

臺中市女童軍會 115 年議題研修「Free Being Me-快樂做自己」領袖營
實施計畫

- 一、目的：（一）打破形象迷思，建立女童軍的自信與自尊。
（二）使女童軍勇於表達觀點，培養領導能力。
（三）促進女童軍自我認同並影響同儕，建立正面價值觀。
- 二、指導單位：臺中市政府教育局、中華民國台灣女童軍總會
- 三、主辦單位：臺中市女童軍會
- 四、協辦單位：臺中私立曉明女子高級中學
- 五、活動時間：115 年 6 月 27 日(星期六)，一日活動，當天往返。
- 六、活動地點：臺中市私立曉明女子高級中學(臺中市北區中清路一段 606 號)
- 七、參加對象：本會各國高中(職)女童軍團員，至多 48 人，6 小隊，藍鵲通過者優先，額滿為止。
- 八、活動內容：1. 定向輔導 2. 破除形象迷思 3. 形體自信體驗活動 4. 分站活動 5. 行動計畫
- 九、工作人員組織：
- 營主任：柯理事長瓊華 榮譽營主任：劉校長美嘉
場地組：劉人華 行政組：李桂枝、黃俊凱、黃悅仔
教務組：賴怡姣、張郁玲、呂自婷、翁郁婷
生輔組：曾馨慧、施雨涵、郭詠晴
配給事務組：洪藝文、洪岱雲
- 十、活動費用：每人 500 元(包括午餐、茶點、手冊、布章、保險、場地費及行政雜支等)。
- 十一、報名方式：115 年 6 月 11 日(四)以前繳交報名表(額滿為止)。
報名表請 email 至 lywen@cc.ssjh.tc.edu.tw 臺中市女童軍會組訓組 賴怡姣團長。
個人家長同意書，統一收齊後請團長先行保管，並填寫團體報名表。
團體報名請上傳至報名表單 <https://forms.gle/HDvVmGF5udpEQaci6>。
費用由各團收齊後，可以現場繳交或匯款至臺中市女童軍會。
- 參加費匯款銀行名稱：國泰世華銀行(篤行分行) 013
銀行帳號：204035000156 戶名：社團法人臺中市女童軍會
- 十二、交通方式：請各團自行處理。
- 十三、報到及服裝規定：6/27(六)上午 8:10 前於曉明女中報到；穿著標準女童軍制服，若沒有女童軍制服者請各團團服或學校運動服。
- 十四、攜帶物品：健保卡、文具、環保筷、水壺、車資等。
- 十五、本活動期間工作人員，請准予公假登記，並得於活動結束後兩年內補休一天(課務自理)。
- 十六、備註：本次活動會完成玉山進程的「議題活動方案」。詳見附件一
- 十七、本計畫經本會理監事會議通過，並陳教育局核備後實施。



活動日程表

時 間	活動課程
07：50 - 08：10	報到
08：10 - 08：30	相見歡、開訓、大合照
08：30 - 10：15	0.Free Being Me 簡介 1. 認識形象迷思(美麗的定義、形象迷思的代價)
10：15 - 10：30	茶 憩/聯誼時間
10：30 - 12：00	2. 改變形象迷思 (媒體偵探、時尚雜誌)
12：00 - 13：00	午餐聯誼
13：00 - 15：00	3. 挑戰形象迷思 (分站活動)
15：00 - 15：15	茶 憩/聯誼時間
15：15 - 15：40	4. 健康生活
15：40 - 16：10	5. 行動計畫
16：10 - 16：30	結訓、快樂賦歸



※台中市女童軍會 115 年議題研修「Free Being Me-快樂做自己」領袖營※

家長同意書

姓 名		身分證字號	
生 日	年 月 日	飲食	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素
個人手機		特殊疾病	
法定代理人 姓 名		法定代理人 電 話	

※法定代理人姓名&電話為辦理保險使用。

※ 家長同意書 ※

本人同意子弟_____參加臺中市女童軍會 115 年 Free Being Me 快樂做自己 領袖營活動，並事先考量其健康情形，囑咐在其活動期間遵守活動之規定盡心學習，因為一日活動，請協助注意貴子弟的交通安全。因應個資法實施，同意以上個資保留承辦單位，於活動期間行政造冊及辦理保險使用，不對外公開，並於活動結束後銷毀。另，於本次活動期間所 拍攝、錄製的影像與聲音，供主辦及承辦單位進行活動紀錄與推廣女童軍運動等非營利用途使用。

家長簽名：_____日期：_____

本次考驗內容

第三階段進程-玉山

※女童軍累計專科章六項以上並完成第二階段進程考驗，才能研修第三階段進程。

(四) 玉山進程

- 女童軍累計專科章六項以上並完成台灣藍鵲進程考驗，始得申請玉山進程領章。
- 如為蘭姐女童軍階段加入者，可直接申請玉山進程。
- 進程內容：
 - 完成領導與服務 1。
 - 完成領導與服務領域外之議題活動方案 2 種(不限領域)。

議題領域	議題活動方案	認可日期	認可簽章
1. 領導與服務領域	領導與服務 1	年 月 日	
2.		年 月 日	
3.		年 月 日	

項目	認可日期	認可簽章
1. 完成「領導與服務領域」- 領導與服務 1。	年 月 日	
2. 完成「新經驗與挑戰領域」中之議題研修 2 種，其中包括“戶外活動”或“興趣探索”之。	年 月 日	
3. 完成「自我實現領域」議題研究 1 種。	年 月 日	

本次活動完成項目

台中市女童軍會 115 年議題研修「Free Being Me-快樂做自己」團體報名表
(請下載 excel 表單 <https://reurl.cc/1NVWAE> 後使用)

單位名稱：_____ 人數：女童軍共計_____人

團名/主辦單位			團長姓名			團長聯絡電話		
姓名	年級	身分證字號	出生年月日	飲食習慣	個人手機	特殊疾病	法定代理人姓名	法定代理人聯絡電話

團長：

主任委員：

團長聯絡電話：



FBM團體報名表

報名表下載

附件一

女童軍議題 自我實現領域 《快樂做自己》綱要

目標：完成這個議題，女童軍將建立自己的形體自信，免於外貌焦慮並勇於挑戰外在的形象迷思。

內容：

1. 了解及定義什麼是審美標準：
 - 認識並定義社會(外界)給我們的『理想外貌』形象。
 - 了解審美標準帶給我們的影響。
2. 尋找影響我對審美標準定義的源頭：
 - 辨識媒體與哪些方式散播『理想外貌』的形象。
 - 挑戰散播性別歧視、不健康審美標準的媒體內容。
3. 認識到他人可能如何影響我對自己身體的看法：
 - 練習挑戰家人、同學和朋友的不健康審美標準。
 - 練習寫出強調『身體自信』的敘述(信息)。
4. 認識自己的身體價值，建立自己的形體自信：
 - 辨別『身體評價』相關的談話，並學習應對方法。
 - 練習挑戰『身體評價』的談話，並在日常生活中能自然應對。
5. 提出具體行動，影響他人一起改變審美標準:(依指定方式繳交)
 - 進行活動後行動計畫並記錄。
 - 將你的行動計畫成果發表在社群媒體上並 #快樂做自己
6. 提醒事項：
 - 此議題更詳細的內容可參考『快樂做自己活動手冊』11-14 歲版本
 - 此議題認證之版本可為 *FBM1.0* 或 *FBM3.0* 11-14 歲版本(若為 7-11 歲版本之相關課程或活動則不予以認證) 註:本議題拆寫自原『自我實現領域—健認識自我』。

台中市女童軍會 115 年議題研修「Free Being Me-快樂做自己」領袖營

工作人員執掌分配

NO	組 別	姓 名	服務單位/職稱
1.	營主任	柯瓊華	臺中市光德國中校長
2.	榮譽營主任	劉美嘉	臺中市曉明女中校長
3.	行政組	李桂枝	臺中市女童軍會活動總幹事
4.	行政組	黃俊凱	臺中市女童軍會行政總幹事
5.	行政組	黃悅杼	臺中市三光國中女童軍團團長
6.	教務組	賴怡奴	臺中市雙十國中女童軍團團長
7.	教務組	張郁玲	臺中市文山北極星童軍團分團團長
8.	教務組	翁郁婷	臺中市神岡高工女童軍團團長
9.	教務組	呂自婷	臺中市光榮國中女童軍團團長
10.	生輔組	曾馨慧	臺中女中鳳族童軍團 資深女童軍
11.	生輔組	施雨涵	臺中市大業國中童軍團 資深女童軍
12.	生輔組	郭詠晴	臺中市臺中二中童軍團 資深女童軍
13.	配給事務組	洪藝文	臺中市神岡高工 教師
14.	配給事務組	洪岱筠	臺中市后綜高中 教師
15.	場地組	劉人華	臺中市曉明女中蘭姐女童軍團團長