

美和學校財團法人美和科技大學

112 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 112 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：112-GI-MOE-DSR-S-004

計畫期間：112/06/27~112/09/15

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、李晉豪、張富鈞

研究助理：葉妍蓁、賴力戎、楊承諺、林家誼、張瑞軒

經費總額： 93,254 元

經費來源：教育部、國立體育大學 74,603 元；

美和學校財團法人美和科技大學配合款 18,651 元



美 和 學 校 財 團 法 人

美和科技大學

MEIHO UNIVERSITY

射 箭

成 果 報 告 書

計畫主持人：許玫琇

教育部 112 年學生暑假體育育樂營

“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、李晉豪

一、 實施計畫：

- (一) 依據：教育部體育署研議辦理 112 年學生暑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，於暑假規劃育樂營，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 112 年 07 月 06 日(星期四)8：40 分至 17：00 分。
 - 第二梯 112 年 07 月 07 日(星期五)8：40 分至 17：00 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)活動有興趣之國小四年級、國中或高中，至多為 50 人。
- (九) 報名方式：
 1. 報名聯絡人：許玫琇 老師。
 2. 報名時間及地點：即日起至額滿為止，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*8225
 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)。

6. 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：

a.報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。

b.實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。

c.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) 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。

(十一) 辦理活動預定進度表：

內容 \ 月份		5 月	6 月	7 月	8 月	9 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					██████████

(十二) 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	賴力戎	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	鍾志侃	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	林家誼	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	張瑞軒	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

(十三) 本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

112 年學生暑假體育育樂營

美和科技大學

(射箭)課程表

辦理學校： 美和科技大學

辦理日期：112 年 07 月 06 日（星期四） 、 112 年 07 月 07 日（星期五）

辦理場地： 美和科技大學北區射箭場

內容 時間	活動名稱 射箭	活動內容暨講師	活動名稱 射箭	講師
				助教
	第一梯 02/06		第二梯 02/07	
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、基本動作教學與實務操作	張富鈞 葉妍蓁、張瑞軒	弓箭運動的發展、裝備介紹、基本動作教學與實務操作	張富鈞 葉妍蓁、林家誼
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	標靶實射練習、趣味競賽及意見交流	許玫琇 楊承諺、賴力戎 林家誼	標靶實射練習、趣味競賽及意見交流	許玫琇 張瑞軒、楊承諺 賴力戎
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。			

二、 活動執行情形：

1. 辦理項目：射箭
2. 活動時間：二梯次 112 年 07 月 06 日、07 月 07 日
3. 活動地點：美和科技大學射箭場
4. 參加人數：每梯次學員 50 人 工作人員 13 人 總共 63 人

三、活動執行效益、特色及影響

1. 活動執行效益：對於平常未養成規律運動習慣的學生，辦理射箭項目體育育樂營活動。
2. 活動特色：讓未接觸過射箭活動的學生，運用一整天的實務操作練習射箭運動的技巧並增加趣味活動射氣球，進而激發學習興趣。
3. 活動影響：主要以增進學員的運動量，提高運動興趣，進而養成以運動活化身體的好習慣。
4. 弱勢學生參與活動情況說明：本校位於南部較偏遠地區，弱勢及原民生人數總計 16 位，參與 2 梯次的射箭課程體驗的學員都表示非常滿意與開心。

四、自我評鑑：

1. 與原訂計畫之落差：因疫情的趨緩，配合政府及學校的政策，加以督導及掌握參加學員的身體健康，運動後吃飯前充分督導學生勤洗手，因疫情的因素，有極少數學員請假，報名學生為國中小、高中學生，年齡落差大、身高差距也大，這次的學員由其是國小生是非常的好動活潑，較不易掌控在集合點名的秩序、分組以及教學的安排，造成助教需要花多一點時間協助活動的執行。
2. 本次活動優點：本校射箭數量、設備數量足夠，並增加多種不同弓具的介紹與使用，讓學充分了解射箭器材的不同類型。
3. 待改進之處（困境）：有部份學員於集合時間後才到，較難掌控全體學員。
4. 改進建議事項：因為參加學員在身高上的差距較大，改採分階段體驗，效果良好，未來活動的舉辦將依此方式繼續實施，活動過程並提醒注意事項，學員活動開始與結束後都要做暖身操，以防運動傷害。

五、 結論：

1. 射箭運動讓學員學習到射箭相關知識、如何拉弓、標靶的射擊等技巧，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，希望教育部體育署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。

六、活動照片集(一)

112.07.06



團體合照



弓箭裝備介紹、動作教學示範



弓箭裝備介紹、動作教學說明



暖身運動伸展操



標靶說明教學



分組練習與指導



分組練習與指導



分組練習與指導

七、活動照片集(二)

112.07.07



團體合照



弓箭裝備介紹、動作教學示範



暖身運動伸展操



分組練習與指導



分組練習與指導



分組練習與指導



分組練習與指導



射氣球體驗

八、學員學習成果分享單

陳祖堯



學員回饋分享單

今天是我參加第二次射箭，我覺得我非常滿意，讓我學到如何射箭拉弓線的方法，也體會到了射箭時刻是要瞄準準禱，才能射中圓心點，也讓我提升了配的一項運動項目，我覺得射箭很好玩很有趣而且我想成為一個射箭選手，想測試一下自己的射箭的實力，因為我很喜歡射箭這個運動項目，射的人數很多到數不清楚，下午有二十個人早上我射了很多次箭，上完課之後我們就在會議室吃便當，一個小時後我們就繼續上課，上到三點我們在去會議室寫心得，我覺得每一個老師都很帥。



學員回饋分享單

我覺得這次的活動還滿不錯的，因為這讓我了解了弓箭這項運動，這項運動通常一般人不會去接觸，而這活動也讓我知道了平常電視中那些弓箭比賽的選手能射中黃心是一件非常不容易的一件事，因為，我發現那弓其實不會到很重，而且可能會卡斗，箭可能就射不準，而且場地和天氣也是能不能射中黃心的因素，但最重要的是相信自己，只要先相信自己，就算箭而幾發中，也還是要相信自己可以中黃心，我覺得射箭其實還滿有趣的，如果下次可以我可能還可以再來。

林孝旭



學員回饋分享單



我覺的今天的活動非常有趣,不僅可以讓我們
可以體會使用以前的人打獵,以及打仗用的武
器還讓我們進行射擊和拔箭,雖然
一開始都射不準,不過當掌握了自己
適合的射擊姿勢後,射中率由
百分之十改為百分之三十,總而言之,就是掌握
118 握4.5公分就不會很甚佳;我原本以為射箭
是一知百曉,但是卻很難,好像我在玩
打仗的電動玩具裡的弓箭手一樣,填裝順
心,我覺的填裝很甚佳,因為很難所以
要寫很多,因為要寫很多所以我就沒寫,呵呵



學員回饋分享單

我們上了
今天早上~~10~~身射箭王，一開始先教我們^{老師}怎麼射，然後
再讓我們自己湊小式看看，老師在旁邊看看我們有
發生什麼危險，一直射一直射，射中午停下來，去吃
飯，吃完時，休息一下，想說去個圖書館看個書，看到
時間到要回去射箭，上午和下午都要上射箭王，只有中午
要吃飯，雖然運動會很熱，但也是很好玩、很開心，
而且這樣也會對身體好，有時老師也會在中間
停下來給我喝水，還會給我們去飲水機，那裡裝
水，最後就是老師帶我們射最後一回合，射完我
們就去另一個地方^說，~~官~~心得，裡面涼涼的，可以讓我們
舒服的寫心得、休息、聊天。



學員回饋分享單

今天早上我很早來，因為我很想知道怎麼射箭，然後我是第一個來的，從早上到下午的數很多到數不完，但是下午就剩下11個人而已，我覺得早上射箭我射了好幾次，到了中午我們去辦公室吃飯，吃完飯後我們繼續練習射箭，上面有兩個氣球，這裏我去射上面的氣球我射很久也沒射中氣球，但是我也是奇蹟到最後才射到那一顆氣球，射完氣球後我在去拿氣球來射，射到中為只在拿氣球來射，射到三點半就練下去一樓寫心得，我覺得全部老師都很帥，我覺得上射箭課很有趣，所以我明天也要再來射箭。



左毓蒨

學員回饋分享單

左毓蒨

今天是7月6日星期四，我對於這次的暑假體育樂營，十分期待因為這次以經是第二次參加了，第一次參加的時候我玩的非常開心。上午的時候我們和大哥哥他們一起射氣球。上午我一顆都沒射中，可是在下午經過不段的射擊。忽然大家非常非常開心的去休息了!!!所以我們空地裡面玩遊戲。做運動真的好好玩喔!我說過了今天是7月6日星期四;我哪可是想要在明年的7月6日來再寫一次這個分享單。



學員回饋分享單

今天早上有一位老師教我們大家怎麼射箭，整個早上都在射箭，~~中午~~中午我們在木工室吃飯，過了幾個小時之後，我們又在回到樓上的射箭場，我們練習了好久，最後老師給我們氣球訂在氣上，讓我們射那個氣球，結果我都没射中，反正有玩到就好，我們射了好久，最後老師帶我們大家下去會議室寫心得，¹²²結果我發現我好像都没办法寫，因為我的手在拉~~弓~~的時候好像太用力了，結果讓手變的很酸，¹⁶⁰還好最後我是寫完~~了~~了，不然我就不能回家，這次的活動，我非常滿意，我覺¹⁰⁴得很得體能王非常好完，我下次還會在來。

邱亦捷



學員回饋分享單

182
143
129
109
8

我覺得這次的活動很好玩、很有趣、
還~~更~~讓我學到了很多很多的識因此我很~~的~~
開心很開心很開心,但是我~~知~~下次有一咪~~的~~
想~~再~~來,因為來這裡都要一直拿弓箭射,都~~沒~~
修習要一直射而且那個弓又~~那~~麼重,還有要把~~箭~~
射出去時要拉的那個弦也~~走~~台難拉的,除非拉~~的~~
很大力,否則箭就射不出去,不然就是沒有射準,到
了中午老師們就帶我們全部的小朋友去~~豐~~
吹冷氣,吃著難吃的午餐,全部隊幾乎沒幾個
是吃完的因此全部的午餐都~~丟~~了,最後我想
感謝教我們大家的老師大哥哥等。



學員回饋分享單

今天我和哥哥來到了美和科技大學，我們今天來參加射箭的活動。早上我們首先我們先做暖身，再來老師教我們如何射箭。再來我們開始練習，老師說我們的力氣還太小，所以還不能拿重的弓，所以我們就用木弓很好拿射了很久。之後有人就開始射氣球，到了中午我們下去一樓的教室吃午飯。我們吃的是滷味飯包，非常的好吃。我吃的很快，我一子等了好久。之後我們又到5樓了，我們又去射箭。我們一子射箭，之後老師把氣球貼上去了，我們就開始射氣球了。射完了之後我們又回到了1樓寫心德了。



學員回饋分享單

今天
在而元 2023年7月7日星期五，我參加了每年美和都會舉行的暑假體育育樂營，這次參加是我的第三次了，在這三次的運動項目裡，有很多讓我印象非常非常的難忘，有羽球、棒球、足球和射箭等等的東西，這次的活動是射箭，我們早上非常非常多的人，因為有美和的棒球隊的學生，有一個人非常吵，一直唱歌和一直跳舞，跳的非常的誇張，但美和棒球隊的人覺得很有趣，但我們覺得很吵，早上我們先用木頭的靶子和箭先射，美和的人先用了弦射，到了快要中午的時候，美和的人先用射氣球，但我們還是用原本的練習準度和怎樣射出，中午我們來到會議室吃飯，休息一下，到了下午 13:00 分，我們還在一次來到了大樓，但我們這次是用比較高級的來射，最後讓我們去射氣球，我射到了蠻多顆的。很开心我可以參加這種有趣的活動，射箭是要日積月累的練習才射得出好的分數，希望下次我還可以參加。



學員回饋分享單

今天射箭一開始連射中靶都很困難，在最後我卻射了4顆氣球，我的朋友也射了3顆。我希望以後還可以參加老師辦的射箭活動，也想體驗老師說的珍貴的活動。

今天早上開始教練就耐心的教我們如何拿弓、拉弓、射箭、放弓、拔箭。面對年紀小的也會很有耐心的不斷教導。

112年7月7日 週五 王博智

櫻

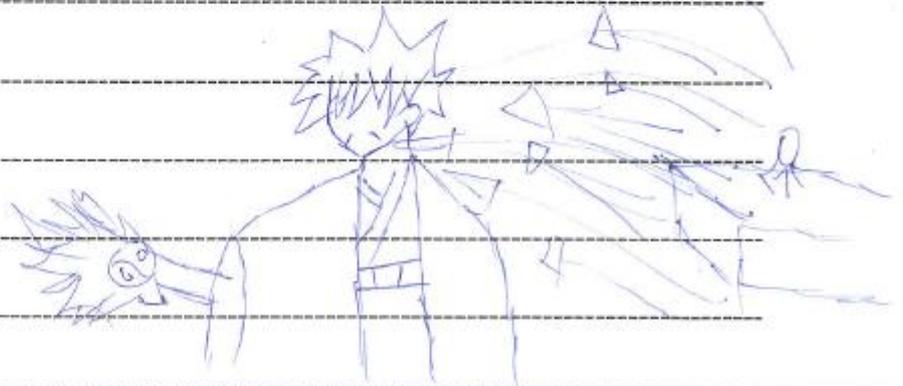
弓



戴怡奇 學員回饋分享單

今天是我的暑假也是西元2023 11月10日 星期五，在美和大學內的射箭場射箭，剛進去就看到了棒球隊的在那邊鬼吼鬼叫吵死了！之後老師和哥哥就先帶我們做暖身操做完後就開始教我們射箭的方法，教了教後我們就開始射箭，射了第一箭以為會很難結果其實沒有很難反而很簡單，到了中午哥哥們帶我們去餐廳吃飯我們是吃池上便當所以非常好吃，下午我連續中了兩個壹心又中了一顆氣球，希望下一次還可以參加！

星星
星星
星星
星星





學員回饋分享單

這一次的射^引箭活動讓我學到了很多知識，我之前都一直以為射箭就是把射^引箭的箭穿進弓裡~~再~~射出去就好，可是這次的活動讓我了解射箭並沒有我想像那麼簡單，我很感謝推^薦我這個活動的老師和讓我參加活動的爸爸媽媽，參加這次的活動我覺得非常幸運，雖然這個活動在中午供應的便當沒有很好吃，但是這個活動不管是什麼都準非常完妥，如果下次有機會我還想在來一次。



學員回饋分享單

我今天是七月七日，我很開心能來到112年學生暑假體育育樂營，這個射擊是我的興趣，所以我才會想報名來這裡玩上課，今天上課我學到很多，雖然很無聊，但是等到我射時還是很好玩，今天我射的時候射了好幾次，就只有兩次射到黃心，剩下的都不聽我的話亂跑，有的跑到地上，有的飛到後面的牆上，很不乖，下午我們射氣球，女子像只有三個人射到，我一顆也沒射到，我姐也是，只有黑點重，但射出去那聲很響，今天的午餐飯也很好吃，還能吹冷氣聽了氣總之，今天老師上課講解的很清晰，可以懂我喜歡今天的活動。

林書旭



學員回饋分享單

我覺得這次的活動我非常非常的滿，讓我們去交到好以前人打仗打獵，以及打架使用的武器，老師讓我們進行射擊填裝以及拔箭，我本來以為射箭很簡單，是一如凡撐，但是我覺的難度不像我打玩打仗的電玩這字翻下裡得弓箭手可以自如自如，填裝小丸丸，看起來很簡單，實際上很難，因為很難所以要寫很多，因為要寫很多應該很反，因為很反所以很難想到要怎麼寫，因為很難想到要怎麼寫所以我京尤沒寫，不過老師們對我們非常非常好，為了怕我我們的封旨，在拉弓的時後受傷，老師給了我們指套，就這等到下午後我們寫了卷先寫單，到4:00回家。



走出戶外 擁抱山海
112年學生暑假體育育樂營

吳柏妘

學員回饋分享單

這次很高興參加今天的射箭活動，這次的活動令我益匪淺。
我不學到了正確的射箭姿勢，也學到了一些有關射箭的知識。

我最喜歡的部分是射氣球，因為相較於標靶，將氣球射破較有成就感。

而且這次活動不管是場地選擇、使用器材、教學內容...等都可以感學得到老師們的用心。

在早上，老師耐心的教導並矯正我們的射箭姿勢。下午，我們則運用早上所學到的內容來射氣球。雖然下午的射氣球時我沒有射破很多顆，但我還是很很有成就感。

如果下次還有舉辦類似的活動，我定還會參加畢竟，又有誰能拒絕這種好玩又免費的活動呢？



走出戶外 擁抱山海

112年學生暑假體育育樂營

學員回饋分享單

黃靖恩

今天這次的課程很有趣，教會了我怎麼握弓放在那個位置，還會鼓勵我，說加油或做得很好，這些輔導人員我很喜歡，我做錯也會幫我矯正錯誤，我學到了射箭的精華，手要放在下巴，拉弓，我有幾次都往上飛，都沒拉好弓箭，上完這一課，我學到拉弓的位置，and 箭要放哪個位置，和怎麼按箭，一開始我們有和棒球隊一起射，只是他們下午就不在了，早上我們只有用靶紙射，到了下午我們幾乎都學會的時候，就讓我們射氣球了，我很開心射中了一顆，只是後來都沒射中了，我很感謝教導我的老師跟輔導人員，不會不耐煩，而且都長得很帥。



學員回饋分享單

從早上老師教課到下午自己練習,過程都是一個回憶,像早上做操時,
下彎彎下,中午中餐的菜有點苦,但吃的下,下午配射箭時,雖然沒射到氣球,
但還是很好玩,下次如果有的話,我一定會來。喔……對了,上午老師教了我們
非常非常多的東西,雖然沒聽進很多,但今天很幸運可以來這裡。
嗯……嗯……因為就這樣吧……呵呵……想到了,我和我哥哥
,上次考閩南語時,也是在美和科技大學考,但上次沒考上,這次考試就在
在羽5日考,希望這次一定會考上,這次射箭還得很有趣,希望下次還可以在
在這裡玩。

成



學員回饋分享單

~~2023年7月11日~~ 2023年7月11日星期五, 今天一大早就被
美和科技大學
表弟吵醒, 吃完早餐後, 就一路從高雄到屏東, 接訪美和大學
後, 首先教練先自我介紹, ~~再講一些話~~ 和 ~~我的~~ 的射法, 然後
在做操, 做完操後就開始練習射箭, 首先我然 ~~握箭~~ 握箭都不會
經過教練們辛苦萬苦的教導後我終於會握箭了, (但是連射
的方向都還後偏到) 射到我的手都廢了, 接著十一點時我們
終於從六樓走木樓梯到五樓, 接著又坐電梯到一樓, 接著
又走到了美和大學的會美室吃午餐, 吃完午餐後在午睡一下
接著又從一樓搭電梯到五樓, 在從五樓走到六樓, 接
著下午就用了箭射氣王求, 射完氣球後就放學了, 謝謝
教練那麼辛苦的教授和我弟 謝信射。



美 和 學 校 財 團 法 人

美和科技大學

MEIHO UNIVERSITY

體 能 王

成 果 報 告 書

計畫主持人：許玫琇

教育部 112 年學生暑假體育育樂營

“美和科技大學”

(體能王)

成果報告書

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、李晉豪

一、 實施計畫：

- (一) 依據：教育部體育署研議辦理 112 年學生暑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，於暑假規劃育樂營，讓學生體驗**(體能王)**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：美和科技大學學務處體育室、運動與休閒管理系
- (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**(體能王)**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：

112 年 07 月 08 日(星期六)8：40 分至 17：00 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**(體能王)**活動有興趣之國小四年級、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：即日起至額滿為止，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*8225、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)。

6. 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：
 - a. 報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
 - b. 實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
 - c. 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) 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。

(十一) 辦理活動預定進度表：

內容		月份				
		5 月	6 月	7 月	8 月	9 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					■

(十二) 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	鍾志侃	1.使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護 2.實施教學
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
教練	賴力戎	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	葉妍蓁	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	楊承諺	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	張瑞軒	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	林家誼	協助各組工作，使活動圓滿

(十三) 本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

112 年學生暑假體育育樂營

美和科技大學

(體能王)課程表

辦理學校： 美和科技大學

辦理日期：112 年 07 月 08 日 (星期六)

辦理場地： 美和科技大學北區綜合體育館

時間	內容	活動內容	活動內容暨講師
		07/08	
08:40 09:00		報到/分組 開幕	報到
09:00 12:00		花式飛盤(飛盤運動)	鍾志侃
			林家誼、葉妍蓁
12:00 13:00		午餐及午休	午餐及午休
13:00 16:00		匹克球運動	劉兆達
			張瑞軒、賴力戎 楊承諺
16:00 17:00		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. 如遇天候不佳，課程項目改以室內活動為主。		

二、 活動執行情形：

1. 辦理項目：體能王
2. 活動時間：112 年 07 月 08 日
3. 活動地點：綜合體育館
4. 參加人數：學員 50 人 工作人員 13 人 總共 63 人

三、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，辦理體能王運動育樂營。
2. 活動特色：讓學生體驗不同運動項目之實務操作，學習技能激發興趣。
3. 活動影響：以增進運動量，提高運動興趣，奠定終身活動身體的好習慣。
4. 弱勢學生參與活動情況說明：本校因位於偏遠地區，弱勢及原民學生人數總計有 8 位，針對這梯次的體能王課程體驗，學員表示皆非常滿意與開心。

四、自我評鑑：

1. 與原訂計畫之落差：配合政府及學校的政策，加以督導及掌握參加學員的身體健康，運動後吃飯前充分督導學生勤洗手，因疫情的因素，有極少數學員請假，活動開始時有家長現場要求未報名的學生是否可以參加活動，而造成工作人員計畫執行上之困擾。
2. 本次活動優點：本校體能王數量及設備足夠。
3. 待改進之處（困境）：因應家長現場要求未報名而想參加的學生，於當場皆說明活動執行的方式，待家長確認同意後，才讓學生參與活動。
4. 改進建議事項：這次的學員由其是國小生是非常的好動活潑，非常不容易掌控在集合點名的秩序、分組以及教學的安排，造成助教需要花多一點時間協助活動的執行，未來要加強於上課前進行活動的宣導規定，活動過程並提醒注意事項，學員活動開始與結束後都要做暖身操，以防運動傷害。

五、結論：

1. 體能王活動讓學員學習到運動相關知識技能：躲避飛盤、安全飛盤投擲技巧之運用、匹克球運動的技巧、技術及樂趣，體能王活動運用一整天的實作，讓學員體驗躲避飛盤及匹克球活動，全程活動讓學員能夠在安全的環境下進行操作並學習如何持續提升體能的鍛鍊。
2. 本次活動對學員學習運動意願推廣成效助益很大，學員們都表示活動不僅能運動流汗也可以認識到其他小朋友，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。

六、活動照片集(一)

112.07.08



團體合照



飛盤活動暖身運動操



安全飛盤實際操作教學說明



實際操作投擲及教學指導



匹克球實際操作說明



匹克球實際操作教學及指導



匹克球實際操作教學及指導



匹克球實際操作

七、學員學習成果分享單



學員回饋分享單

我覺得今天的程序和太空球運動很有趣，^{因為}這次的活動我止嘗力過一次，很新奇。這次的活動上午是飛傘，下午是打太空球，上午教練一開始先熱心的教導我們大家，教導後先以一組~~人~~^組相~~互~~^互飛傘，一會兒就開始練習出準，教練很準，準備一個~~球~~^球子去，我第一次丟進~~2~~²，第二次一個都沒進，第三次丟進3個，練習完就開始~~打~~^打太空球的~~練習~~^{練習}，~~在~~^在比賽中有很多精彩的畫面，正當我~~學~~^學出~~了~~^了時，教練~~讓~~^讓我去休息吃飯了，真~~真~~^真高興。下午是另一個教練~~來~~^來，同樣在~~是~~^是怎麼使用~~球~~^球，~~和~~^和普通就一樣，2個人先練習，然後就2個人打，~~打~~^打的過程讓我~~熱~~^熱血~~沸~~^沸，我~~還~~^還跟教練~~比~~^比賽，我以0:5~~落~~^落敗了，雖然~~我~~^我輸了，但讓我學到了，凡事都要~~努~~^努力才能成功的~~去~~^去。我~~下~~^下次再來。



學員回饋分享單

今天是我第二次參加美和科大的育樂營，上一次參加時有羽毛球項目，我非常喜歡，所以這次媽媽又幫我報名，今天玩飛盤活動，我第一次參與，也學會了很多玩法又可以飛得很遠。下午是匹克球活動，上次已經玩過了，所以這次道控帶還可以，一整天的活動下來，真的很有趣，希望下次還能來參加，以上就是我對這次美和科出大學去樂營的看法，我不會氣餒你，因為這次的活動讓我在美和科出大學過的非常有趣。

謝謝大家的收看

美和科技大學 1120706~1120708



學員回饋分享單

今天早上跟大家一起玩飛盤，練習自飛盤的
一個人只能拿5個飛盤，其中我自進了一個飛盤，
快要結去午餐的時候，我們玩了一種叫做
飛盤氣球的遊戲，玩玩遊戲之後，我們
就去吃午餐，午餐很好吃，吃完之後我跟附近的人
一起玩大老二。下午跟大家玩匹克球，
匹克球是一種把桌球、羽毛球和網球加在
一起的球類運動，在練習的時候球一直
飛走，讓我一直跑去拿球，老師說只要
跟他比賽匹克球贏了就可以拿到飲料，
可是我沒有贏他就給完了，聽老師說有
來上課的人都可以拿到飲料，希望下次還可以
再來。



學員回饋分享單

今天早上,老師把我們帶到四樓打飛盤,我們先練習怎麼丟飛盤,練習了很久,我們就比賽,結果我很多次被打出去了,中午,老師把我們全部人帶到會議室吃午餐,我們吃完午餐就在打牌,過了很久,老師又在次把我們全部人帶到四樓打桌克球,打了很久老師教我們一些記巧,然後在讓我們比賽,比了很久,我就去找其他人對打,我們打了很久,老師就帶我們全部人去會議室寫問卷調查和心得,結果筆不夠,有些人只能等一些人寫完才能拿到筆,我寫了很久終於寫完了,寫完之後我就去看其他人寫的怎樣,然後我就去等媽媽來接我。



學員回饋分享單

今天的體能營我覺得非常滿意，我們早上有玩躲貓貓遊戲，我們玩了三局，就到會到會議室吃便當，吃完便當後我就玩一下手機，之後我們就上去玩皮克球，皮克球是有三種球組成的，有排球、網球、桌球這三種組成的，我玩了好幾次，玩到三點為止，早上到下午的數都沒算，~~這~~有三十四個人，但是我覺得今天的這三種項目我覺得都很有趣，我很想明年在參加一次，雖然有被~~念~~念了一下，但是也讓我反省了，所以我想要跟工作人員說一聲謝謝，到了三點五十分我們大家就下一樓會議室寫心儀，我們打球有排球跟對打。



學員回饋分享單

今天老師帶我們去美和斗^技大學到四樓打^飛地盤，
我們先做^體操完之後我就開始打^飛地盤，我們打^飛地盤
打了很久中午的時候終於打完了之後老師說來拿便袋了然後去會
室吃飯然後在^車裡休息一下之後就^上去四樓的^體育館打^地球
也是先做^體操完之後就打^地球然後在^比賽比賽的時候
我的隊^心很^強然後打了很久然後分不出^分可是我覺得我的技
^分會強了然後下去四樓寫作文的時候技^分然^不夠然後好^多
的^筆寫完之後就可以拿^分了今天我^很開心因為打^飛的時候
後我們^分了



學員回饋分享單

校
今天早上，領門口的大哥哥帶我到四樓，首先我們先做操，做操以後，我們就先練習的我們準度，練習完後，我們就開始打飛力身躲避飛盤比賽完後，老哥哥就我們去會議室吃便當，吃完便當，我們就跟別人打牌，打到老自叫我們再進行下一個活動，下一個活動是皮克球，一開始老老師教我彈用拍子連續拍球十下跟正反拍球一樣十下，練習完後，老自就叫我們兩個兩堂打，打到一半老自叫我們集合，於是老自教他立馬教我們如何發球跟誰打，打到一半就到會議室寫那個鬼東西(日記)





學員回饋分享單

今天早上的躲避飛盤真好玩，其實比學校的~~還~~好玩，
 下午~~還~~實在太好玩，下次我還要報名參加，因為今天的太好玩，
 早上玩躲避飛盤我有被打到腳，~~原本~~原本我要到外
 場的，結果被人家選走了，我~~就~~只好在內場，你們
 為了開這次的夏令營的運動，我們都很認真的學，
 你們辛苦開胃能王~~王~~，早上練習的時候前面兩次一
 個也沒去，~~大哥~~大哥們說進一個可以休息或在玩一次，果
 然去進三個躲避~~2~~個沒去，只有我去進三個躲避飛盤，
 一開始我媽媽不知道在幾點，後來她也聽聲音在4
 點，今天中午的肚子太多了，幸好有可以到~~的~~的袋子，中午我
 吃的好~~好~~我還以為會午休，結果沒有，沒想到凡
 玩完木弟就運動，真是讓人肚子~~疼~~疼的~~哇~~哇哇叫。



學員回饋分享單

我對今天的活動非常的滿意，因為我沒有做過這麼有趣的活動，因為我的暑假是沒有認真的活動，幸好有這個活動，不然我就會每天都在寫暑假作業，而且每天都要做相同的事情，而且因為家人每天都只忙於工作，所以，沒有時間可以帶我出去玩，然後每一次讓我參加的活動都沒有什麼差別，但是今天的活動對我來說不是這樣子，早上雖然都一樣，可是大家還是都玩的非常的開心，而下午的那場課程是完完全全的不一樣，所以讓非常的開心，又非常的滿意，我真希望下一次可以再有意義的活動。



學員回饋分享單

今天一大早就爸爸帶我來美和科技大學參加體能王活活動。今天的活動有花式飛盤和匹克球。一開始我們先學飛盤，我們先面對面互相傳飛盤，後來我們開始練習擲準，最後我們就一起玩躲避飛盤。吃完午餐後，我們就開始第二個活動匹克球了。首先，我們先練習往上打但不讓球落地，接著變成二人練習，最後就開始對打了。可以參加這個活動我很開心，因為有我喜歡的匹克球，如果有第二次，我一定要參加。