

教育部體育署 103 年學生暑假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(浮潛)

成果報告書

計畫主持人：劉兆達

共同主持人：許玫琇、張富鈞、蔡鋒樺

一、實施計畫：

教育部體育署研議辦理 103 年學生暑假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、課程表：

(一) 辦理學校：美和科技大學

(二) 活動日期：103 年 7 月 7 日 (週一) ~ 103 年 7 月 8 日 (週二)

(三) 活動場地：美和科技大學游泳池

內容 時間	活動名稱	活動內容暨講師	活動名稱	活動內容暨講師	活動內容暨助教
	第一天 7 月 7 日		第二天 7 月 8 日		
08:00 09:00	報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到	報到
09:00 12:00	水上安全及自救	劉兆達	浮潛教學(躬身下 潛、面鏡排水)	許鎔鏢	劉宗倫 郭家宏 李坤原
12:00 13:00	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	午餐及午休	
13:00 16:00	浮潛教學(水中站 立、前進、下淺及 中心浮力)	蔡鋒樺	浮潛及潛水教學 (潛水重裝體驗)	許玫琇	劉宗倫 郭家宏 李坤原
16:00 17:00	結業&家長接送		結業&家長接送		
備註	1. 以基本運動能力、體能活動、技能教學、遊戲競賽等動態性活動為主。 2. 需明列指導老師或教練姓名及課程資料。				

三、活動執行情形：

- (一) 辦理項目：浮潛
- (二) 活動時間：103 年 7 月 7 日至 7 月 8 日
- (三) 活動地點：美和科技大學游泳池
- (四) 參加人數：學員 30 人 工作人員 13 人 總共 43 人

四、活動執行效益、特色及影響

- (一) 活動執行效益：本次活動課程設計，包括：水上安全及自救、浮潛教學（水中站立、前進、下淺及中心浮力、躬身下潛、面鏡排水等）、重裝潛水（設備組裝及體驗等），讓學員學習到水域安全的重要性及如何自救。此外，浮潛的基本體驗，重裝的設備組裝及體驗，對於學員來說都是新的體驗，學員對本活動之滿意程度非常高。
- (二) 活動特色有三，一是讓學員學習到水域運動的安全及自救；二是讓學員嘗試到浮潛運動的實務；三是讓學員瞭解水肺潛水重裝的組裝及實務體驗，讓學生對浮潛及水肺潛水產生興趣，並實際進行體驗。

五、自我評鑑：

- 與原訂計畫之落差：因報名學生皆為外校國、高中學生，其原訂報名要參加，但事後卻無法參加，造成計畫執行上之困擾。
- 本次活動優點：本校射浮潛及水肺潛水裝備量及設備數量足夠。
- 待改進之處（困境）：某些學員於集合時間後才到，較難掌控全體學員，部分學員的臉型較小須租借小號面鏡。
- 改進建議事項：未來將於活動前一週開始聯絡學員，以確認其參加與否，並發放注意事項，提醒學員活動結束後上網填寫心得參加票選活動。

六、結論：

- (一) 浮潛運動讓學員學習到浮潛相關知識，包括：面鏡配戴方法、正確使用蛙鞋等技巧，讓學員能夠在安全的環境下浮潛。
- (二) 本次活動對學員學習運動意願推廣成效助益很大，希望教育部爾後能提供更多資源辦理相關活動，讓更多的學生可以參與活動。

活動照片集



浮潛教學



面鏡配戴教學



下水分組練習



帶面鏡實務操作



踢腿實務操作



浮潛下水實務操作



適應呼吸實務操作



分組競賽

學員回饋分享單

到了美和技術學院的游泳池時，心裡有些開心，又加上，上次已經認識了特教，心中更開心了，一開始第一個教練給我們介紹了救生員的過程和組部，到了下水時第二個教練教了我們浮潛必須的三寶蛙鞋，呼吸管，護目鏡到下水時有點不適應，但到了後面就好了許多，不但好了許多，也學到了一些術語和浮潛的方法，美和技術學院裡也有許多的設備有熱水池，~~三寶~~考箱等。第二天更是讓我期待因為要體驗潛水等其他的遊戲，今天來時有點遲到但是還好，一樣大家穿上浮潛教練介紹的浮潛用具的介紹，之後大家玩得~~不亦樂乎~~，這次來之有一個字，「爽」。

蕭雍翰

中秋節那個假日，我們全家計劃到綠島去浮潛，而爸爸又在網站上看到了這個活動，想說有機會就來報名了。第一天九點來報到，看到了不怎麼大的泳池和一堆沒看過的水中器材。換完衣服後，每個人都拿到一副浮潛用具和一雙蛙鞋，面罩和呼吸管是要讓我們在水中呼吸和能看清楚水中的事物，蛙鞋是要在水中游得更快。剛穿上時還不太會走，要用滑的前進。適應了水後，教練就教我們怎麼用蛙腳踢水。腳背要打直，用大腿的力量帶動蛙鞋。扶着岸邊練習踢蛙鞋，踢了一段時間後很酸，但在水中卻可以以飛快的速度游到岸邊。休息時間也去了溫水spa池和烤箱待了一下，頗舒服的呀。第二天也是一樣的時間報到。教練拿出了一個還蠻重的背心和一個氣瓶，看起來就要上萬的樣子。之前只有在電視上看過的，現在在眼前很特別。之後也下水試了一下，背上了背心，咬住了呼吸器，能在水裡呼吸的感覺真不錯！很新鮮，不過蠻重的就是了。我覺得這次的活動對之後的綠島行非常有幫助，也很謝謝教練哥哥教了也幫助我們很多。謝謝我爸找到了這個活動，也謝謝場地和教練的熱心指導！

曾子俊

劉佳晟

44

在上課之前，總是以為浮潛要很多配備，也以為須要很高超的技巧，現在發現，原來浮潛是個簡便又有趣的水上活動，也是一種運動型的休閒活動，雖然常常~~會~~吃到水，但整體來說也很安全，不像當初想像的那麼危險，而潛水，就真的需要許多配備，也十分昂貴，雖然沒有實際到海中潛水，但從游泳池中的體驗，就能了解這種技能是多麼不容易，希望以後可以學好，以後逛逛澳洲大堡礁（當然只是夢想），總之，這次活動下來，又讓我增加許多浮潛（潛水）的知識，而「氣瓶」這一詞，也打破長久以來我對氧氣桶迷思，看來以後找氧氣桶只能去醫院要了，最後當然要謝謝老師的指導，朋友幫助與美和無私的提供

第一天來的時候，對這裡的場地，同學、教練都還很陌生，一下水，「哇！好冷！」差點就要凍死了，還好在教練的指導下，慢慢熟了解設備的使用方法，及水溫的狀況，也認識了一些朋友，時間也一分一秒的消失了，回家的時間也到了，跟同學道別後，便依依不捨的離開了。

22

潛水

第二天，因為期待，因此一早就來了，而且教練還教我們基本的組裝、前進、下潛，而當下課的時候，我還體驗了其它水上設施，「真爽！」而我也慢慢習慣用嘴呼吸管呼吸，蛙鞋也蹬得越~~越~~愈愈好，而我還喝了好幾口水，還好消毒水的味道沒有很重，這個地方

還真好玩。

林 品 睿

妙

很開心能參加這次的課程很好玩也他教練團
讓我原本不敢參加的水域可以放心去玩來這
裡學的很有成就感讓我學習一個很好的休
閒的活動也很開心能學會原本都不會游泳
所以本身很有成就感

蔡長慶

從小時候開始,我就很想跟海裡的魚一樣自由自在的游泳,
一直都想跟家人去潛水,在那之前要先學會潛水吧

這兩天,我算已經學會如何潛水了
在上課時學會了很多新知識,也知道了~~一些~~一些關於水的知識

管水院

林祜緯

我以前都一直以為浮潛很無趣、很簡單，並且要買很多、很多~~的~~又很昂貴的裝備，但來到美和的這個浮潛夏令營之後，我學到很多關於浮潛的事物，老師還告訴我們一件讓我很震驚的事情：浮潛是比潛水的基础，這讓原本以為游泳是基础的我們嚇了一大跳，總之，很有趣。

這是我生平第一次參加學校辦的游泳活動

我長那麼大到現在都還不會游泳。只會一直吃水。根本不會想去游泳池玩水的想法。可是經過了這二天的訓練。讓我大蓋學會了怎麼游泳。怎麼浮潛。讓我學到一些技巧。很開心參加這個活動。讓我從不會游泳變得會游一點。想一直下水。

郭延輝

孫穎

這次，此~~前~~參加活動，很高興，謝謝。

如有機會，還會參與！

以前，還沒參加活動前，原本是不懂潛潛的。
自從參加這次的活動，讓我學到很多
潛潛方面的技巧！

這兩天學到很多，非常好玩
教練很用心，自己還很怕
水，有了這些指導後變
得不在怕水，還學會潛
水，原來就這麼簡單剛
開始潛不下去，發現教練說
肚子一縮就下去了，有機會
在跟教練多學習，謝謝教練
辛苦了。

吳俊毅