

# 美和學校財團法人美和科技大學

## 104 年度教師產學合作計畫

### 結案報告書

計畫名稱：教育部體育署 104 年學生寒假體育育樂營活動

計畫編號：104-GI-MOE-DSR-S-001

計畫期間：104/01/05~104/03/10

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、鄭秀貴、張富鈞、李晉豪、蔡鋒樺

研究助理：楊宜靜、陳建佑、侯靜雲、塗雨融、廖翊佐

經費總額：146,378 元

經費來源：教育部、國立體育大學 117,102 元；美和學校財團法人美和科技大學配合款 29,276 元

教育部 104 年學生寒假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(射箭)

成果報告書

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、張富鈞、鄭秀貴、李晉豪

## 一、 實施計畫：

(一)依據：教育部體育署研議辦理 104 年學生寒假體育育樂營活動會議決議辦理。

(二)目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於寒假規劃育樂營，讓學生體驗**(射箭)**活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

(三)指導單位：教育部體育署

(四)統籌規劃單位：國立體育大學

(五)承辦單位：美和科技大學

(六)活動方式及特色：

1. 場地設施：利用各地區學校現有場地、設備，規劃辦理育樂營活動。
2. 師資：聘請校內現有**(射箭)**專長教師或教練，或已受培訓之專長志工協助。
3. 飲食：中餐由各辦理學校提供特色餐飲，半天活動不提供中餐。
4. 保險：凡參加學員皆投保 100 萬平安險及 10 萬醫療險。
5. 交通：請學生家長於上課前及下課後 30 分鐘內自行接送。

(七)辦理梯次及日期：

第一梯 104 年 1 月 30 日及 2 月 2 日(星期五、一)8：30 分至 16：00 分。

(八)參加對象：

1. 以未養成規律運動習慣或不愛運動之學生，由各校推薦團體報名為優先。
2. 各地區對**(射箭)**活動有興趣之國中或高中，至多為 50 人。

(九)報名方式：

1. 報名聯絡人：鍾志侃 老師。
2. 報名時間及地點：即日起至 104 年 1 月 23 日，向 美和科技大學（屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號）報名，額滿截止。
3. 報名用聯絡電話：08-7799821\*8214
4. 活動網站：camp.ccu.edu.tw(統一網路報名)
5. 報名程序：
  - (1) 上網確認是否有名額。
  - (2) 網路填寫報名表或直接向辦理單位報名。
  - (3) 繳交報名費 0 元整，(弱勢團體免收報名費)

(十) 注意事項：

1. 若報名人數未達各班營隊開班人數 30 人，或颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，辦理學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費。
2. 學員因故退費，標準為：
  - (1) 報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
  - (2) 實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
  - (3) 開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。
3. 學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者請勿報名。
4. 學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

(十一) 活動經費：

活動經費由教育部體育署專款補助，實際金額以核定為準。

(十二) 辦理活動預定進度表：

內容 \ 月份		10月	11月	12月	1月	2月
1	擬定計畫	████████				
2	編列概算	████████				
3	聯繫統籌單位	████████				
4	提案申請		████████			
5	協商會議		████████			
6	印製宣傳		████████	████████		
7	隊輔面試			████████		
8	營隊招生			████████	████████	
9	辦理活動				████████	
10	訪視評鑑				████████	
11	成果報告經費核銷					████████
12	檢討會議					████████

(十三) 工作人員名單

職務名稱	姓名	工作內容
總教練	許玫琇	1. 總召集人，行前籌備、規劃、協調各營隊活動進行 2. 審核各營對教學課程大綱
教練	張富鈞	1. 使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護 2. 實施教學
助理教練	侯靜雲	1. 注意每組學生的身心狀況，帶領學生進入活動情境 2. 協助教練指導學生運動
行政組	蔡鋒樺	1. 學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念 2. 學員証與結業證書製作 3. 開、閉幕典禮程序安排 4. 負責帳目收支管理
活動組	鍾志侃	1. 負責課程設計、執行，並管制流程 2. 宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理 3. 訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導 4. 活動攝影
器材組	鄭秀貴	1. 負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收 2. 開、閉幕典禮會場佈置 3. 教學場地整理與佈置使用公告 4. 張貼使用公告，防止閒雜人士進入教學場地
醫護組	李晉豪	負責準備醫療用品
機動組	劉兆達	協助各組工作，使活動圓滿

(十四) 本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

二、 課程表

射箭課表

時間	內容	活動內容	講師	活動內容	講師
			助教		助教
		第一天 1月30日		第二天 2月2日	
08:00   09:00		報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到
09:00   12:00	弓箭運動的發展、裝備介紹	許玫琇 楊宜靜、陳建佑	標靶實射練習	許玫琇 塗雨融、廖翊佐	
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	基本動作教學與實務操作	張富鈞 侯靜雲、塗雨融 廖翊佐	趣味競賽及意見交流	張富鈞 楊宜靜、陳建佑 侯靜雲	
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：

辦理項目：射箭

活動時間：104年1月30日至2月2日

活動地點：美和科技大學射箭場

參加人數：學員 50 人 工作人員 13 人 總共 63 人

四、 活動執行效益、特色及影響

- (1)活動執行效益：針對未養成規律運動習慣之學生，辦理射箭體育運動育樂營。
- (2)活動特色：讓學生體驗射箭之感覺，學習技能激發興趣。
- (3)活動影響：以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

## 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：本校射箭數量及設備數量足夠。
- 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。
- 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要做暖身操。

## 六、 結論：

1. 射箭運動讓學員學習到射箭相關知識：拉弓、標的射箭等技巧，讓學員能夠在安全的環境下進行並學習射箭運動。
2. 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



弓箭架構解說



動作解說



分組練習拉弓



拔箭實際操作



動作修改



分組練習射箭

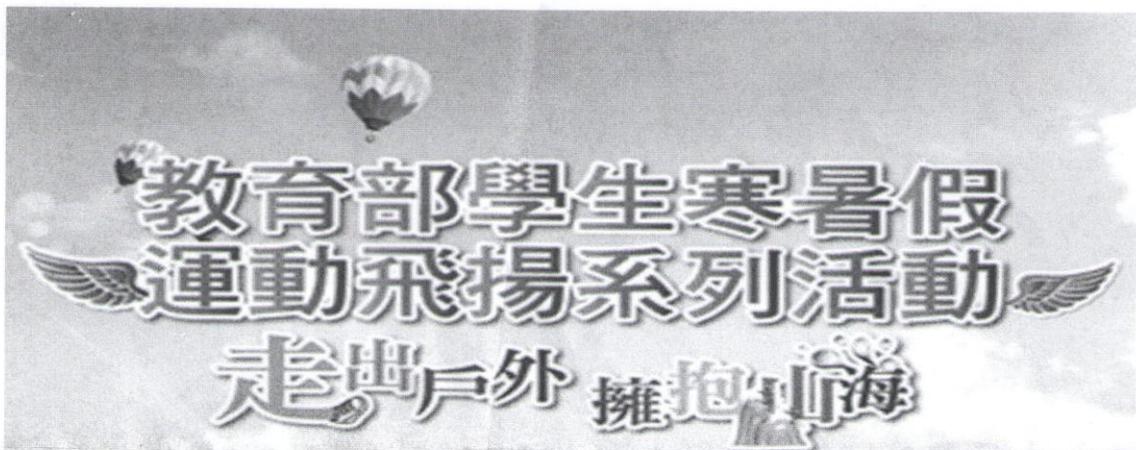


射箭實際操作



分組競賽

## 學員回饋分享單



很容幸能夠參加這次的射箭活動，有機會體驗新的東西，課程讓我增益良多，整個圓形我不會拖泥帶水非常流暢，如果還有機會希望下次能夠再次參加，謝謝這次的老師和指導人員講解很清楚也幫忙我們把錯誤的動作糾正過來謝謝工作人員的細心與耐心。

王冠軒



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

今天很榮幸參加這個射箭活動，  
也謝謝師長陪同  
今年高三的我已參加第三次  
覺得非常新鮮，學習新技巧  
射箭每會十分鐘，射好可要十年、二十年  
學習活到老，學到老的精神  
用堅持不放棄，面對人生各種挑戰  
快、狠、準的射箭。

呂導， 2015, 1.31



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

射箭是一項很好的運動，也很好玩，可是手會很酸，  
下次如果有機會我還會再來得。  
希望改天如果有機會再來可以把午餐改一下  
也可以把休息時間改一下，~~休息~~休息時間太長會很無聊  
這次是很難忘的初體驗

林玉晴



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

今天參加射箭活動，剛來的時候覺得一下就會學會了，但發現沒那麼簡單，~~光~~從~~四~~器具的部份就有一大堆不清楚，像平衡桿、手套、定位器，這些在外面的練習場都沒有。（一定很貴吧！）

拉弓的部份呢，像手扣住繩子時只能用三根手指頭，繩子要拉到脖子下方，身體不能彎……。

還有這次很謝謝老師有訂美味的餐點，讓我在練習完很餓時，就可以享用。

下次若有同樣的活動，我一定會參加!!! (拼機恩)



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

今天射箭很有趣可以體驗射箭的感覺  
感謝今天的老師和學長学姐們的指導  
雖然今天沒說射的很好但從中學到了不同的技術  
如果下次還有機會參加這次活動我還是會來參加  
我玩的很開心 謝謝。

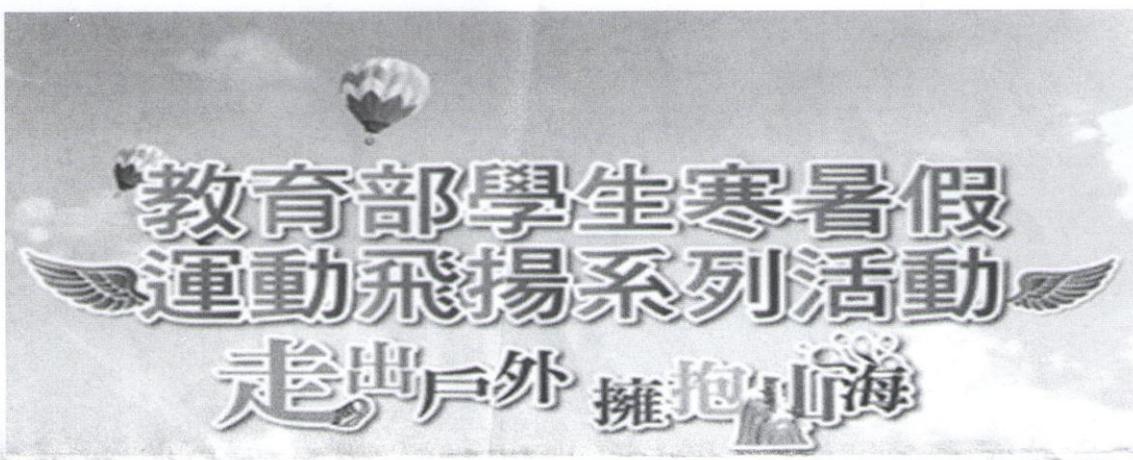
莊昱文



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

今天的活動，讓我學會不一樣的休閒活動，在這次的活動裡，學會射箭及了解了弓的功能，從活動裡，慢慢對射箭有了興趣，也能讓自己多學了一項休閒，希望之後還能有機會參與到類似這樣的活動。

許皓喆



張  
嘉  
欣  
1517

這一次的射箭是我第一次玩覺得可以玩到射箭的機會很少所以想喜歡這<sup>次</sup>的活動  
在第一次射擊的時候箭就一直亂跑并不到自己想射的地方,可是教練替  
我改正了動作可以射到~~靶~~靶上去在經過了一次兩次三次的練習讓我慢慢  
可以抓到準心了,如果還有這樣的活動我願意抽空來參加。



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

射箭很好玩，但是手會很酸，希望下次有類似的活動還能再參加，但休息時間太久，很無聊，如果可以縮短成休息30分的話，才不會那麼無聊！

不過我覺得午餐沒有很好吃，下次希望可以叫好吃一點的東西！

這個場地一直有燒東西的味道，很臭！不知哪裡飄來的！

鄭天

承一

廿二



# 教育部學生寒暑假 運動飛揚系列活動

## 走出戶外 擁抱山海

這次的冬令營是在朋友介紹下來參加的加上原本就有興趣，只是沒機會接觸。這次活動讓我更加了解關於射箭這項運動的基本動作，以及其他的一切事情，這都是我之前一定無法觸及的領域，這次的射箭初體驗，之後如果有機會，我應該會繼續<sup>經過</sup>關切後續的活動。

by 王宜琳



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

這次射箭的活動讓我學到射箭的要點協調性。  
要把箭射好不是那麼簡單的事，所以要經過  
多次的練習及專業的教練才會有結果。

陳  
偉  
華

教育部 104 年學生寒假體育育樂營

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：許玫琇

共同主持人：劉兆達、鄭秀貴、蔡鋒樺

一、 實施計畫：

- (十五) 依據：教育部體育署研議辦理 104 年學生寒假體育育樂營活動會議決議辦理。
- (十六) 目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於寒假規劃育樂營，讓學生體驗**(浮潛)**活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。
- (十七) 指導單位：教育部體育署
- (十八) 統籌規劃單位：國立體育大學
- (十九) 承辦單位：美和科技大學
- (二十) 活動方式及特色：
6. 場地設施：利用各地區學校現有場地、設備，規劃辦理育樂營活動。
  7. 師資：聘請校內現有**(浮潛)**專長教師或教練，或已受培訓之專長志工協助。
  8. 飲食：中餐由各辦理學校提供特色餐飲，半天活動不提供中餐。
  9. 保險：凡參加學員皆投保 100 萬平安險及 10 萬醫療險。
  10. 交通：請學生家長於上課前及下課後 30 分鐘內自行接送。
- (二十一) 辦理梯次及日期：
- 第一梯 104 年 2 月 3、4 日 (星期二、三)8：30 分至 16：00 分。
- (二十二) 參加對象：
3. 以未養成規律運動習慣或不愛運動之學生，由各校推薦團體報名為優先。
  4. 各地區對**(浮潛)**活動有興趣之國中或高中，至多為 30 人。
- (二十三) 報名方式：
6. 報名聯絡人：許玫琇 老師。
  7. 報名時間及地點：即日起至 104 年 1 月 23 日，向 美和科技大學 (屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號) 報名，額滿截止。
  8. 報名用聯絡電話：08-7799821\*8225
  9. 活動網站：camp.ccu.edu.tw(統一網路報名)
  10. 報名程序：
    - (4) 上網確認是否有名額。
    - (5) 網路填寫報名表或直接向辦理單位報名。
    - (6) 繳交報名費 0 元整，(弱勢團體免收報名費)

(二十四) 注意事項：

5. 若報名人數未達各班營隊開班人數 30 人，或颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，辦理學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費。
6. 學員因故退費，標準為：
  - (4) 報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
  - (5) 實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
  - (6) 開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。
7. 學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者請勿報名。
8. 學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

(二十五) 活動經費：

活動經費由教育部體育署專款補助，實際金額以核定為準。

(二十六) 辦理活動預定進度表：

內容		月份				
		10月	11月	12月	1月	2月
1	擬定計畫	■	■			
2	編列概算	■	■			
3	聯繫統籌單位	■	■			
4	提案申請		■			
5	協商會議		■			
6	印製宣傳		■	■		
7	隊輔面試			■		
8	營隊招生			■	■	
9	辦理活動				■	
10	訪視評鑑				■	
11	成果報告經費核銷					■
12	檢討會議					■

(二十七) 工作人員名單

職務名稱	姓名	工作內容
總教練	蔡鋒樺	1. 總召集人，行前籌備、規劃、協調各營隊活動進行 2. 審核各營對教學課程大綱
教練	劉兆達	1. 使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護 2. 實施教學
助理教練	許鎔鏢	1. 注意每組學生的身心狀況，帶領學生進入活動情境 2. 協助教練指導學生運動
行政組	許玫琇	1. 學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念 2. 學員証與結業證書製作 3. 開、閉幕典禮程序安排 4. 負責帳目收支管理
活動組	鍾志侃	1. 負責課程設計、執行，並管制流程 2. 宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理 3. 訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導 4. 活動攝影
器材組	鄭秀貴	1. 負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收 2. 開、閉幕典禮會場佈置 3. 教學場地整理與佈置使用公告 4. 張貼使用公告，防止閒雜人士進入教學場地
醫護組	李晉豪	負責準備醫療用品
機動組	劉兆達	協助各組工作，使活動圓滿

(二十八) 本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

二、 課程表

浮潛課表

時間	內容	活動內容	講師	活動內容	講師
			助教		助教
		第一天 2月3日		第二天 2月4日	
08:00   09:00		報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	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)	許鎔鑠
			廖翊佐		楊宜靜
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	趣味競賽	許玫琇
			楊宜靜、陳建佑		陳建佑、廖翊佐
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：

辦理項目：浮潛

活動時間：104年2月3日至2月4日

活動地點：美和科技大學游泳池

參加人數：學員 30 人 工作人員 10 人 總共 40 人

二、活動執行效益、特色及影響

(1)活動執行效益：針對未養成規律運動習慣之學生，辦理浮潛體育運動育樂營。

(2)活動特色：讓學生體驗浮潛之感覺，學習技能激發興趣。

(3)活動影響：以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

### 三、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：本校浮潛設備數量足夠。
- 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，提醒學員活動結束要記得保暖。

### 四、結論：

1. 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。
2. 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



下水前熱身活動



帶面鏡實務操作



踢腿實務操作



浮潛下水實務操作

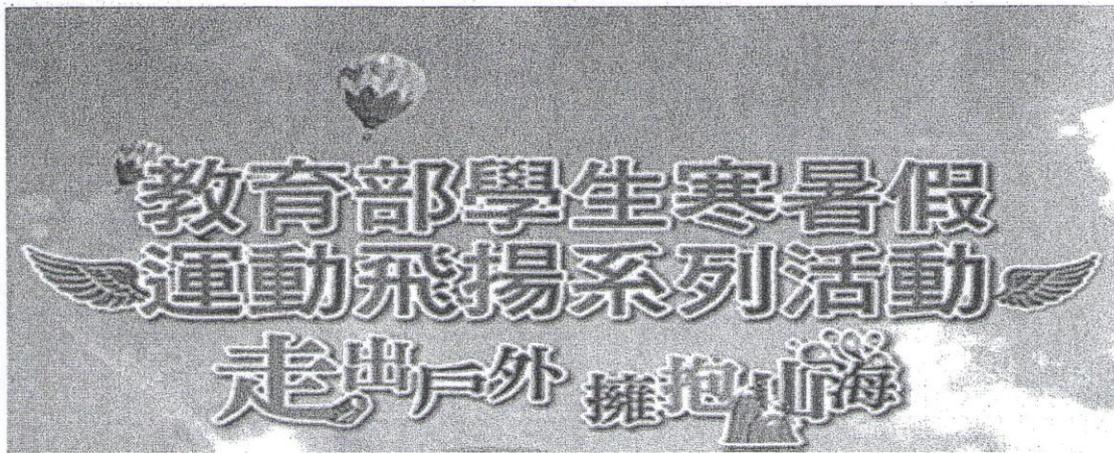


適應呼吸實務操作



分組競賽

# 學員回饋分享單

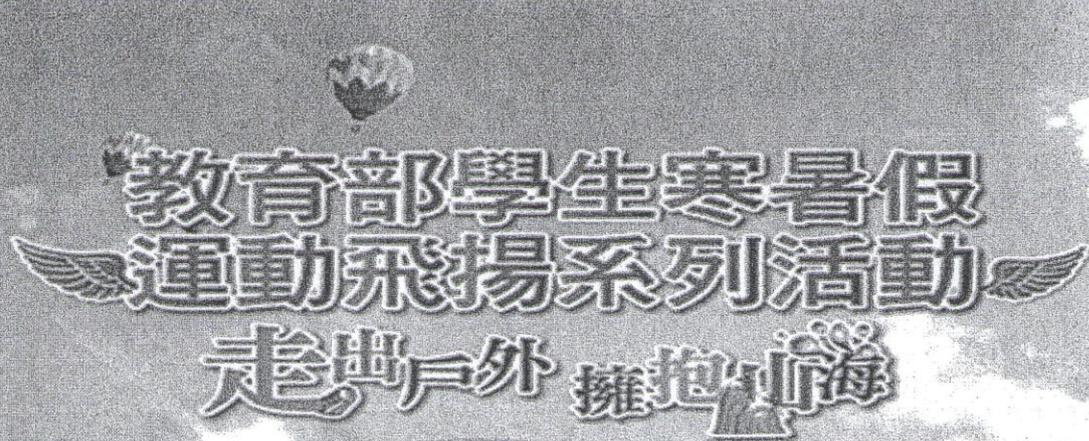


## 心得回饋單

今天是我第一次接受正式的浮潛教學，覺得很新鮮，剛來的時候很緊張，但因為教練都很親切，所以也漸漸不緊張了。在課程中，我剛開始因為習慣用鼻子呼吸，所以會噁到，但慢慢練習後就越來越熟練，而所有課程中，我最喜歡也最順的，應該是綁配重帶的時候，過程中，因為配重帶很重，所以教練教我們用右手把扣環放在腰部後在水中轉一圈，配重帶就會順著水直接繞在身上，這樣就輕鬆許多了！

今天的課程真的很有趣也很好玩，希望以後也能參加類似的水上活動。

羅文詣

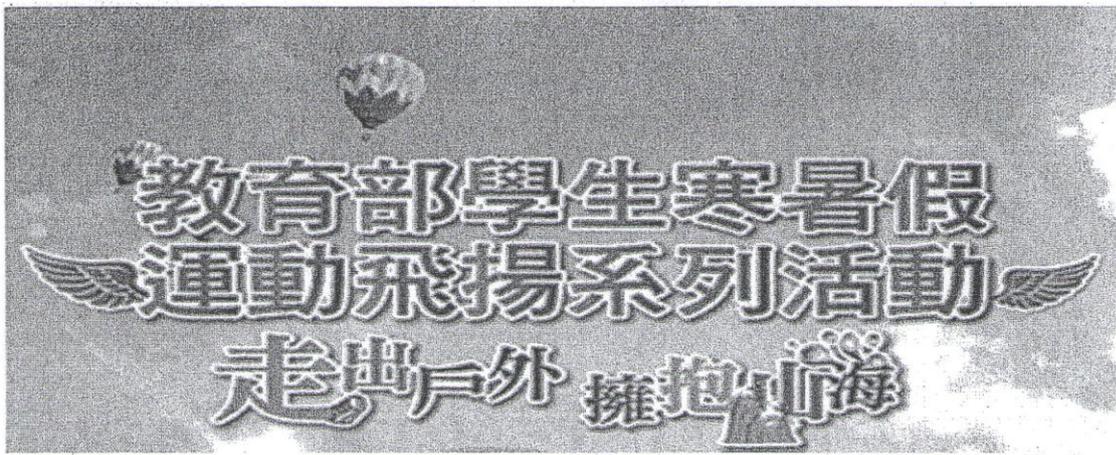


教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

今天的浮潛課是先講解浮潛的裝備和道具，然後在下水，剛要下水的時候很冷，奇怪的是下水後就比較不會冷了，教練教的動作有些很簡單，後來有比接力很好玩，很累，有些人游到一半就很喘了，腳也很酸，教練教的動作也動很有趣很好玩。

盧廷瑜



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

今天的孝義活動，很開心參加這項目，一  
開始感覺沒什麼，可是親自體驗下去  
才知道那麼好玩，可是也是要學習的  
然後一開始什麼都不懂，到最後也  
慢慢了解了，教練們也很開心我們，  
也很擔心，因為水上的事很注意才行  
一不小心就危險了，就完蛋了！又那麼冷  
~~這麼冷~~，很感謝吳科大有這活動，  
這麼棒！

林冠宏

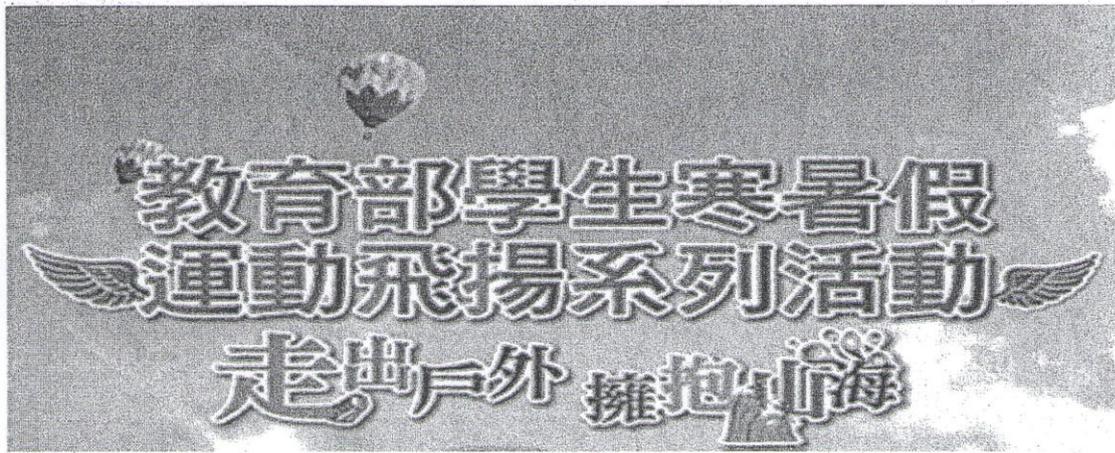
教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

我這一次的浮潛我覺的比前一次還好，這次學的東西比較難可是慢慢學總是學的起來，學到在水中呼吸及站立還有轉身擺動，我覺的這一次比較好玩還可以學到游泳的觀念，以及技巧和技術了希望這一次的浮潛可以讓我更會游泳，也可以比人家還更強也可以學到很多游泳的東西希望我這次學的浮潛是值得很有價值的，我以後一定要比別人還要更強更會游泳。

蔡利博





## 心得回饋單

從小時候游泳都沒穿過蛙鞋，沒想到用蛙鞋那麼快，速度加五，也學到很多以前沒學過的東西，雖然突中，有時會喝到水，喝的蠻飽的，教練們也很熱心的在教導。今天浮潛裡有一段是要撿鉛土塊，想破了頭還是想不到要怎麼轉，剛要下去還充滿信心，撿起來突然蕩到不知道往哪裡轉，所以就一直失敗，謝謝美和科大辦這個活動，也謝謝學長學姐教導。

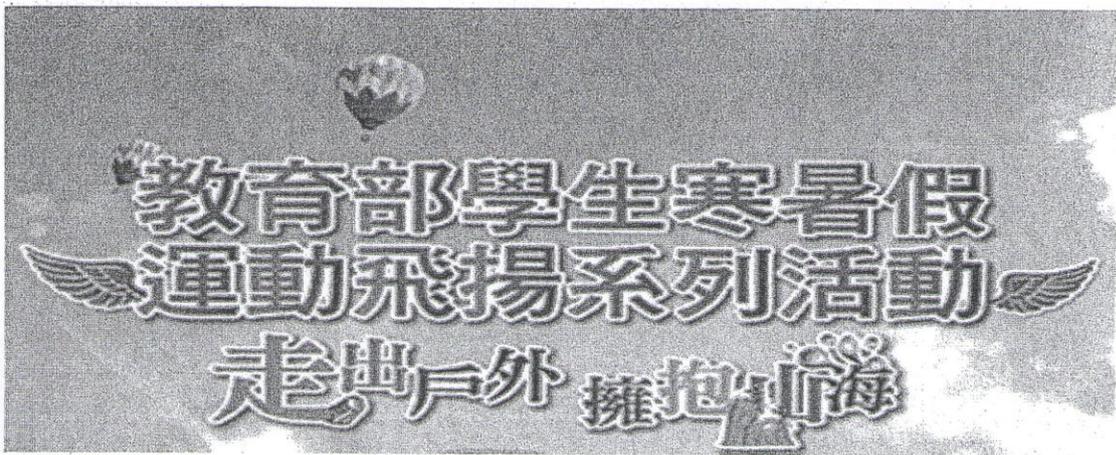
2015.2.4 葉蒞安

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

這次參加浮潛活動我覺得很好玩，第一天來什麼都不會，但聽了老師講解後懂了許多東西，第一天下水感覺會怕怕的，但老師教完怎麼潛水後感覺就變了，第二天來感覺都不會怕，因為第一天有上過課，老師第二天還是講同樣的內容，講完後就下水，老師還是教同樣的東西，第二天游我感覺都不會怕了，有比昨天還進步，希望下次還能來參加浮潛活動

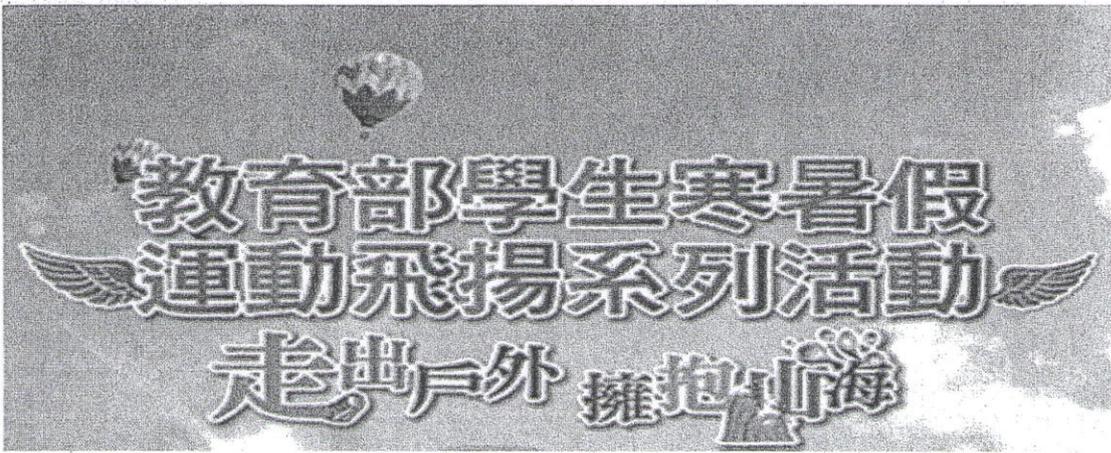
曾一中



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

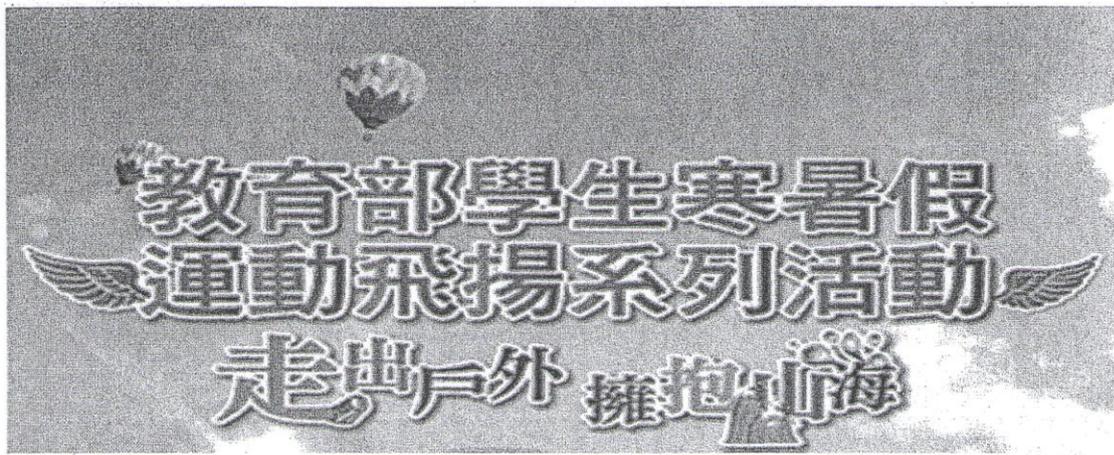
### 心得回饋單

今天來參加浮潛水活動收穫良多，第一次  
體驗這種休閒運動，覺得很新奇也  
很好玩，像是穿蛙鞋、戴眼鏡都是  
新的學習，還沒接觸這項活動之前  
以為浮潛和潛水一樣雖然看似很像但  
是接觸以後才發現是兩種不同性質  
的東西，這次雖然才第一次參加但我覺  
得以後還有這種活動會讓我再次報  
名參加



### 心得回饋單

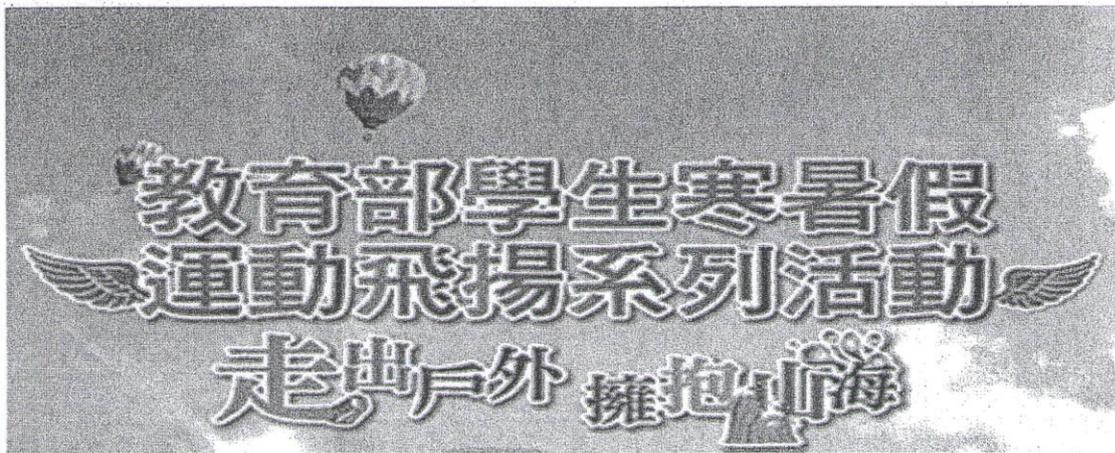
我覺得今天美和科技大學參加這次  
的浮潛很不錯，收獲也很多，也  
很好玩，像怎麼樣用呼吸管呼吸  
，怎麼潛下水撿東西，怎麼轉身站立  
，還有認識各式各樣的浮潛工具還  
有裝備。像有些蛙鞋就分很多種有  
比較重的還有比較輕的，面鏡也  
有分。這次是很不錯的體驗，也很  
好玩。



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

### 心得回饋單

這次的浮潛學到很多東西，有潛水用的護目鏡，呼吸管，潛水衣，蛙鞋，蛙鞋有分平板，分開的跟霸王鞋，鞋子的重量也都不同，潛水用的衣服也有分成三種，比較厚的，跟比較薄和背心式的，潛水的技巧也學了很多，從水中站立，跟在水裡把腰帶繫起來。



### 心得回饋單

這兩天的浮潛活動，我覺得很好玩，也覺得收穫非常多，在這次的活動中我們學到了許多關於游泳的知識跟許多裝備的用法，其中蛙鞋就有分成三種，有蛙鞋跟平坂還有分叉的，非常感謝學長學姐們的教導。

教育部 104 年學生寒假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(水肺潛水)

成果報告書

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、蔡鋒樺、鄭秀貴

一、 實施計畫：

(二十九) 依據：教育部體育署研議辦理 104 年學生寒假體育育樂營活動會議決議辦理。

(三十) 目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於寒假規劃育樂營，讓學生體驗(水肺潛水)活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

(三十一) 指導單位：教育部體育署

(三十二) 統籌規劃單位：國立體育大學

(三十三) 承辦單位：美和科技大學

(三十四) 活動方式及特色：

11. 場地設施：利用各地區學校現有場地、設備，規劃辦理育樂營活動。

12. 師資：聘請校內現有(水肺潛水)專長教師或教練，或已受培訓之專長志工協助。

13. 飲食：中餐由各辦理學校提供特色餐飲，半天活動不提供中餐。

14. 保險：凡參加學員皆投保 100 萬平安險及 10 萬醫療險。

15. 交通：請學生家長於上課前及下課後 30 分鐘內自行接送。

(三十五) 辦理梯次及日期：

第一梯 104 年 2 月 5、6 日(星期四、五)8：30 分至 16：00 分。

(三十六) 參加對象：

5. 以未養成規律運動習慣或不愛運動之學生，由各校推薦團體報名為優先。

6. 各地區對(水肺潛水)活動有興趣之國中或高中，至多為 30 人。

(三十七) 報名方式：

11. 報名聯絡人：許玫琇 老師。

12. 報名時間及地點：即日起至 104 年 1 月 23 日，向 美和科技大學（屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號）報名，額滿截止。

13. 報名用聯絡電話：08-7799821\*8224

14. 活動網站：camp.ccu.edu.tw(統一網路報名)

15. 報名程序：

(7) 上網確認是否有名額。

(8) 網路填寫報名表或直接向辦理單位報名。

(9) 繳交報名費 0 元整，(弱勢團體免收報名費)

(三十八) 注意事項：

9. 若報名人數未達各班營隊開班人數 30 人，或颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，辦理學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費。
10. 學員因故退費，標準為：
  - (7) 報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
  - (8) 實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
  - (9) 開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。
11. 學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者請勿報名。
12. 學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

(三十九) 活動經費：

活動經費由教育部體育署專款補助，實際金額以核定為準。

(四十) 辦理活動預定進度表：

內容 \ 月份		10月	11月	12月	1月	2月
1	擬定計畫	████████	████████			
2	編列概算	████████	████████			
3	聯繫統籌單位	████████	████████			
4	提案申請		████████			
5	協商會議		████████			
6	印製宣傳		████████	████████		
7	隊輔面試			████████		
8	營隊招生			████████	████████	
9	辦理活動				████████	
10	訪視評鑑				████████	
11	成果報告經費核銷					████████

12	檢討會議					
----	------	--	--	--	--	--

(四十一) 工作人員名單

職務名稱	姓名	工作內容
總教練	蔡鋒樺	1. 總召集人，行前籌備、規劃、協調各營隊活動進行 2. 審核各營對教學課程大綱
教練	劉兆達	1. 使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護 2. 實施教學
助理教練	許鎔鑠	1. 注意每組學生的身心狀況，帶領學生進入活動情境 2. 協助教練指導學生運動
行政組	許玫琇	1. 學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念 2. 學員証與結業證書製作 3. 開、閉幕典禮程序安排 4. 負責帳目收支管理
活動組	鍾志侃	1. 負責課程設計、執行，並管制流程 2. 宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理 3. 訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導 4. 活動攝影
器材組	鄭秀貴	1. 負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收 2. 開、閉幕典禮會場佈置 3. 教學場地整理與佈置使用公告 4. 張貼使用公告，防止閒雜人士進入教學場地
醫護組	李晉豪	負責準備醫療用品
機動組	劉兆達	協助各組工作，使活動圓滿

(四十二) 本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

## 二、課程表

### 水肺潛水課表

時間	內容	第一天 2月5日		第二天 2月6日	
		活動內容	講師 助教	活動內容	講師 助教
08:00   09:00	報到/分組 開幕		報到	報到/分組 開幕	報到
09:00   12:00	水上安全及自救	劉兆達 楊宜靜	水肺教學（躬身下 潛、面鏡排水）	許鎔鏢 陳建佑	
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	水肺潛水設備組裝及教學（水中站立、前進、下淺及中心浮力）	蔡鋒樺 塗雨融、陳建佑	水肺潛水教學（潛水重裝體驗）及趣味競賽	許玫琇 楊宜靜、塗雨融	
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：

辦理項目：水肺潛水

活動時間：104年2月5日至2月6日

活動地點：美和科技大學游泳池

參加人數：學員 30 人 工作人員 10 人 總共 40 人

## 四、活動執行效益、特色及影響

- (1)活動執行效益：針對未養成規律運動習慣之學生，辦理水肺潛水體育運動營。
- (2)活動特色：讓學生體驗水肺潛水之感覺，學習技能激發興趣。
- (3)活動影響：以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

## 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：本校潛水裝備數量足夠。
- 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，部分學員的腳較小須租借小號蛙鞋。
- 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要注意保暖。

## 六、 結論：

3. 水肺潛水運動讓學員學習到潛水相關知識，包括：面鏡配戴方法、正確使用呼吸調節器、穿著蛙鞋等技巧，讓學員能夠在安全的環境下潛水。
4. 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



報到



認識潛水裝備



裝備組裝講解



下水前安全須知



分組練習組裝裝備



學科解說

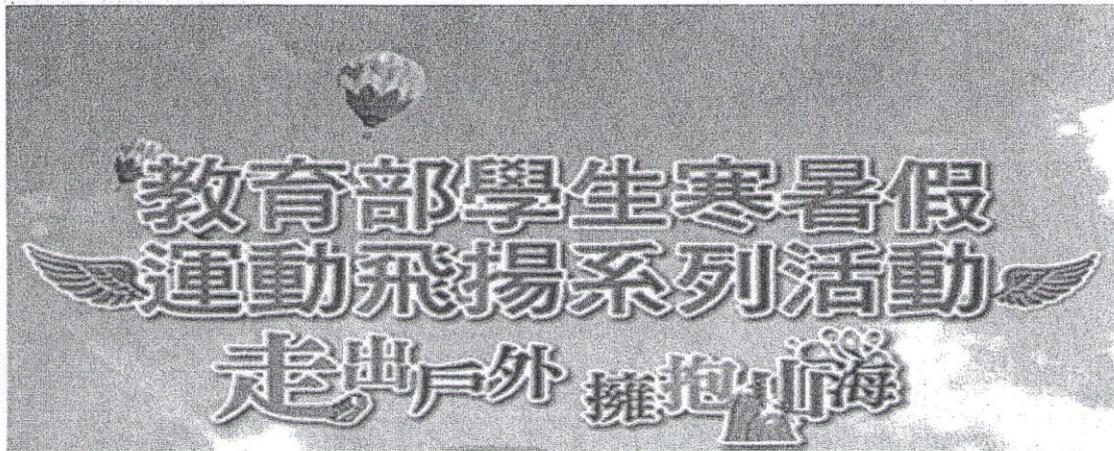


適應呼吸



共生練習

# 學員回饋分享單



## 心得回饋單

今天的潛水課程很新鮮，以前都是在電視上看到潛水，只有聽人家說氣瓶背起來很重，我也半信半疑。這次活動可真讓我~~無~~感受到那種重是多重，要比喻應該就是裝滿全部課本考卷的書包的三倍重，不過一下水後因為BCD本身的浮力使的裝備減輕許多，而這次我學到了潛水前如何組裝檢查裝備，潛水時如何應變事故潛水後如何拆裝備，過程中也謝謝教練們的幫助。

經過這次活動，我獲益良多，那天我有機會去潛水，相信我一定能比別人更加悠游自在吧！

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

今天的潛水課很有趣，我學到了  
很多知識，潛水裝備的各種名詞  
跟用法，也學到了在海裡如何自己  
救自己不知道用不用得上，希望是用不上!!  
可能是自己太怕了，只要呼吸亂了  
就喝水了=。=

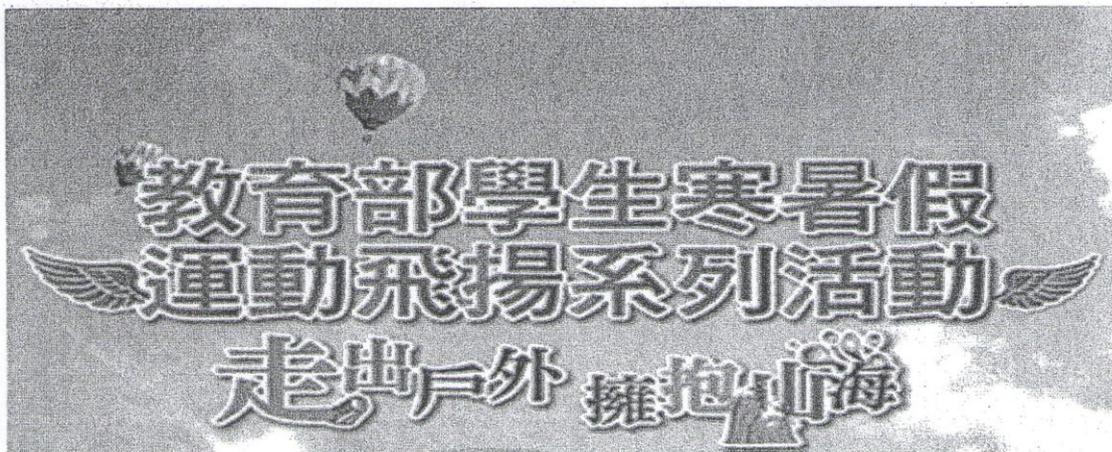
最後的時候要做弓身下潛 撿腰帶，下是下  
去了 撿到轉身就喝水了，好險沒事。

潛水裝備的裝跟猜還算OK；  
今天太冷了。 開心!!

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

我覺的我這一次的潛水  
比前一天還要來的好，剛開  
始有一點不敢下去可是有慢慢  
適應了，其時下水也是蠻好  
玩的，雖然規則很多裝備也很  
麻煩也很重，可是有學長姐的幫  
忙讓我如何學會組裝裝備，所以謝  
謝學長和學姐的幫忙，也謝謝美技  
辦這個活動讓我們參加也讓我們  
今天玩的很開心，如果下次還有這個  
活動我一定還會參加的非常謝謝你們。

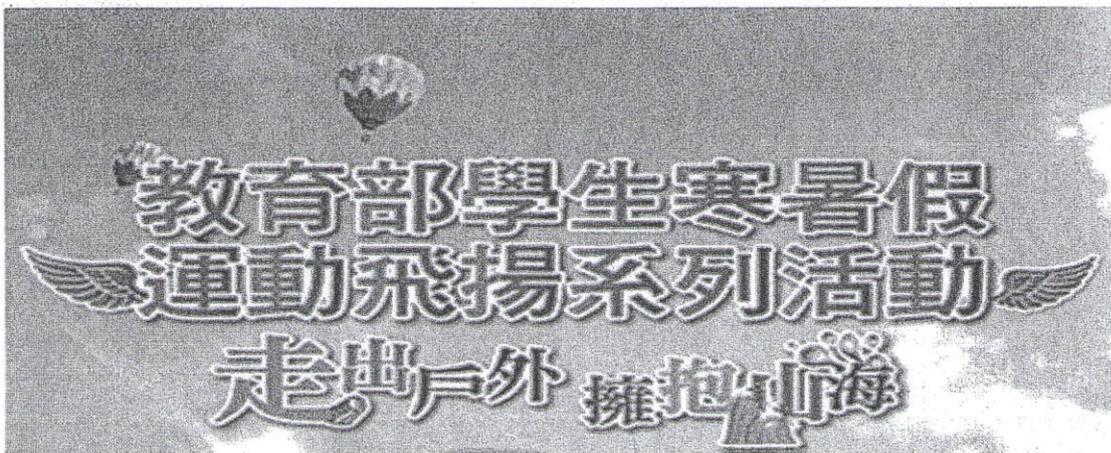


### 心得回饋單

104 學生寒假體育樂營，美和科技大學所主辦的水肺潛水活動。今天來到這裡及獲良多學習到裝備的組合，收納。在外的活動都沒像美和做得這麼完美，所以參加了這個活動學習良多。

在海邊的潛水訓練 危機處理 在海邊的自救。少花一點錢，自己組裝一舉兩得。謝謝美和科大的組織！如有下次一定參加！

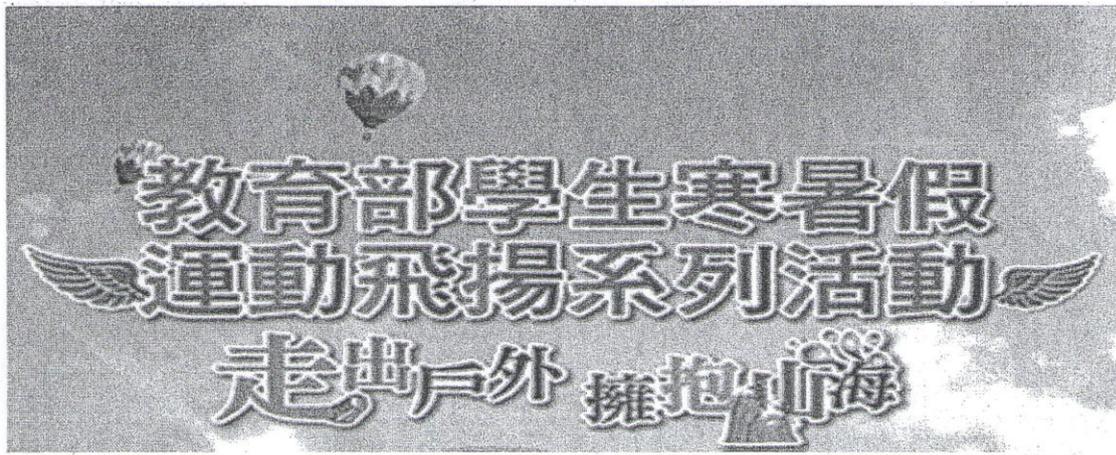
2015.2.5, 吳區強



### 心得回饋單

這次的活動真的很好玩這是我來這裡參加那麼多個活動  
裡最喜歡的雖然真的很冷但卻讓我學到很多東西，不管是潛水  
器材，或是一些有關潛水的常識，這些都是非常重要指  
要出個小問題都會很危險，所以也很謝謝這次科大辦的潛水活動  
讓我學到很多的東西。

張育倫



## 心得回饋單

這是我第一次參加潛水課程，雖然~~整~~前半段有關於裝備的講解與使用方式有些枯燥乏味，但我知道教練及助教們都是為了我們安全著想。實際下水操作後其實真的非常有趣，我也了解到潛水的危險性，但其實注意安全的話也是一個很好的休閒活動呢！！

莊駿堯

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

今天上的潛水課有一點難，一開始聽課就講  
很多東西，到了組氣瓶的時後就很緊張，因為  
老師再組的當中看了就有點難，等到自己組的  
時後就一直出差錯，反而倒頭來着其實很簡單，  
到下午老師就給我們下水學三項技能，在做當中  
感覺很難，但做起來也是很簡單，做完三項技能時  
就脫掉氣瓶然後給我們浮潛，然後就收了，  
我覺得這次潛水很滿意

曾一中

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

我覺的<sup>我</sup>這一次的潛水比前一天的好，因為這次的比較難，還有加東西下去游剛開始，還不習慣背東西下水可是，慢慢的一個一個東西，都會背下水去嘗試看看，還有這一次我潛水進步很多了，希望我這次學的潛水還有游泳可以讓我更會游更厲害，還可以比別人好希望，這一次學的是很有價值的，還有很開心可以來到這裡，謝謝學長跟學姐的教導以後有還會在來。

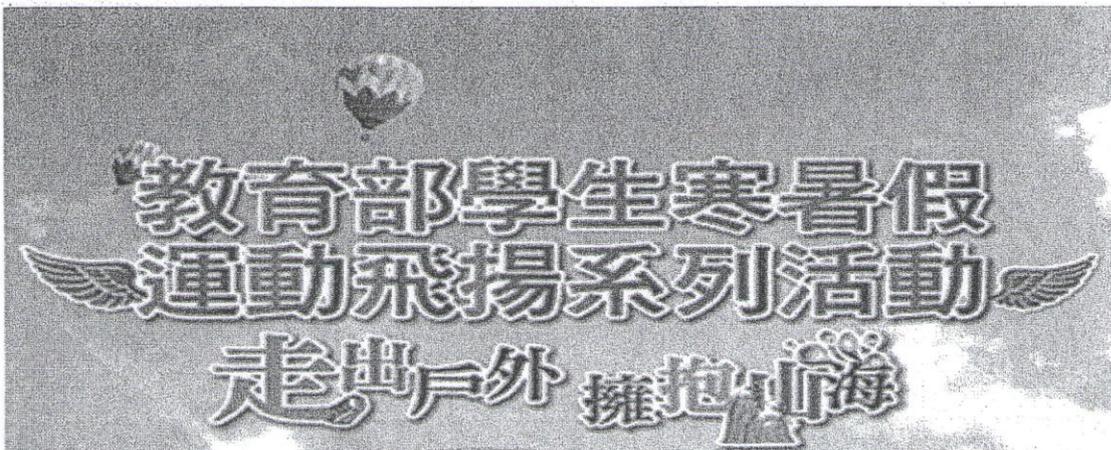
蔡博宇

# 教育部學生寒暑假 運動飛揚系列活動 走出戶外 擁抱山海

## 心得回饋單

參加了這個活動，學到了許多有關<sup>潛</sup>水的知識，收獲滿滿，也發現<sup>潛</sup>水和游泳的不同，像是游泳用的是蛙鏡，<sup>潛</sup>水用的是面鏡，游泳不用穿蛙鞋，<sup>潛</sup>水要穿蛙鞋，<sup>快</sup>增加前進的速度……等，我覺得這個活動最好玩，最有趣的課程是穿配重帶，雖然一開始我搞不清楚要轉哪邊比較好穿，但經過練習後，我也更加熟練了，總<sup>而</sup>言之，我非常滿意這個活動。😊

羅文韻



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

羅偉誠

心得回饋單

第二次的游泳,感覺還是很刺激,但是這次沒有什麼  
進步!!其實連我能夠進到水裡,連我媽也很不相信以前  
超級害怕水的我能夠下去,說真的我非常開心。

今天學潛水,雖然沒下去潛,但至少我知道如何組裝

以後也可以教家人,希望自己能夠越來越好

下次繼續加油!!!

教育部 104 年學生寒假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(自行車)

成果報告書

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、蔡鋒樺、鄭秀貴、李晉豪

一、 實施計畫：

(四十三) 依據：教育部體育署研議辦理 104 年學生寒假體育育樂營活動會議決議辦理。

(四十四) 目的：針對未養成規律運動習慣之學生，於寒假規劃育樂營，讓學生體驗**(自行車)**活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

(四十五) 指導單位：教育部體育署

(四十六) 統籌規劃單位：國立體育大學

(四十七) 承辦單位：美和科技大學

(四十八) 活動方式及特色：

16. 場地設施：利用各地區學校現有場地、設備，規劃辦理育樂營活動。

17. 師資：聘請校內現有**(自行車)**專長教師或教練，或已受培訓之專長志工協助。

18. 飲食：中餐由各辦理學校提供特色餐飲，半天活動不提供中餐。

19. 保險：凡參加學員皆投保 100 萬平安險及 10 萬醫療險。

20. 交通：請學生家長於上課前及下課後 30 分鐘內自行接送。

(四十九) 辦理梯次及日期：

第一梯 104 年 2 月 9 日及 2 月 10 日(星期一、二)8：30 分至 16：00 分。

(五十) 參加對象：

7. 以未養成規律運動習慣或不愛運動之學生，由各校推薦團體報名為優先。

8. 各地區對**(自行車)**活動有興趣之國中或高中，至多為 50 人。

(五十一) 報名方式：

16. 報名聯絡人：鍾志侃 老師。

17. 報名時間及地點：即日起至 104 年 1 月 23 日，向 美和科技大學（屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號）報名，額滿截止。

18. 報名用聯絡電話：08-7799821\*8214

19. 活動網站：camp.ccu.edu.tw(統一網路報名)

20. 報名程序：

(10)上網確認是否有名額。

(11)網路填寫報名表或直接向辦理單位報名。

(12)繳交報名費 0 元整，(弱勢團體免收報名費)

(五十二) 注意事項：

13. 若報名人數未達各班營隊開班人數 30 人，或颱風、地震、豪雨等天災不可抗拒之事件，辦理學校有延期或停辦之權利。已繳費用者，學員由承辦學校統一退費。

14. 學員因故退費，標準為：

(10)報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。

(11)實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。

(12)開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。

15. 學員請衡量自我身體狀況，如有不適於參加本項運動者請勿報名。

16. 學員請穿著運動服裝、運動鞋，並遵守老師、教練的指導。

(五十三) 活動經費：

活動經費由教育部體育署專款補助，實際金額以核定為準。

(五十四) 辦理活動預定進度表：

內容		月份	10月	11月	12月	1月	2月
1	擬定計畫		████████	████████			
2	編列概算		████████	████████			
3	聯繫統籌單位		████████	████████			
4	提案申請			████████			
5	協商會議			████████			
6	印製宣傳			████████	████████		
7	隊輔面試				████████		
8	營隊招生				████████	████████	
9	辦理活動					████████	
10	訪視評鑑					████████	
11	成果報告經費核銷						████████

12	檢討會議					
----	------	--	--	--	--	--

(五十五) 工作人員名單

職務名稱	姓名	工作內容
總教練	許玫琇	1. 總召集人，行前籌備、規劃、協調各營隊活動進行 2. 審核各營對教學課程大綱
教練	張富鈞	1. 使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護 2. 實施教學
助理教練	侯靜雲	1. 注意每組學生的身心狀況，帶領學生進入活動情境 2. 協助教練指導學生運動
行政組	蔡鋒樺	1. 學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念 2. 學員証與結業證書製作 3. 開、閉幕典禮程序安排 4. 負責帳目收支管理
活動組	鍾志侃	1. 負責課程設計、執行，並管制流程 2. 宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理 3. 訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導 4. 活動攝影
器材組	鄭秀貴	1. 負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收 2. 開、閉幕典禮會場佈置 3. 教學場地整理與佈置使用公告 4. 張貼使用公告，防止閒雜人士進入教學場地
醫護組	李晉豪	負責準備醫療用品
機動組	劉兆達	協助各組工作，使活動圓滿

(五十六) 本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

## 二、課程表

### 自行車課表

時間	內容	活動內容	講師	活動內容	講師
			助教		助教
		第一天 2月 9日		第二天 2月 10日	
08:00   09:00		報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到
09:00   12:00		認識自行車(常用自行車配備介紹、正確騎乘姿勢，行車安全注意)	蔡鋒樺	認識自行車(行前檢查及自行車基本保養與維修)	劉兆達
			塗雨融、廖翊佐		楊宜靜、陳建佑
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		單車遠征逍遙遊(往泰武、萬金教堂)	許玫琇	單車遠征逍遙遊(往長治)	鄭秀貴
			楊宜靜、陳建佑 侯靜雲		侯靜雲、塗雨融 廖翊佐
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：

辦理項目：自行車

活動時間：104年2月9日至2月10日

活動地點：美和科技大學、泰武（萬金）及國道三號自行車道

參加人數：學員 50 人 工作人員 13 人 總共 63 人

## 四、活動執行效益、特色及影響

- (1)活動執行效益：針對未養成規律運動習慣之學生，辦理自行車體育育樂營。
- (2)活動特色：讓學生體驗騎乘自行車之感覺，學習技能激發興趣。
- (3)活動影響：以增進運動量，奠定終身活動身體的好習慣。

## 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：本校自行車數量及設備數量足夠。
- 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，因學員的體能有落差，也導致路隊有分段、延長的現象。
- 改進建議事項：本校提供學員之自行車為運動與休閒系所有，自行車放置於自行車教室中，本次帶領學員至泰武鄉萬金教堂及屏東縣三號國道自行車道時，有幾台自行車的車輪充氣不足，未來應在前一週確認所有自行車車輪胎壓都能夠充分的充氣完成，以減少時間的浪費，活動結束後並提醒學員做好暖身操。

## 六、 結論：

1. 自行車運動讓學員學習到自行車相關知識，包括：安全騎乘、簡易維修等技巧，讓學員能夠在安全的環境下騎乘自行車。
2. 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



團體集合



整裝出發



團體合照



萬金教堂



參觀萬金教堂



前往單車國道

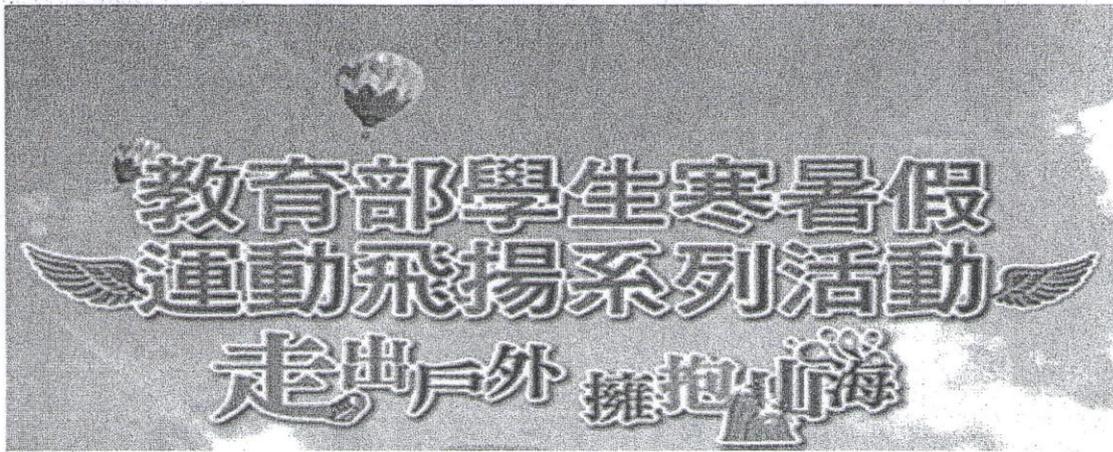


單車國道



六堆客家文化園區回程

# 學員回饋分享單



## 心得回饋單

一日之記在於晨。一大早騎腳踏車出遊，首先把自行的腳踏車設備處理完，出發去了吊橋，去了我沒去過的地方，走一走散散心，呼吸新鮮的空氣，養身運動。第二個地方萬全教堂，也是我沒去過的中樑，一年一次的慶典都沒能參與，很幸運到了教堂讓我大開眼見，見證到另一種宗教的文化，增長見聞，最後挑戰了山，也成功站上，佔領了旅遊景點。

最後也享受到了，年輕就是本錢，運動增加體力，學視也，感謝今天同車師長陪伴。

2015.2.9 吳廷宇

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

今天騎自行車，第一站到萬金吊橋然後就下去休息10分鐘，然後第二站騎到萬金聖母堂休息20分鐘，第三站騎到素武鄉公所，然後進去素武國小裡面看那些國小的打球，騎上來時都是上坡，所以真的很累，休息20分鐘後就騎下坡準備回學校，我覺得今天的自行車很有趣，是比較冷了一點，希望下次還可以再來。

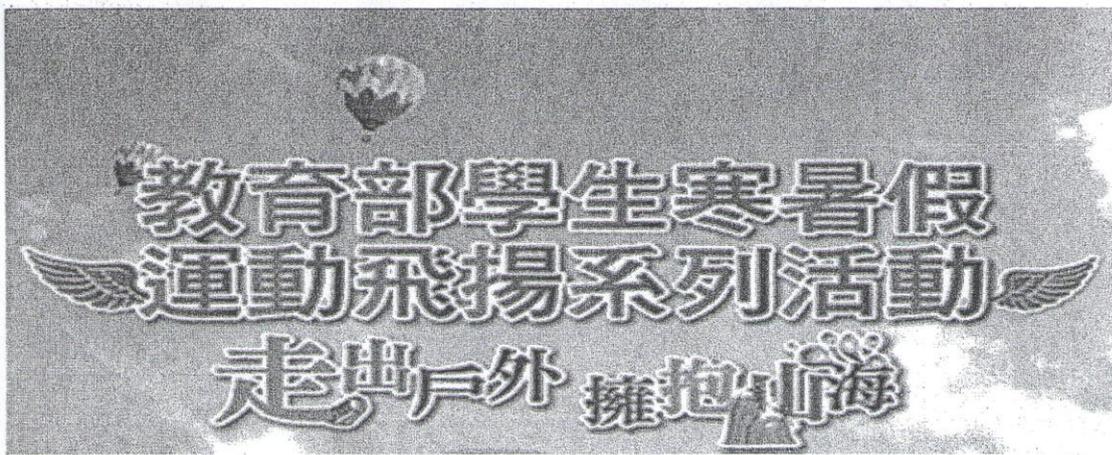
曾一中

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

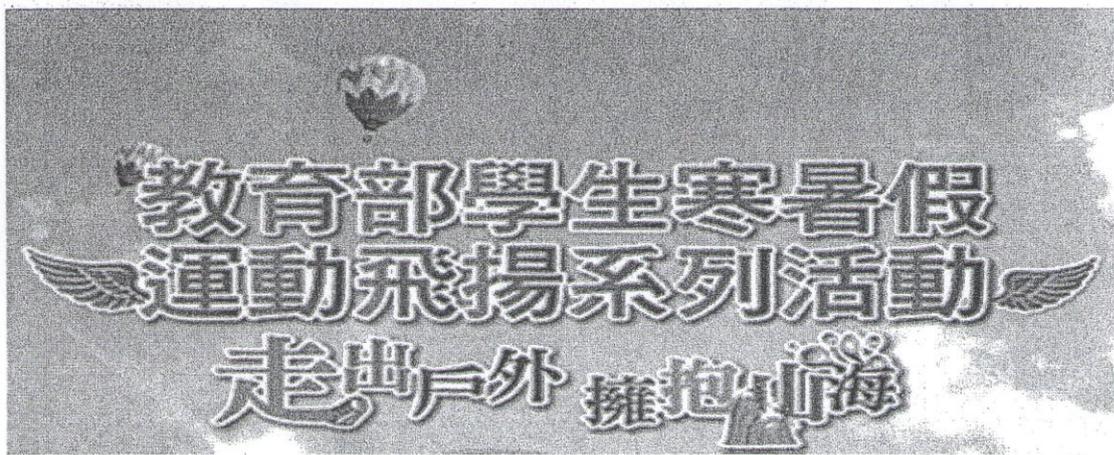
這一次的自行車活動很有趣，天氣也很好，輔導人員很注意我們的安全，只是自行車的活動只有半天應該要整天，只不過光是騎了半天，大腿就酸了，上到山時才覺得很冷，下山時應該要一個一個下去，要不然前面的制車就停住了，下山時應該不要帶車的，輔導人員在我們回去時，還想往不同方向的路回去。真厲害

潘文龍



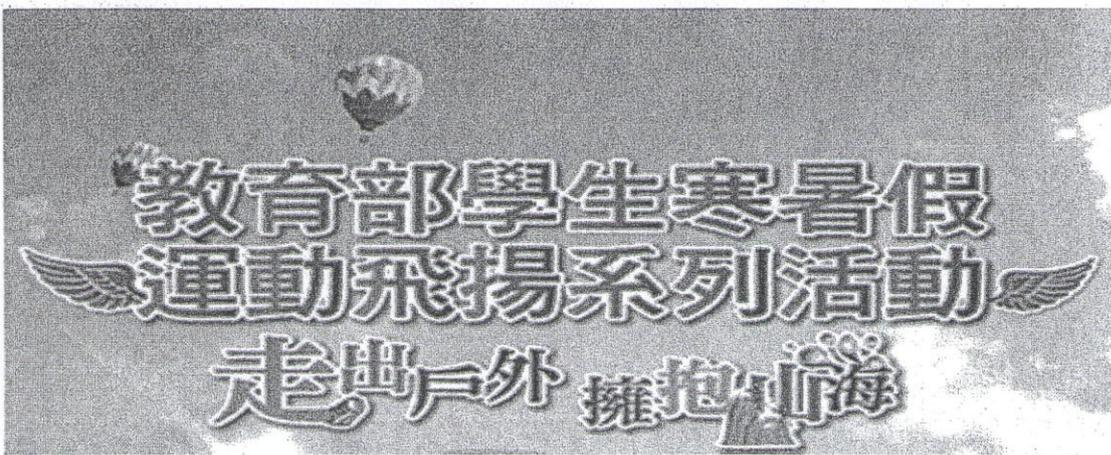
## 心得回饋單

今天是我第二年參加美和科大所辦的腳踏車活動，這次是先往萬巒大橋，再往萬金教堂最後騎山路到泰武鄉公所，這次的路線也比去年多元化，如果明年來個夜衝墾丁會更爽!!其實騎自行車是個非常悠閒的休閒活動，偶爾騎一下放鬆心情其實還挺不賴的。



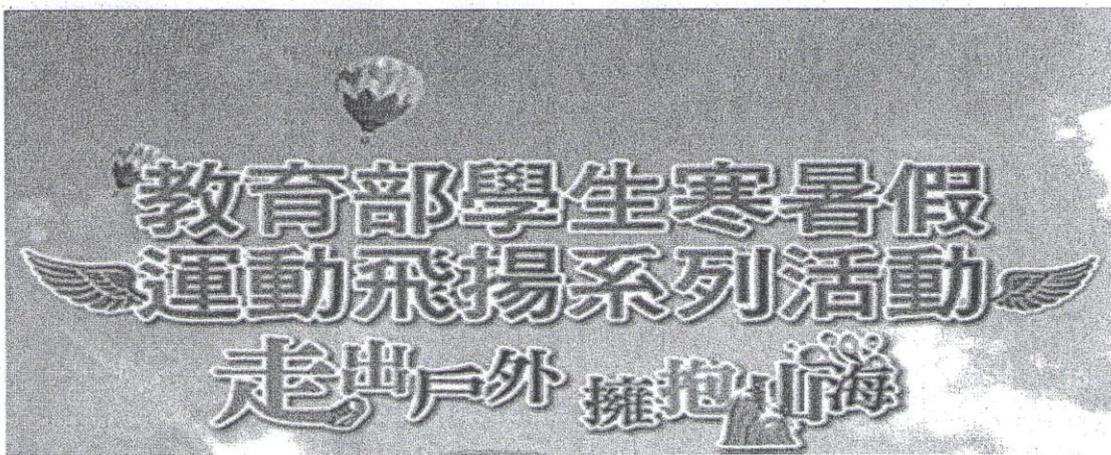
### 心得回饋單

今天的自行車活動，雖然天氣很冷，但是我們還是不怕冷，盡全力騎完全程，雖然很久沒有騎，看到單車有點陌生，所以差點把前煞跟後煞搞錯，今天半天的自行車我們騎了斜坡山路讓我們揮灑了很多汗水。



### 心得回饋單

今天的自行車活動很好玩因為很久沒有騎自行車很久沒有  
這樣到處晃晃而且今天還去迴瀆大橋去那裡逛逛之後再去  
黃金聖母教堂<sup>在</sup>哪裡看三級古蹟最後太武山看他們的小朋  
友打球還蠻好笑的而且他們那裡的小學<sup>再到</sup>非常的漂亮蓋的很  
像民富一樣希望下次有機會還可以在去



### 心得回饋單

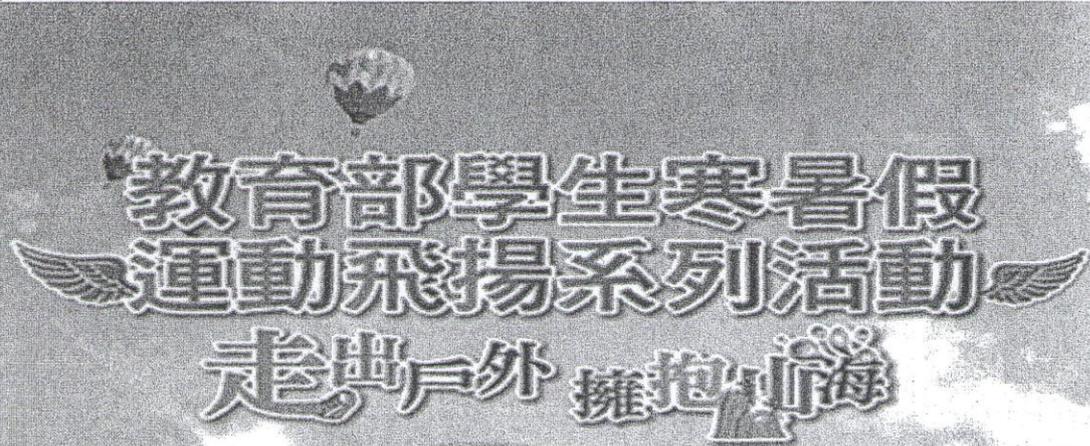
騎行車的活動很好玩，讓我們認識  
很多路，讓我們有一種像自己就是自行車  
騎士，還帶我們到~~北~~泰武鄉公所，前面的一間  
國小，還有小朋友在打樂樂棒球，  
看他們這樣打真開心，然後是去萬巒  
大橋，的時候我看到一直狗在游泳。  
我們還騎到萬金聖母教堂，在那裡  
坐了一下，上個廁所就到下一個地方了。

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

羅偉誠

心得回饋單

第二次參加自行車活動，上次只有騎到六堆，  
這次先騎到萬巒大橋，下車走一~~圈~~次，早橋還滿可怕的  
第二個地方是萬金聖母教堂，再來就讓我的腳  
疲勞力，往山地門方向，往上爬到太武國小，  
看小孩子們打樂樂棒球，想電他們的欲望，明天  
是六堆，國道之旅是吧??



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

我這次的自行車活動，我覺  
的我騎的還不錯只是在騎  
的時候，腳有一點酸還有第一  
次騎自行車去萬巒吊橋，也有  
上去走走看風景很開心可以  
去那邊，還有去教堂看一看可  
是在下山的時候下坡在騎  
的時候，會重心不穩可是沒  
關係很好玩下次有還會  
在來。

教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

今天的自行車活動，雖然我參加了第二次，可是今年的最好玩，也騎到了很多地方。雖然第一站到龍巖吊橋有點無聊，可是也看到很好的風景，第二站到萬金教堂，因為第一次到教堂所以有點好奇的感覺，可是有點休息太久了，第三站騎到泰武國中，雖然在去的路上自行車的鏈子壞掉，幸好學長和學姐幫我修好，所以非常謝謝他們。