

【105 學年度創意活動文案-你我零距離】

食品營養學系-謝涓晴

食 & 營大亂鬥



活動時間： 2017/04/23 15：00~17：30

活動地點： 靜宜大學戶外籃球場

主辦單位：學務處住宿服務組

- 一、活動名稱：食&營大亂鬥
- 二、活動緣由：為了拉近食營系小羊間距離
- 三、活動目的：藉由團體活動讓彼此更加熟悉
- 四、活動目標：讓食營系的小羊們彼此更團結、感情更融洽。
- 五、活動對象：食品一、營養一的小羊們
- 六、活動時間：2017/04/23 15：00~17：30
- 七、活動地點：戶外籃球場
- 八、指導單位：住宿服務組
- 九、主辦單位：食營系領頭羊
- 十、贊助單位：住宿服務組
- 十一、工作職掌和工作分配：

組別	姓名	工作事項
主持組	謝洵晴	活動開場
	李懿芯	活動開場
活動組	游逸峰	七手八腳關主
	陳映儒	兩人三腳關主
	孫瑤	躲避球關主
	杜孟哲	躲避球關主
機動組	謝洵晴	場控
	李懿芯	場控
	杜孟哲	場控

十二、活動內容：

七手八腳：

每組派出 6 人，抽出幾隻手幾隻腳的題目，所有人必須在指定的範圍內將題目的手腳數著地，速度最快組得勝。

第一戰 每組派出 6 個女生

第二戰 每組派出 6 個女生

第三戰 每組派出 6 個男生

第四戰 每組派出 6 個男生

第五戰 四戰中的第一名 PK

道具：等大的紙板或報紙 4 張以上、題目籤

兩人三腳：

各組中 2 人一小組 依人數共分成 7 小組

兩人各取一腳綁繩，一起走到指定地點再折返，到達後擊掌下一小組即可出發，四組對戰，速度最快組得勝。

道具：童軍繩 12 條、標的物四個

躲避球：

各組派小隊長猜拳決定對手

一場比賽 10 分鐘，使用一般躲避球競賽規則，但男生只能用雙手丟球，被打到出場需要放下羞恥感大聲說出自己的名字，藉此達到熟悉彼此的目的。

道具：躲避球(軟式球)*2

遊戲結束後會有反思，希望他們在過程中有認識新朋友，在比賽中也可以學習到最重要的團隊精神和堅持到底的態度。

十三、活動流程：

日期	時間	子活動名稱	地點	負責人
4/23	15：00～15：15	報到	戶外籃球場	
4/23	15：15～15：25	開場介紹	戶外籃球場	謝滄晴、李懿芯
4/23	15：25～15：50	七手八腳－破冰	戶外籃球場	游逸峰
4/23	15：50～16：00	Break Time	戶外籃球場	-
4/23	16：00～16：15	兩人三腳	戶外籃球場	陳映儒
4/23	16：15～16：25	Break Time	戶外籃球場	-
4/23	16：25～17：20	躲避球	戶外籃球場	孫瑤、杜孟哲
4/23	17：20～	分享、頒獎、簽退、拍合照	戶外籃球場	全體

十四、經費來源與預算：

(預算)

項目	數量	單價	合計	計算方式	備註
運動飲料	36	7	252	36×7=252	冠軍獎
ㄋㄟㄋㄟ補給站	2	19.5	39	19.5×2=39	參加獎
咖啡夾心糖	2	19.5	39	19.5×2=39	
義美牛奶糖	1	27	27	27×1=27	
知心水果軟糖 (草莓)	1	27	27	27×1=27	
知心水果軟糖 (草莓)	1	27	27	27×1=27	
森永嗨啾軟糖	2	34	68	34×2=68	用顏色區分各組
彩色膠帶	4	36	144	36×4=144	
總金額	623				元

(預算 V.S. 實際)

項目	預算			備註	項目	實際支出			備註
	數量	單價	金額			數量	單價	金額	
運動飲料	36	7	252		雷射膠帶	8	8	64	
ㄋㄟㄋㄟ補給站	2	39	39	買一送一	彩色晶晶膠帶	1	20	20	
咖啡夾心糖	2	39	39	買一送一	香草夾心酥捲	1	60	60	
義美牛奶糖	1	27	27		日式特濃牛奶糖	1	27	27	
知心水果軟糖(草莓)	1	27	27		Sugus 瑞士糖	1	29	29	
知心水果軟糖(草莓)	1	27	27		掬水軒補給站	2	39	39	買一送一
森永嗨啾軟糖	2	34	68		晶晶蒟蒻條綜合	1	29	29	
彩色膠帶	4	36	144		嗨啾水果軟糖	1	34	34	
					阿薩姆奶茶	1	35	35	
					舒跑飲料	1	42	42	
					御茶園特上紅茶	2	36	72	原價 39 兩 組折 6 元
					茉莉茶園蜜茶	1	37	37	
總金額	623 元				總金額	488 元			

十五、器材清單：

器材名稱	數量	單位	用途	器材來源
童軍繩	12	條	兩人三腳固定腳用	登山社
標的物	4	個	兩人三腳的終點位置	自行準備
躲避球	2	顆	進行躲避球競賽	自行準備
醫藥箱	1	盒	緊急療傷	食營系系學會
大聲公	2	支	宣布事項	住宿服務組
桌子	2	張	擺放簽到單及獎品	住宿服務組
椅子	2	張	簽到處用	住宿服務組
報紙	4	張	七手八腳遊戲用	自行準備
題目籤	10	張	七手八腳遊戲用	自行準備

十六、活動文宣：

這個禮拜天就是我們的[你我零距離]

來宣佈一下活動的時間地點

時間：4/23(日) 下午 2:50 集合

地點：籃球下場(排球上場)

雨備地點：若有下雨當天中午前會宣佈

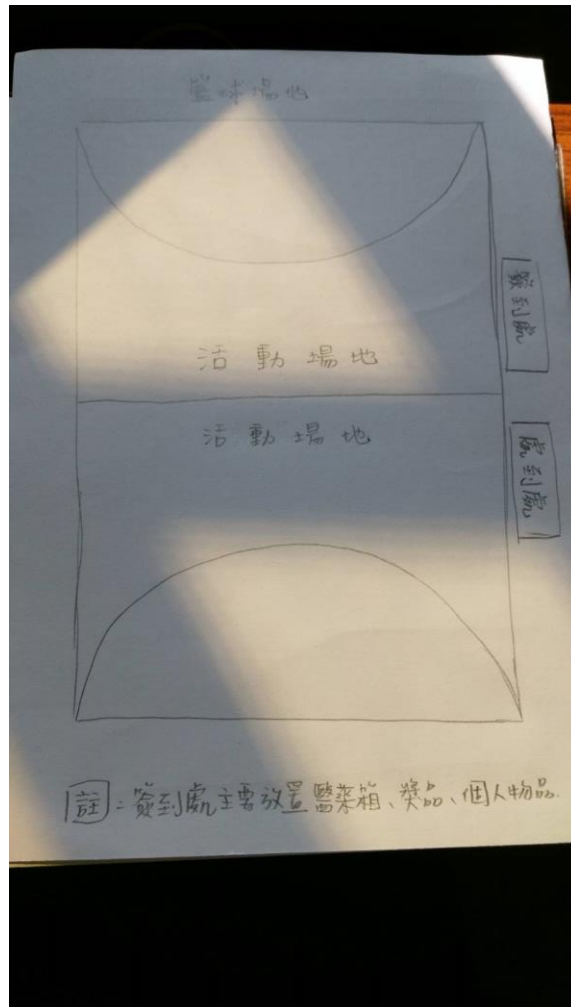
服裝：適合運動的服裝

當天記得帶人文素養卡及住宿教育卡唷😊😊

以下情況不給予認證及補課

1. 下午 3:10 前無故未到或無理由臨時請假者
2. 穿著拖鞋等無法運動之服裝者
3. 嚴重違反遊戲規定者

十七、活動場佈圖：



十八、預期效益：

1. 利用團體活動增進之間的感情
2. 食品組營養組一家親

十九、雨天備案：

1. 更改活動場地：任垣國際會議廳
2. 更改時間：5/11

二十、 附件：

(一) 籌會會議紀錄

- 活動：4/23(日)你我零距離
- 時間：15：00-17：30
- 地點：籃球場(主要)

二二八草坪(第二選)

→請孫瑤在 4/14(五)前向住宿組借完場地

準備器材：

1. 童軍繩*12 條(懿芯、瀅晴在 4/20 前借到)
2. 醫藥箱(由孫瑤在 4/20 四前與系學會借)
3. 大聲公*2、桌子*2、椅子*2(孟哲&逸峰在 4/20 四前向住宿組借)
4. 躲避球*2(孟哲&瀅晴提供)
5. 標的物*4(每人各帶寶特瓶)
6. 彩色膠帶*4 捲(預算編制後由懿芯在 4/20 四前採買)

獎品：

1. 運動飲料
2. 糖果

(預算編制後由懿芯在 4/20 四前採買)

(二)行前會會議紀錄

零距離注意事項:

1. 禮拜五或禮拜六一早發文(到時候麻煩請每個人發到自己群組，以免遺漏掉)
2. 當天集合時間下午 2:10 地點希嘉女宿
3. 簽到表負責人:懿芯
4. 請大家當天帶剪刀，水瓶，筆(簽到用)
5. 報紙負責人:映儒
6. 請各組負責帶的活動記得帶題目
7. 請涓晴&孟哲將音樂傳至群組給大家聽(禮拜六中午前)
8. 孟哲&涓晴帶球、孫瑤帶 USB 音響
9. 涓晴&懿芯帶童軍繩
10. 當天大家有空要幫忙拍照與錄影(最後大合照)

分隊

孟哲帶 A

逸峰 帶 B

映儒帶 C

孫瑤帶 D

(三)活動照片集



照片說明：說明遊戲規則。



照片說明：學妹們討論如何解題。



照片說明：YA!我們完成了。



照片說明：三人四腳。



照片說明：營養組男生對抗食品組。



照片說明：躲避球大戰。



照片說明：活動圓滿完成來張大合照。

(四) 檢討會會議紀錄

1. 事前準備的部分比較不足

(比較大型的戶外活動需要演練的部分比較難)

2. 比較不熟悉遊戲規則

(可能在溝通方面需要改進)

3. 可以更熱情一點帶動整體氣氛

(要放得開，不要太過於拘束)

4. 遊戲時間拿捏得不太得宜

(應加強時間管控能力，不得過長或是太短)

5. 看到學弟妹們臉上的笑容覺得很開心，辛苦都值得了

(五) 回饋問卷暨統計分析

你我零距離回饋問卷

1. 對於這次活動的「時間」安排

7 非常滿意 21 滿意 56 還好 0 不滿意 0 非常不滿意

2. 對於這次活動的「場地」規劃

12 非常滿意 35 滿意 37 還好 0 不滿意 0 非常不滿意

3. 對於這次活動的「遊戲」設計

21 非常滿意 39 滿意 24 還好 0 不滿意 0 非常不滿意

4. 對於這次活動的整體感覺

3 非常滿意 45 滿意 36 還好 0 不滿意 0 非常不滿意

5. 其他意見

謝謝學長姐們!!

學長姐們辛苦了

玩得很開心 學長姐辛苦了!

(六)工作人員心得

陳映儒：

很開心有機會能夠與學弟妹進行戶外活動。

快一年的帶領下，有時候會因為時間跟平常的事情忙碌而與學弟妹接觸的時間越來越少，所以舉辦這次你我零距離一方面增進食營系兩組的感情聯繫，另一方面希望我們彼此之間情誼能夠更好，不單只是學弟妹的關係，而是朋友。

最後很謝謝身旁的領頭羊的互相幫忙，每個人都有自己忙碌的事情，但是每個人還是很盡心的完成每項活動。即使有時候會有意見不同的時候，不過我很感謝大家都能夠傾聽彼此體諒。

謝涓晴：

這是我第一次舉辦這麼大型的活動，從籌劃、設計活動到執行與反思，我覺得是這一個很大的挑戰，之前都是參加別人所舉辦的活動，人家說做什麼就跟著做什麼，而這次自己是帶領一大群人的領導者之一，需要告訴他們我們現在所要做的事情，沒有時間害怕面對人群，做就對了，也發現大家就像朋友一樣，不需要畏縮，只要把想要傳達的事情說出來便可以，就像跟朋友在聊天似的，很自然的表現自己。很感謝我的夥伴們給我機會當主持人，雖然我主持的可能不是太好，但這是一個很特別的經驗，而且越是搞笑，台下的人更是捧場。也很謝謝學弟妹們的配合，不論是時間上或是參與的積極度…等等，若沒有大家的配合，我想也不會有如此圓滿的結果。

李懿芯：

這次的你我零距離算是成功落幕了，也許有些地方不是那麼完美，但是大家也都努力的舉辦這個活動。活動過程中，讓我感到欣慰的就是看到他們的笑容。他們玩得開心，自己也跟著開心起來了，感覺所有的努力都是值得的！

透過這次的活動，也讓他們跟彼此有不同的互動，希望這次的活動能在他們心中留下不一樣的回憶，讓他們與同學更親近。

杜孟哲：

在這次你我零距離的活動中，我深刻了解到團隊合作的重要，每一個環節每一個行動都影響著整個活動進行，從一開始的企畫到實行，我們付出了相當多的心力，不停地討論著並重複演練著活動的進行，希望能給學弟妹們有個很棒的活動，真正的能增進營養組和食品組的感情，並拉近彼此的距離，希望這一些活動能夠流傳下去，讓接下來的學弟妹也能感受到我們給予他們熱情和溫暖。

謝謝大家對於這次活動的幫忙與包容，在每個人都有限的時間中能撥出時間和大家一起討論，並且分配工作大家一起進行著這次活動的製備，很高興有這次的機會能跟學弟妹還有我們領頭羊們一起進行這個在戶外的活動，我們對於辦活動雖然還是有些生疏，但是我們都用著自己的心和時間去辦這個活動，在短短大學的時間中，我們陪伴他們走

過大一時光，說長不長但是也確確實實度過了，這次的活動圓滿的結束，但是對我們是另一個開始。

游逸峰：

這次的活動最大的困難點在於時間，除了食品組和營養組的時間需互相配合外，還要考慮天氣、場地租借等問題。另外，因為已經很久沒有兩組合辦活動了，可能大家已經有點生疏了，在一開始破冰活動時會覺得小羊們都不踴躍，當時心情其實還蠻緊張的，可是到最後打躲避球時，大家開心的打球時，瞬間覺得大家都開始融入我們的活動了，也大大縮減了彼此之間的距離。

孫瑤：

這一次的你我零距離，在兩組的合作下順利完成了。剛開始有學弟妹來請假的時候，還怕怕會有很多人無法到，可是當天有很多人到，讓人覺得很開心。活動中看到每一個小羊都很開心的參與遊戲，每個人之間都會有互動。在打躲避球時，小羊們都很積極的參與在遊戲裡。且最後還主動加賽，大家都好棒！感謝參與的每一位小羊，感謝領頭羊夥伴們。