼此沒有嫌隙而很快速地進入學習。
2. 「創新」：利用音樂及遊戲，激發學員的想像空間。
3. 「表達」：每堂課訓練學員每人上台勇於表達三分鐘。
4. 「讚美」：坐在講台下的學員要學習「具體讚美」台上分享者。
5. 「整合」：透過講師及學員的分享，訓練學員整合大家的心得報告。
6. 「獎勵」：每堂課準備兩本優秀書籍，透過票選活動實質獎勵學員。
7. 「做中學」：從遊戲中學習與體會活動的重要性。
8. 「多媒體」：運用電腦簡報、幻燈片、DVD 來介紹當天課程，以增加
及刺激學員的學習能力。
9. 「Team Work」：分組競賽，提升學員向心力及增加團隊精神。
10. 「戶外教學」：增加學員學習機會與見識。



同學共同參與內湖社大辦公室所籌備的---汐止夢想社區「內湖埃及出遊記」活動



(二)教材教案：(第一堂課講義，參考如下)

你可以成為活動高手(1)

0 與 1 獨特的你和我/第一類接觸

日期: 93 年 3 月 4 日

一. 好歌同唱：「在這裡我們是一家人」

在這裡我們是一家人, 在這裡我們是一家人,
在這裡我們是一家人, 從今直到永永遠遠, 在這裡我們是一家人.

二. 上課特色：理論與實務相結合。(笑聲 + 掌聲 + 提升心靈的歡樂)

三. 上課目的： 增進人際關係 25% + 提升表達能力 25% + 增加辦活動知識及經驗 50%

四. 學習對象：講師群 30% + 學員 50% + 辦活動經驗 20%

五. 第一類接觸 (個人分享)

1. 自我介紹：
2. 為什麼要參加本課程？
3. 希望從課程中學習到什麼？

六. 第二類接觸：(分享您所看到的) 1. 橡皮圈 2. 牙籤 3. 橡皮圈 + 牙籤

七. 第三類接觸：(分享您所看到的) 1. 球 2. 長筷子 3. 調根棒

八. 分組比賽：(玩遊戲)

九. 票選：請選出三位在你心目中表現最好的人選

1. 最佳人氣獎： _____/_____/_____
2. 最佳表達能力獎 _____/_____/_____

十. Q & A (有問必答時間)

(三)教學技巧

1. 講師活潑帶動學員輕鬆上課。
2. 講師的口語及肢體表達要幽默風趣與唱作俱佳。
3. 引導學員勇於表達上台分享個人辦活動及其他經驗。
4. 激勵大於處罰。
5. 運用多媒體教學，吸引學員注意。
6. 準備多元化教材及多樣化教具，激發學員創造力。
7. 學員分組，訓練團隊精神。

(四)學習要求

1. 熱愛生命、樂觀進取。
2. 喜歡活動、敬業樂群。
3. 彼此欣賞，相互學習。
4. 犧牲奉獻，不斤斤計較。
5. 勇於表達，勇於發問。
6. 不可缺三堂課。
7. 服從團隊精神。

(五)學習評量

1. 學員出缺勤狀況
2. 學員上台分享狀況
3. 學員彼此學習互動狀況
4. 學員規劃活動狀況
5. 學員執行活動狀況
6. 學員參與活動狀況
7. 學員學習後的行為改變狀況

三、班級經營

(一)班級經營之理念

用「我們都是一家人及彼此相愛」的理念來經營班級。

(二)班級經營之做法

1. 要求每位學員心態轉至幼稚園六歲年齡，可以不顧形象而大量學習。
2. 鼓勵學員勇於上台表達三分鐘。
3. 增加辦活動次數，提高彼此的向心力。

同學參與台北「佳音廣播電台八週年慶」活動



四、課程成果

(一)基本資料：學員人數、結構分析、出缺席狀況

1. 學員人數：25~30 人

2. 結構分析：

a. 性別分析：70% 女性 / 30% 男性

b. 上課動機：40% 交朋友 / 40% 學習新知 / 20% 參加活動

c. 工作分析：50% 上班族 / 20% 銀髮族 / 20% 自由業 / 10% 老師及學生

d. 年齡分析：30% 20~30 歲 / 20% 31~40 歲 / 30% 41~50 歲 / 20% 51 歲以上

e. 住家分析：50% 內湖區 / 30% 台北市區 / 20% 外縣市

f. 個性分析：40% 活潑積極 / 40% 內向害羞 / 20% 中性

3. 出席狀況：上課平均 80% / 辦活動平均 65%(含眷屬參與)

(二)課程衍生成果：(例如：學員合力完成社區刊物之出版)

1. 91 年：

- a. 參與內湖社大學期成果刊物。
- b. 學員協助成果展及晚會規劃。
- c. 學員擔任成果展開幕及晚會之主持人群。
- d. 舉辦兩次旅遊活動。

2. 92 年：

- a. 參與社大「夢想社區—埃及豔后」遊行活動。
- b. 協助社大「攝影比賽」活動。
- c. 舉辦「KTV」歡唱活動。
- d. 邀請社大舞蹈班舉辦聖誕歡樂舞會。
- e. 協助內湖社大 92 年學期成果 DVD 製作。
- f. 受邀協助內科高科技上市公司「主管漆彈競賽」及「年終晚會」工作人員。

3. 93 年：

- a. 舉辦內湖社區「漆彈」活動
- b. 太平山旅遊活動
- c. 舉辦內湖社區「桌球」聯歡賽

(三)教學經驗分析：

- a. 愛每一個同學、個性積極活潑是講師非常重要的特質。
- b. 教材內容「充實」與「創新」是吸引學員排除萬難來上課的重要因素之一。
- c. 挑選「好班長及組長」是維繫師生關係不可或缺的左右手。
- d. 「以班為家」是最好的教學方式，因為每一個人都離不開「家」。

(四)學習成效分析：

- a. 學員上課出席率達 80% ，20%缺席因出差或緊急事故而缺席，但課後老師或班長會主動打電話了解及關心。
- b. 目前第三屆仍有 1/4 是舊生。主因本屆老師將上課時間將原週五改為週四故其他一、二屆同學時間無法配合前來上課，但都參加「內湖社區大學活

動高手社」且非常熱忱帶家眷前來共襄盛舉每次的活動。

- c. 只要每次接受課程訓練的同學，100% 個性變得更活潑及勇於上台表達。
- d. 從第一屆到第三屆，全班都看到幾位特殊同學的改變，例如：極度內向害羞的人不敢上台，居然敢參加電視台現場直撥節目，並面對鏡頭侃侃而談；同學的家人(丈夫或妻子)向老師反應，他的老伴(老公或老婆)自從上課以後，個性改變許多，且對家庭的細膩與熱忱比以前更多；也有幾位同學以前不敢上台講話，現在居然敢在公司很有自信的作簡報及面對客戶，更有一位同學現在開始敢接受老闆的要求到處演講……。
- e. 「教學相長」老師勇於接受社大同學的不同要求，進而讓自己學到更多，也在個人的專業上增進許多。

(五)班級經營成效分析

- a. 「活動高手班」除同學之間彼此友誼增進外，也與眷屬之間的關係猶如「家人」一般。可由每次活動中看到同學們攜家帶眷前來共襄盛舉深刻的感受到。
- b. 成立「活動高手社」後，在社長及同學會會長及本屆班長的帶領下，其經營成效不錯，因為每學期需要辦許多活動，同學們只要有空都會全力以赴；無論從「規劃」、「前置作業」、「沙盤推演」到「執行」及「會後改善建議」每位參與同仁都相當用心經營。而無法參與同學也會常常打電話來關心活動的進度與狀況。

(六)照片彙編

主辦內湖社區大學「漆彈師對抗」聯誼會



參與內湖社區大學舉辦的「阿公講古會」



參與汐止夢想社區「埃及豔后出內湖」活動



參與原住民委員會就業博覽會



舉辦司馬庫斯知性旅遊活動



同學上課情形



協辦攝影展及內湖之最展覽活動

協助參與聖誕午會活動



其他活動照片，煩請參閱「內湖社區大學」92年成果 DVD.

五、總結

「天時、地利與人和」是一個活動成功的秘訣，而「人和」更是活動持續運轉的原動力。

藉此特別要感謝以下單位及人員：

- 1、感謝政府持續推動「社區大學」及用心經營「成人終身教育」。
- 2、感謝內湖社區大學王建煊主任及張芳德主秘邀請讓我有機會參與終身學習列車。
- 3、感謝內湖社區大學的「活動高手班」及「活動高手社」同學們，由於大家用心的學習及付出，才讓每次的活動都能圓滿成功。
- 4、感謝主辦單位的挑選，讓我有榮幸在本屆創意教學觀摩研討會中「野人獻曝」。
- 5、感謝大家，相信在我的「拋磚」後，必定能引出各位寶玉及鑽石來。