

2016年全台大專院校 - 移動藝術/跑酷社創社輔導計畫

# 社團創社經驗分享與交流

講者：羅左欣

日期：2016 年 8 月 3 日 (三)

本著作係採用創用 CC 姓名標示-非商業性-

相同方式分享 3.0 台灣 授權條款授權



國立高雄應用科技大學 跑酷社

# About Me

羅左欣

國立高雄應用科技大學  
電機工程系四年級

社團經歷：  
第103級國術社社長 (大一 ~ 大二)  
第105級跑酷社暨創社社長 (大三 ~ 大四)

其他身份： 武術愛好者、跑酷玩家、菜鳥工程師



國立高雄應用科技大學 跑酷社

# Agenda

- (一) 社團是什麼？
- (二) 規畫目標、建立制度
- (三) 創造優勢
- (四) 如何面對社團審查
- (五) 結論

(一) 社團是什麼？

# (一) 社團是什麼？

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

想要創社，  
就要先了解社團的本質。

## (一) 社團是什麼？

# 社團的本質

來自不同背景的一群人，  
因為嚮往或相同的興趣聚在一起，  
朝著目標前進。

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (一) 社團是什麼？

# 社團的本質



給予大家一個交流、學習和展現的舞台！

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (一) 社團是什麼？

# 基本元素



## (一) 社團是什麼？

元素的意義

### 三大元素

社團課程 (活動)



存在的意義

凸顯社團的特色和專業

社團向心力



影響團隊氣氛

行政工作



社團運作的根本、  
決定社團的存活與否

最容易被看輕，但事實上它是社團營運的根基。

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

接著是確立社團的宗旨

以跑酷為例

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

先思考一下

「你們覺得跑酷是什麼樣的運動？」

很重要，但是卻很少人仔細思考這個問題。

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

路人的想法

練跑酷時，經常會聽到...

路人甲：「你們是不是會去跳大樓？」

路人乙：「這樣很危險，要珍惜生命。」

路人丙：「嗶嗶！同學你們在幹麻？」

路人丁：「我要叫警察來喔！」

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

路人的想法

**只要一聽到，心裡就感慨萬千...**

尤其是問會不會跳大樓的人...

國立高雄應用科技大學 跑酷社

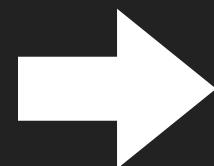
(一) 社團是什麼？

請仔細想一想

如果練跑酷就一定要跳大樓，  
那練馬拉松的人就一定要到極地去挑戰囉？

...是不是覺得哪裡怪怪的？

要考量到各個層面：  
"心理素質"、"能力範圍"



風險評估

...

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

打個比喻

電影、高難度



現實...



能力、心理素質要夠

任何人都可以上手

誰說一定要跳大樓才是跑酷呢？

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

對跑酷的不了解

對於跑酷會有負面觀感，  
是源自於**對於跑酷這項運動的不瞭解**。

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

## 消除負面觀感

為了要消除大眾對於跑酷的負面觀感，  
得先知道**跑酷的精神和宗旨**。

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

相關電影



YouTube



Yamakasi - 企業戰士

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

相關電影



YouTube



District B13 - 暴力特區

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

認識跑酷

起源於法國的運動...

常見的稱呼：

**Parkour - 跑酷**

**Art Du Déplacement - 移動的藝術**

**FreeRunning - 自由奔跑**

...

同一種運動、風格差異

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

認識跑酷

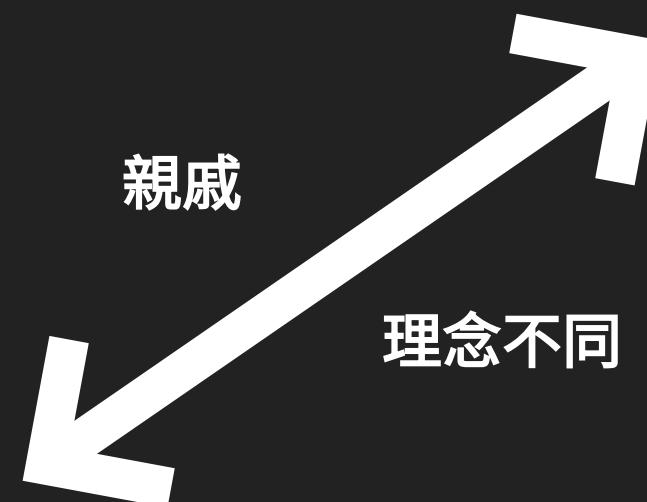
跑酷的代表性人物...



David Belle

親戚

理念不同



衍生出世界各地不同類型的"跑酷"文化



Chau Belle

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(一) 社團是什麼？

認識跑酷

核心概念...

「A 點 (出發地) 到 B 點 (目的地) 之間，  
使用最自然、快速和流暢的方式，到達目的地。」

學習的面向： 透過訓練 → 開發潛能 → 面對恐懼 → 認識自己

「 Be Strong to Be Useful 」

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (一) 社團是什麼？

唯有認清社團的本質和宗旨，  
才能夠規劃未來的目標。

(二) 規劃目標、建立制度

## (二) 規劃目標、建立制度

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(二) 規劃目標、建立制度

何謂目標？  
該如何規劃？

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (二) 規劃目標、建立制度

# 何謂目標

**目標：「希望能夠完成的事情。」**

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(二) 規劃目標、建立制度

## 何謂目標

「讓更多人認識跑酷！」

「社團規模能夠有上百人！」

「社員們能夠變得更強！」

「在全國社團評鑑中得特優！」

「希望有女生參加跑酷社！」

國立高雄應用科技大學 跑酷社

### 讓目標變得「可行」

試著具體、明確地表達出來。

訂立計畫。

以「增加社團曝光度」為例

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(二) 規劃目標、建立制度

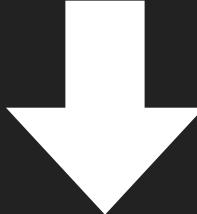
## 「增加社團曝光度」

### 具體的表達

大型  
目標

「讓全台灣的人知道"高應大跑酷社"，  
同時也讓更多人認識跑酷！」

不易執行



先設個簡單一點的

小型  
目標

「讓全校的人知道"高應大跑酷社"，  
同時也讓更多人認識跑酷！」

大目標：努力的方向，從小目標開始

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (二) 規劃目標、建立制度

「增加社團曝光度」

訂立計畫



「讓全校的人知道"高應大跑酷社"，  
同時也讓更多人認識跑酷！」

### 1. 該怎麼做？

→ 在校內外舉辦體驗活動、參與支援表演

### 2. 準備什麼？

→ 簽備表演內容、召集人手、掌握目前現有的資源

### 3. 預計完成時間？ → 視情況而定

上述的都是大原則（省略細節）

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(二) 規劃目標、建立制度

# 何謂制度？ 該如何建立？

國立高雄應用科技大學 跑酷社

**制度：「讓社團穩定營運的"規範"。」**

很重要，但是卻很少人重視的部份。

身在跑酷社，不能只懂得跑酷！

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (二) 規劃目標、建立制度

# 何謂制度



✓ 行政工作

組織章程、資料管理、人員管理、  
事務的處理程序及標準...

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (二) 規劃目標、建立制度

# 建立工作平台

The screenshot shows a HackMD workspace titled "高應大跑酷社 - KuasAFP". On the left, there's a sidebar with various links: 線上工作站 (with a red "第105學年度第一學期" button), 社團行事曆 (with a red "第105學年度第一學期" button), 社團組織章程 (with a red "社團組織章程" button), 社團官方網站 (with a red "預定建造中..." button), Facebook 粉絲專頁 (with a blue "FB 粉絲專頁" button), [活動] 社團活動(第105學年第一學期), [行政] 社務相關工作, [筆記] 共同筆記與整理, [社課] 課程紀錄(第105學年第一學期), [歷年] 社團工作紀錄, and [新手專區] 線上資源與專業技能教。The main content area is titled "1. 社團相關". It contains a bulleted list of tasks:

- 依照日期先後來排列：
  - [第105學年度第一學期] 社課時間：星期二、星期四
  - [暑期任務] 拍攝下學期社團的宣傳影片：2016/6/24(五) - 2016/6/30(四)
    - 影片導演：傅宇豪
    - 2016/6/26(日)
    - 2016/6/27(一)
    - ...日期未定
    - 影片完成日期：...日期未定
  - [文件制度] 建立教練專用的社課規劃表單：2016/7/4(一), PM 12:00
  - [校務行政] 繳交場地協調單：2016/7/19(二), PM 12:00
    - 已上傳至 "Synology - 社團雲端硬碟"
  - [校務行政] 繳交活動相關表格 (下學期)：2016/7/25(一), PM 10:00
    - 電子檔
    - 紙本資料
      - 請託傅宇豪代送紙本資料 (須蓋章押日期)
  - [文件制度] 訂立社團傳承與交接的注意事項：2016/7/27(三)
  - [經驗分享] 社團創社經驗分享與交流
    - 配合"2016年全台大專院校 - 移動藝術/跑酷社創社輔導計畫"

增加行政工作的效率

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(二) 規劃目標、建立制度

有目標、又具備完善制度的社團，  
才能夠永久存活。

(三) 創造優勢

### (三) 創造優勢

國立高雄應用科技大學 跑酷社

### (三) 創造優勢

思考一下，  
我們和其他社團的差異在哪裡？

找出專屬於自己的優勢

國立高雄應用科技大學 跑酷社

### (三) 創造優勢

**結識其他不同性質的社團或組織**

**好的人脈能讓你隨時保持優勢！**

**國立高雄應用科技大學 跑酷社**

### (三) 創造優勢

**不要放過任何可以展現社團的機會**

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(三) 創造優勢

## 新聞報導

### [中時電子報] 創立南部第一個跑酷社



新聞連結 (請點這裡)

參加：南部青年社團嘉年華

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(三) 創造優勢

新聞報導

## [中央通訊社] 高應大跑酷社 跑跳穿行超吸睛



新聞連結 ([請點這裡](#))

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(四) 如何面對社團審查

## (四) 如何面對社團審查

國立高雄應用科技大學 跑酷社

#### (四) 如何面對社團審查

#### 要注意的地方

明列社團宗旨、目標、未來計畫、組織架構和制度，  
以及該如何實際執行。

如果要消除負面觀感，  
就要瞭解跑酷這項運動的精神。

讓評審們知道跑酷真正的精神是什麼，  
還有實際訓練時會進行什麼內容。(搞清楚程度和底限)

國立高雄應用科技大學 跑酷社

#### (四) 如何面對社團審查

## 當年的社團審查用簡報



簡報連結 (請點選這裡)

國立高雄應用科技大學 跑酷社

(五) 結論

## (五) 結論

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (五) 結論

創立社團並不容易，  
如果要永續經營社團，更難！

國立高雄應用科技大學 跑酷社

## (五) 結論

但它會成為你人生中，  
一個難以忘懷的轉捩點！

## (五) 結論



好文分享： 你是要經營一個團隊，還是要經營一群人呢？

國立高雄應用科技大學 跑酷社

練跑酷的人，來自不同的背景...

每個人學習跑酷的原因和能力程度不同，

有的人希望挑戰自我的極限；

有人追求的是身體的靈活；

也有人是因為其他原因而開始接觸跑酷...

## (五) 結論

不論如何...

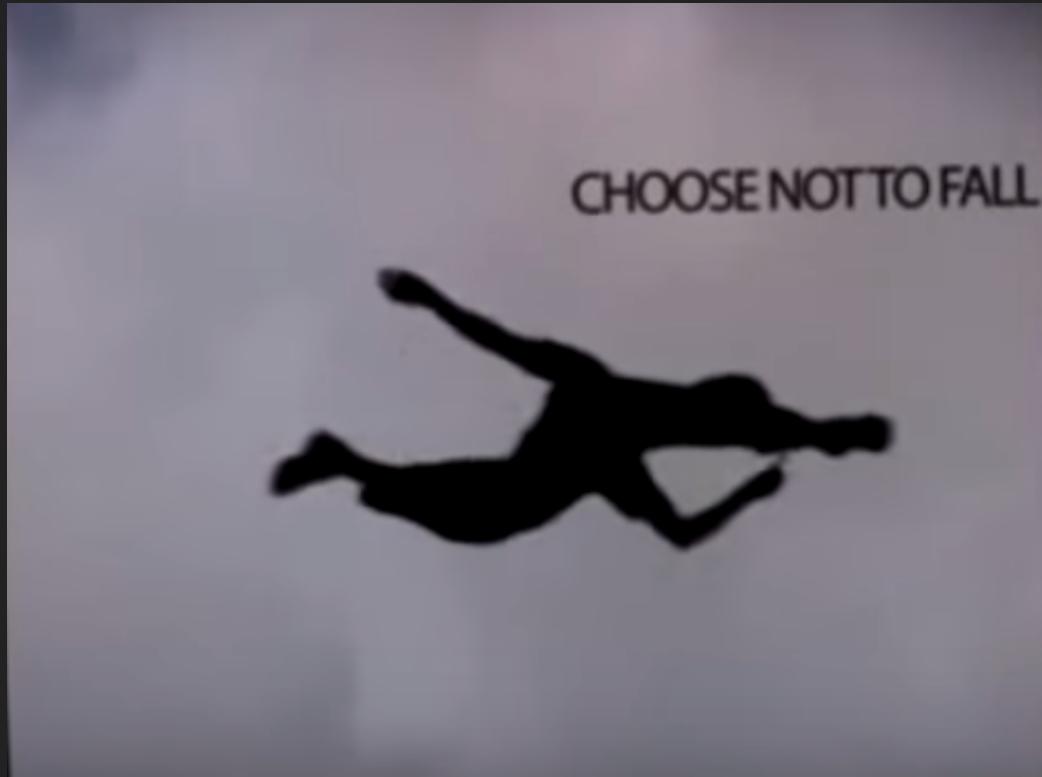
心裡的想法



尊重差異，幫助夥伴！  
分享正面能量，共同努力和成長！  
讓每個人都能夠達成心目中的目標！

國立高雄應用科技大學 跑酷社

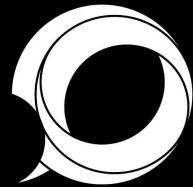
## (五) 結論



好文分享： Daniel ilabaca - Choose Not to Fall (中文字幕)

# Q & A

國立高雄應用科技大學 跑酷社



# 高應大跑酷社



高應大跑酷社, KUAS - Air Feet Parkour



<https://www.facebook.com/airfeetparkour/>

國立高雄應用科技大學 跑酷社