

附件二

「小夢想·大志氣」追夢計畫書範例一

一、計畫名稱 ○○○○○○○○○○溜冰國手夢

(背景概述)

○○國小溜冰隊成立於民國○○年，溜冰為目前學校特色及重點運動項目，○○學年度有○○位隊員，弱勢學生多達○○位。

○○溜冰隊懷抱「大志氣」自我挑戰，規劃前往義大利參加世界盃溜冰比賽（Artistic World Championships）、世界式溜冰錦標賽國家代表隊選拔賽、臺北市教育盃滑冰賽推展滑冰運動以及期望擔任冰上雅姿開場表演。我們深信：只要肯努力，夢想一定會成真！

...

二、夢想概述

(簡述受助團體欲實現之夢想規劃)

○○溜冰隊是一群熱愛溜冰運動的孩子，認真練習肯吃苦，連續兩年在○○溜冰比賽擊退各名校榮獲團體花式第○名佳績，...

我們深信讓想飛的孩子擁有翅膀，他們便能發揮無窮的潛力，翱翔於天際！教育能讓孩子從弱勢翻轉，○○溜冰隊藉由培養溜冰運動專長建立弱勢學生的自信心，選上國手是溜冰選手的自我實現，將對孩子一生產生重大啟示與影響。

為了讓弱勢孩子能持續在花式溜冰運動中學習成長、精進卓越，追夢計畫概述如下：

- (1) 溜冰國手夢：參加溜冰國手選拔、前往義大利世界賽...
- (2) 滑冰運動的種子：○○溜冰隊是目前國內唯一進行滑冰團體花式的團隊，並受邀於○○市滑冰比賽中演出，推廣滑冰運動。
- (3) 登上小巨蛋演出：參與安麗冰上雅姿冰童及開場表演...

三、執行計畫

(描述此次追夢計畫提案的規劃內容)

(1) 溜冰國手夢

由於孩子的努力，老師教練的付出及安麗追夢計畫資源的協助，○○國小溜冰隊已是○○市溜冰項目國小花式團體組具有實力的隊伍。國手選拔資格與時程如下...

(2) 滑冰運動的種子...

- (3) 爭取參與「安麗冰上雅姿盛典」大型團體花式滑冰演出  
編排、製作表演服、規劃至小巨蛋冰上樂園練習時段...

#### 四、預期成果/效益

(具體闡述此次追夢計畫預計成果)

- (1) 取得溜冰國手資格，...
- (2) 參加○○盃溜冰國際賽...
- (3) 推廣花式滑輪溜冰、滑冰運動...
- (4) 登上○○○○展現訓練學習成果...

#### 五、計畫時程表

時間	○月	○月	○月	○月	○月	○月
計畫事項	○○練習	○○市○○盃溜冰比賽	成果展演	集訓	○○盃溜冰賽	○○練習動作加強
時間	○月	○月	○月	○月	○月	○月
計畫事項	○○市○○盃溜冰比賽	國手選拔賽 ○市○○盃	安麗冰上雅姿盛典	集訓	集訓	○○盃溜冰賽

#### 六、預算明細

經費項目	單價	數量	單位	總價	說明	需求順序
1. 溜冰國手	○○	○	雙	○○	滑輪溜冰鞋(比賽用)	1
	○○	○	時	○○	○○指導教練	2
	○○	○	時	○○	○○教練費用	3
	○○	○	人	○○	○○盃比賽費用(食宿機票)	4
2. 道具服裝	○○	○	雙	○○	冰刀鞋	5
	○○	○	次	○○	冰上樂園場租	6
3. 表演演出	○○	○	套	○○	表演服	7
	○○	○	人	○○	舞蹈編排指導費用	8
總計				○○○○○○○○○○○○		

#### 七、3~5張照片

## 「小夢想·大志氣」追夢計畫書範例二

一、計畫名稱：『○○○○○ 海上冒險○○○之旅』

二、背景緣起：

(背景概述)

○○基金會（以下簡稱本會）在服務中接觸到許多特殊經歷少女（以下簡稱○○少女），...，期待邀請○○少女們參與整體計畫，透過一整年體驗探索的成功經歷激發內在力量，達到賦權及自我價值重建的過程。

三、計畫緣起及目的：

(簡述受助團體欲實現之夢想規劃)

○○年○○月，○○少女第一次體驗獨木舟划行淡水河，使他們有寬闊的視野，也對自己戰勝這樣的挑戰後有著更大的信心，...，因此，在○○年夏天○○名○○少女進行○○天的『再生啟航』冒險增能任務，訓練划行獨木舟的技巧能力，最後完成獨木舟環綠島一周的挑戰任務，成功協助多位嚴重心靈創傷少女們展開自信的新生命！在完成獨木舟環綠島後，少女們繼續以「○○號」去服務兒童及青少年，帶領他們體驗獨木舟划行的喜悅與成就，在服務回饋的過程中，分享自己生命不放棄的突破與成長。

...

四、計畫主要目標：

(描述此次追夢計畫提案的欲實現的目標)

1. 提升抗逆力：效能感、歸屬感、樂觀感
2. 強化正向自我價值感
3. 重建信任與支持
4. 提升溝通表達能力
5. 培養負責任及不放棄的精神
6. 增加與社會正向之連結

五、預計辦理時間：

(具體闡述此次追夢計畫規劃內容時程安排)

期程	內容
○月○日-○月○日	籌備、教案設計、計畫說明會
○月○日-○月○日	坐○○○造船行動、參與者體能培訓
○月○日-○月○日	○○○○○冒險計畫籌備

○月○日-○月○日	○○○少女海上冒險環島之旅 舉辦○○○分享會 海洋生態保育及環境教育&服務學習
○月○日-○月○日	弱勢關懷服務學習行動

## 六、參與對象：

(具體闡明此次計畫受助對象)

因...正接受安置保護照顧之12-18歲少女，以20名為上限。

## 七、實施方式：

(具體闡述此次追夢計畫規劃內容)

### 1. 概述：

本方案計畫以設計一「造船及航海」做為重點目標，針對弱勢少女，展開一段密集而激勵的培力計畫。...

### 2. 特色：

(1) 「造船及航海」任務的達成，可帶來...

(2) ...

### 3. 重點內容：

(1) 辦理「造船&航海計畫」說明會：...

(2) 遴選會面：

(3) 體驗活動以建立團隊：...

(4) 造船行動：...

(5) ...

### 4. 行程規畫：

(1) 計畫說明&團隊建立

期程	方式	地點
○/○-○/○	籌備、影片照片欣賞、行動行程說明	○○基地

(2) 造船行動

期程	遠拓學習課程	造船行動	地點
○/○-○/○	認識獨木舟 認識各類工具	繪製設計圖 工具操作練習 工作平台製作	○○造船工坊
○/○-○/○	...	...	○○碼頭

o/o-o/o	正式啟用	下水典禮	oo廣場
---------	------	------	------

(3) 冒險環島挑戰階段及內容

階段	目標	內容
一	1. ...	1. 平面體驗教育 2. 划船訓練 3. ...
二	1. ...	1. ...

(4) 弱勢關懷服務學習行動

期程	內容
o月	服務需求調查、擬定行動策略
o月	社區服務行動、弱勢兒童服務行動
o月	身心障礙兒童服務行動
o月	經驗整理及分享、擬定新目標

八、經費概算：

『夢想啟航---海上冒險環島之旅』								
造船階段								
預算項目	單位		單價		數量		預算金額	備註
1.造船材料費	○		○○	元	○	艘	\$ 000	木材、黏膠、防水漆、彩繪漆... 等
2.造船專業講師費	○	人	○	元	○	天	\$ 000	講師：000 老師
3.場地費	○		○○	元	○	天	\$ 000	地點：000造船工坊
<b>總計 \$0000</b>								
暑期冒險挑戰階段(○/○~○/○)								
1.住宿費	○	人	○○	元	○	天	\$ 000	營地
2.高低空繩索場地費	○	人	○○	元	○	天	\$ 000	
3.器材租借費	○	人	○○	元	○	梯	\$ 000	救生衣、吊帶、繩子、確保器
4.保險費	○	人	○○	元	○	梯	\$ 000	
5.交通費	○	人	○○	元	○	趟	\$ 000	
6.000	○	人	○○	元	○	時	\$ 000	
7.000	○	人	○○	元	○	天	\$ 000	
8.000	○		○○	元	○	天	\$ 000	
9.000	○	人	○○	元	○	天	\$ 000	
<b>總計 \$0000</b>								
服務學習階段(○/○~○/○)								
1.000費	○	人	○○	元	○	時	\$ 000	
2.交通費	○	人	○○	元	○	趟	\$ 000	
3.雜費	○	人	○○	元	○	場	\$ 000	耗材、影印、文具、通訊...等
<b>總計\$0000</b>								
<b>總計 \$0000元</b>								