

# 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 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：104-GI-MOE-DRH-S-007

計畫期間：104/06/09~104/08/15

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、鄭秀貴、李晉豪、謝釗益、張富鈞

研究助理：楊宜靜、塗雨融、廖翊佐、黃峻豪、劉鎬暉

經費總額： 158,702 元

經費來源：教育部、國立體育大學 126,944 元；美和學校財團法人美和科技大學配合款 31,758 元

教育部 104 年學生暑假體育育樂營

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、  
謝釗益

## 一、實施計畫：

- (一)依據：教育部體育署研議辦理 104 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，於暑假規劃體育育樂營，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 7 月 7 日、8 日(星期二、三)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 6 月 30 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		4 月	5 月	6 月	7 月	8 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	塗雨融	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	謝釗益	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

### 射箭課程表

時間	內容 活動內容	講師	活動內容	講師
		助教		助教
	第一天		第二天	
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、劉鎬暉	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 許鎔鑠、塗雨融 廖翊佐	趣味競賽及意見交流	張富鈞 楊宜靜、黃峻豪 李芝綺
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：

1. 辦理項目：射箭
2. 活動時間：104年7月7日至7月8日
3. 活動地點：美和科技大學射箭場
4. 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：

1. 與原訂計畫之落差：因活動前有發佈海上及陸上颱風警報，但並無停止上班上，造成學員紛紛來電詢問，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。
2. 本次活動優點：本校射箭數量及設備數量足夠。
3. 待改進之處（困境）：因為天候因素某些學員於集合時間後才到，較難掌控全體學員配合活動的進行。
4. 改進建議事項：未來如果因應此次天候的因素將於活動前一天電話聯絡學員，以確認其參加與否並加強告知外出的安全原則，集合前後要宣導注意事項，並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。

# 七、活動照片集



全體合照



講師講解



暖身操



弓箭架構解說



動作解說



分組練習射箭



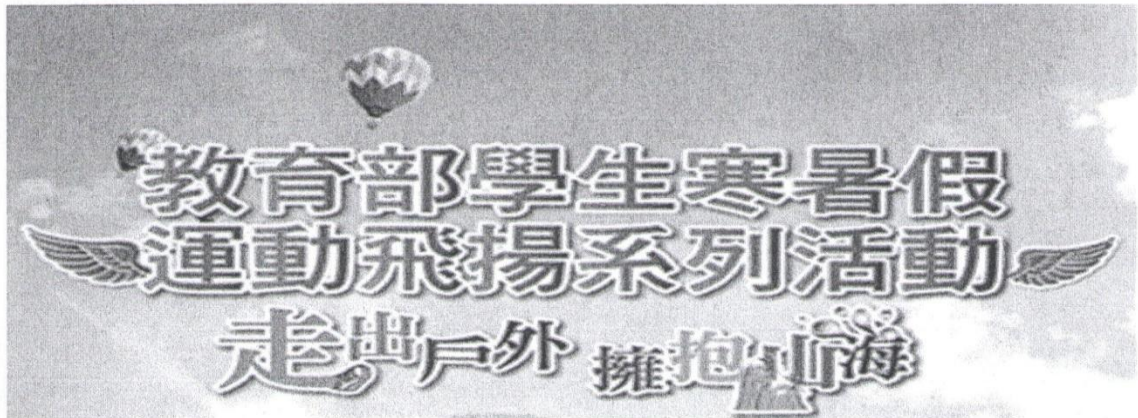
射箭實際操作



分組競賽

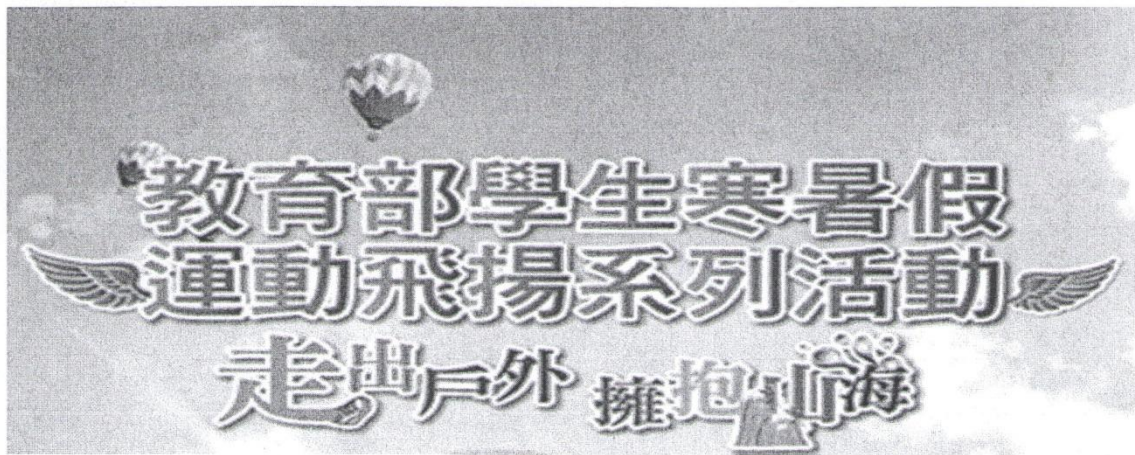


## 八、學員學習成果分享單



田慧明 心得回饋單

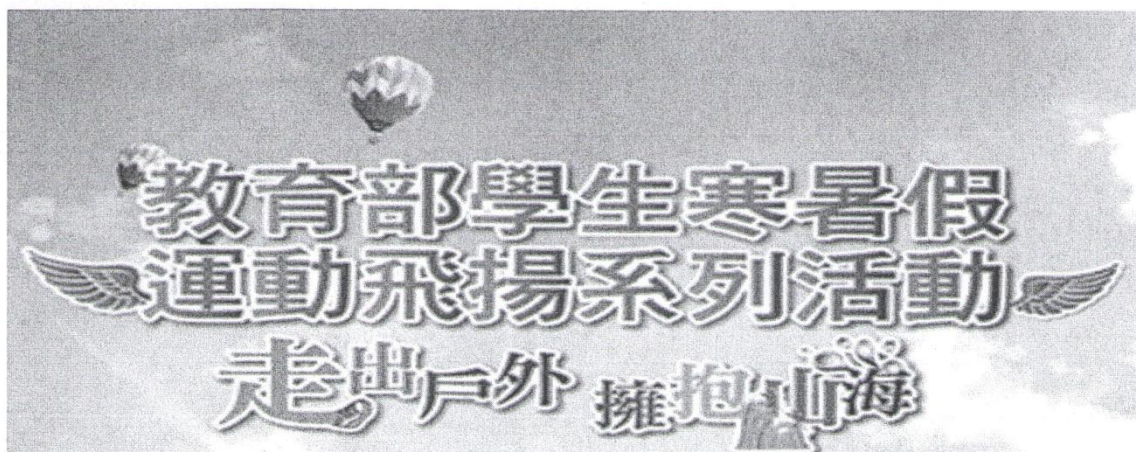
今天的活動，讓我知道射箭其實不是那麼簡單的，一個拉不好，箭有可能会掉下來，所以在助教的教導下，讓我越射越好，所以很滿意這次的活動



### 心得回饋單

感謝美和科大讓我有這個機會體驗射箭這項運動  
表面上看起來覺得並非難，但實際操作起來卻  
並不容易，除了需要一定的力量與技巧也需要一定的  
準心，體驗起來感覺還不錯。

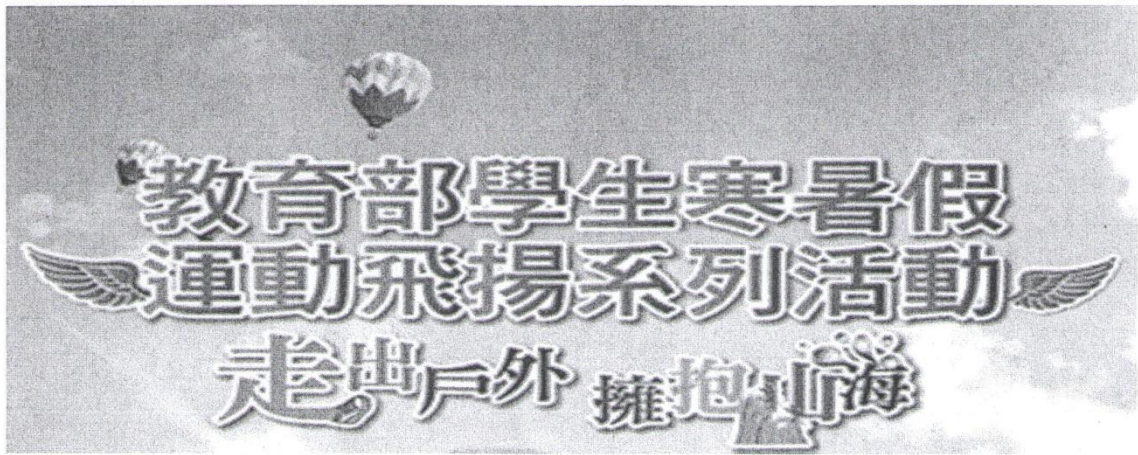
黃嘉安



## 心得回饋單

第一次參與到射箭的活動，感覺蠻開心的，之前  
都沒有機會接觸到這動活動，今天一開始教練就先教  
我們基本動作，讓我們了解一些基本的姿勢，之後就  
讓我們正式的操作，比了一下姿勢才了解到原來不是那  
麼簡單，之後開始放箭，很開心，今天體驗了這個項目

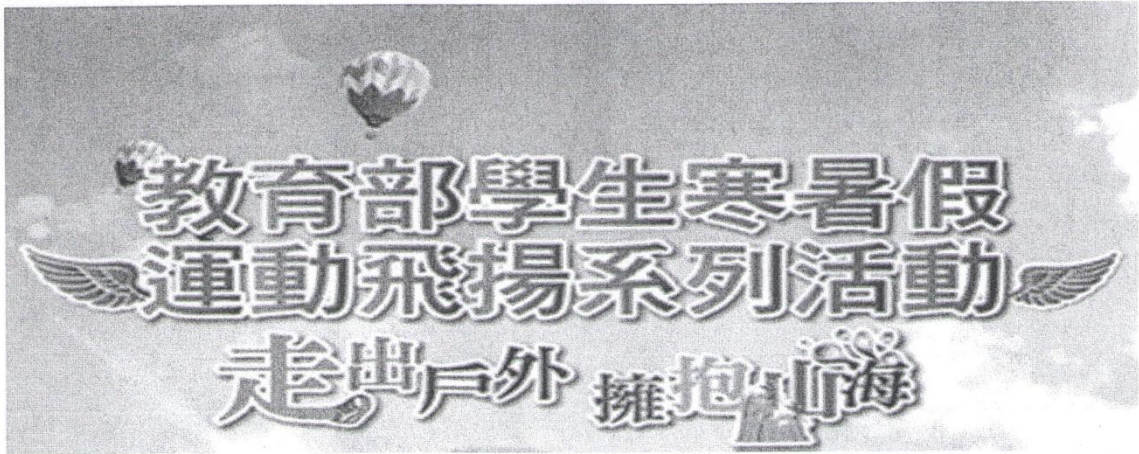
陳景閔



## 心得回饋單

參加這個活動非常的高興，對於這個活動可以讓我們認識其他同學，讓我們的感情更好，也可以體會到不一樣的運動，也可以學到不同的項目，可以看到每一個人的態度和個性，也謝謝帶我們活動的老師和學長姐。

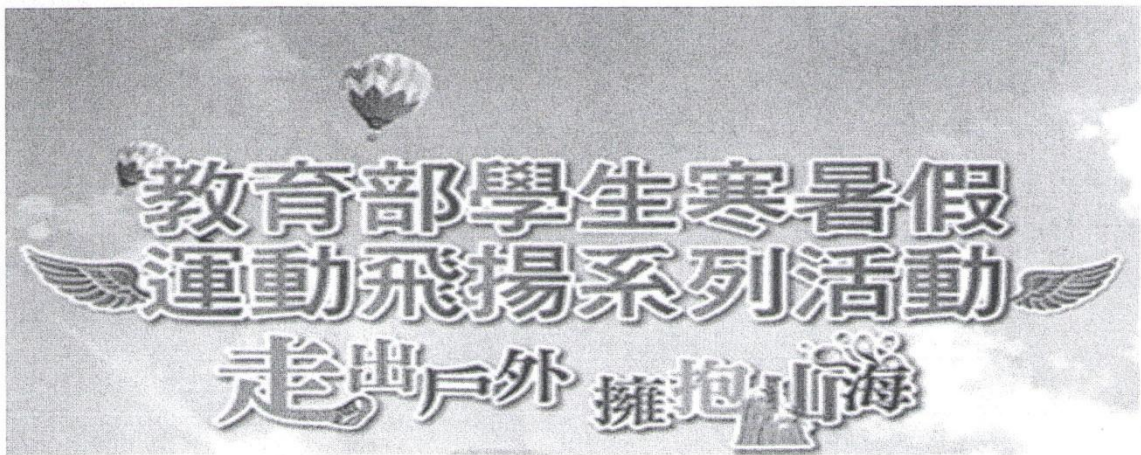
康明旋



## 心得回饋單

參加<sup>這</sup>次的射箭活動讓我了解，射箭並不是一件簡單的運動，如果手的姿勢不正確，或是手臂沒有~~●●~~某種程度的力量，想要把箭射的又快又準是辦不到的，所以想把箭射好一定要多參與類似的活動。

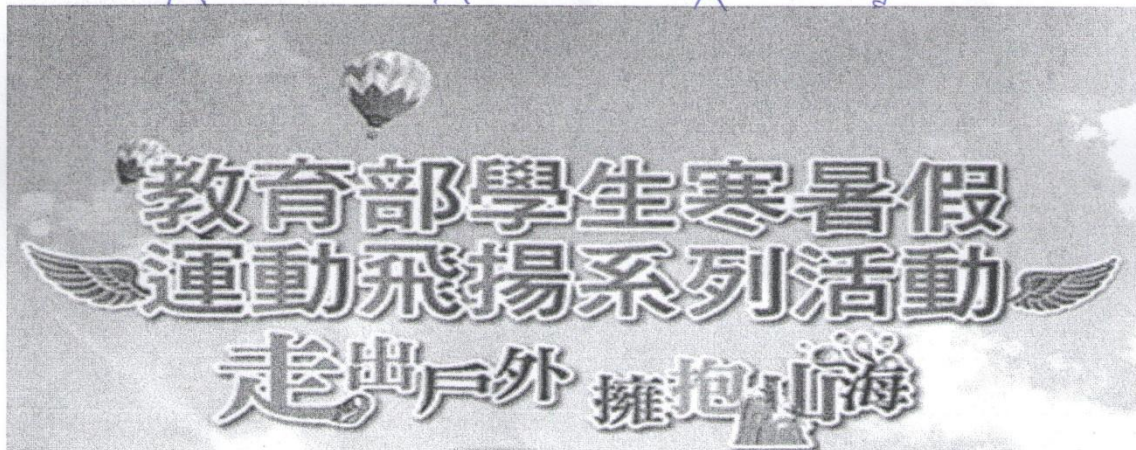
陳璟琪



## 心得回饋單

今天參與了射箭的課程，一開始覺得沒有什麼沒想到真的嘗試了才發現原來那麼困難，也因為學校安排了這個課程才讓我有機會接觸到射箭，如果沒有這個課程可能這輩子都沒有機會碰到射箭這種東西，也謝謝今天幫忙的老師還有學長學姐，今天的課程很滿意。

蔡承育



沈子耘 心得回饋單

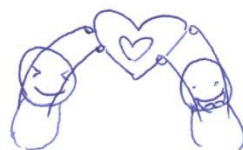
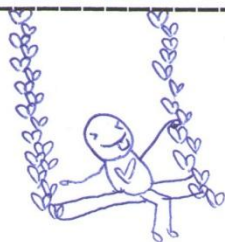
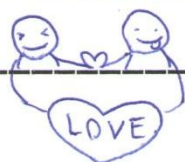
這次的活動，不但讓我有個歡樂的暑假，也讓我體驗了不一樣的運動，真是一舉兩得！

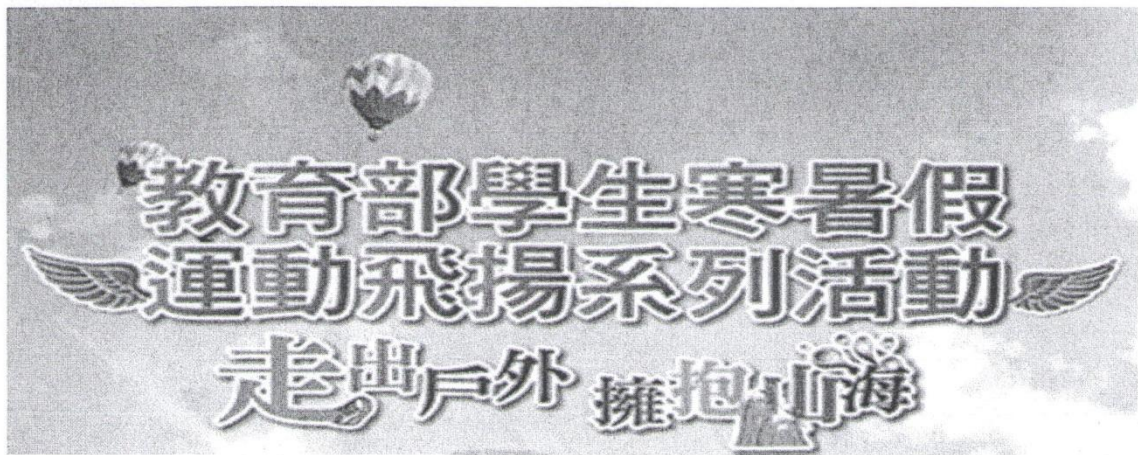
「射箭」這項運動很有趣，但也很辛苦，我享受汗流夾背的快感，在練習的過程，一開始我都射不好，但經過多次的練習，以及教練細心的指導，我便慢慢的學到射準的技巧了！

如果下次還有機會射箭，我一定會推薦親朋好友參加，也謝謝這次為我們服務、教導我的大哥哥和大姐姐們，有你們真好，陪我度過不一樣的暑假。

Thank You 2015.7.7 ~

HAVE A Good Time 讚! ~



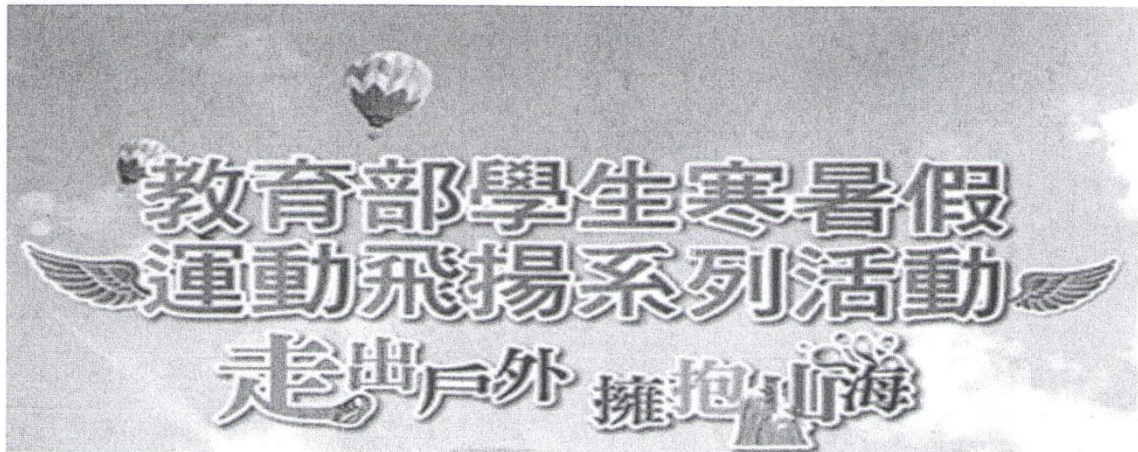


## 心得回饋單

我一開始根本沒有打算參加營隊，但因為同學半推半就之下來到  
了弓箭營，雖然遠在屏東一開始也有點猶豫，但也說不過他跟他來了。前幾天看  
到風風來的消息想說會不會不去了，還好颶風不強，依舊正常舉行，  
在這次活動經過練習後才發現訓練的辛苦，不只要用到臂力更要求  
穩定，練完一輪下來手臂一整個酸痛，但我覺得非常值得也非常有趣，  
希望如果有機會能再參加。

余浩廷

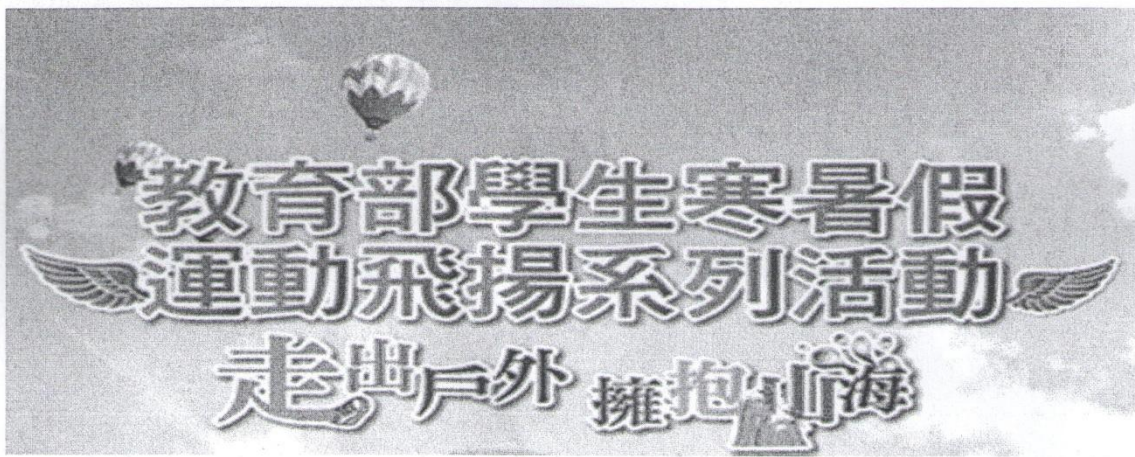




## 心得回饋單

老實說等有點久，希望能準時開門。然後要練習射箭起  
怕射不出去，因為在國中露營有玩過然後射不出去有點尷  
尬，不過還是成功的射了出去，挺開心的，我就在想是不  
是國中姿勢弄錯了才射不出去，結果箭插的蠻深的，有助  
教說我力量夠，我很高興，但只有我是一個人，所以  
蠻孤單的，還好有找到同伴，不然一個人真的很尷尬。經  
過這次的射箭活動，讓我重新認識了它，不過我明年  
可能無法參加了，挺可惜的。

吳宇丞



教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

√

詹子頌

心得回饋單 (300)

我覺得一開始說八點要來，結果等了一個小時才開始。然後開始之後聽教練講弓的構造和用法，雖然覺得聽了很抽象，然後開始分組聽的時候都覺得好像很簡單，但是到後來真正拿的時候就覺得它好重而且強好難拉。試拉幾次之後手就沒力了，尤其拉比賽用的練習弓的時候手更是一震抖，根本就抬不起來。後來把箭放到弓上，開始射的時候我又再度~~受~~遭受打擊...用瞄準器我都瞄不準，一直自以為很準，結果都射太高不然就是射太低，可是真的很好玩。射完三次之後因為有人沒射到，所以我們又再射了一次，真的很有趣，希望可以再玩很多很多次。

教育部 104 年學生暑假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“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、鄭秀貴、李晉豪、謝釗益

## 一、實施計畫：

- (一)依據：教育部體育署研議辦理 104 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，於暑假規劃體育育樂營，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
- (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 7 月 9 日、10 日(星期四、五)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(體能王)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 6 月 30 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：
  - (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。
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		4 月	5 月	6 月	7 月	8 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	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	廖翊佐	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	謝釗益	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

### 體能王課程表

時間	內容 活動內容	講師	活動內容	講師	
		助教		助教	
		第一天		第二天	
08:00   09:00	報到/分組 開幕	報到		報到	
09:00   12:00	舞林高手(趣味舞蹈 教學)	陳欣茹 楊宜靜、劉鎬暉	健美先生(體能活動)	許玫琇 楊宜靜、塗雨融	
12:00   13:00	午餐及午休	午餐及午休		午餐及午休	
13:00   16:00	羽球王子(羽球課程 體驗)	劉兆達 李芝綺、塗雨融 廖翊佐	打擊王(棒球擊球體 驗)	鄭俊男 廖翊佐、劉鎬暉 黃峻豪	
16:00   17:00	結業&家長接送	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：

1. 辦理項目：體能王
2. 活動時間：104年7月9日至7月10日
3. 活動地點：美和科技大學綜合體育館、體適能中心、棒球投球打擊練習區。
4. 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，辦理體能王運動育樂營。
2. 活動特色：讓學生體驗體能王之感覺，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：

1. 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。
2. 本次活動優點：本校體能王設備數量足夠。
3. 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。
4. 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. 體能王活動讓學員學習到運動相關知識技能：舞蹈活動中學習韻律感、協調性、肌耐力訓練、打羽球的技巧及技術、重量訓練器材的操作使用、打棒球的樂趣及技巧等等，讓學員能夠在安全的環境下進行操作並學習如何成為體能王。
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。



# 七、活動照片集



全體合照



暖身操



動作講解



學員分組練習



仰臥推舉動作解說



動作解說

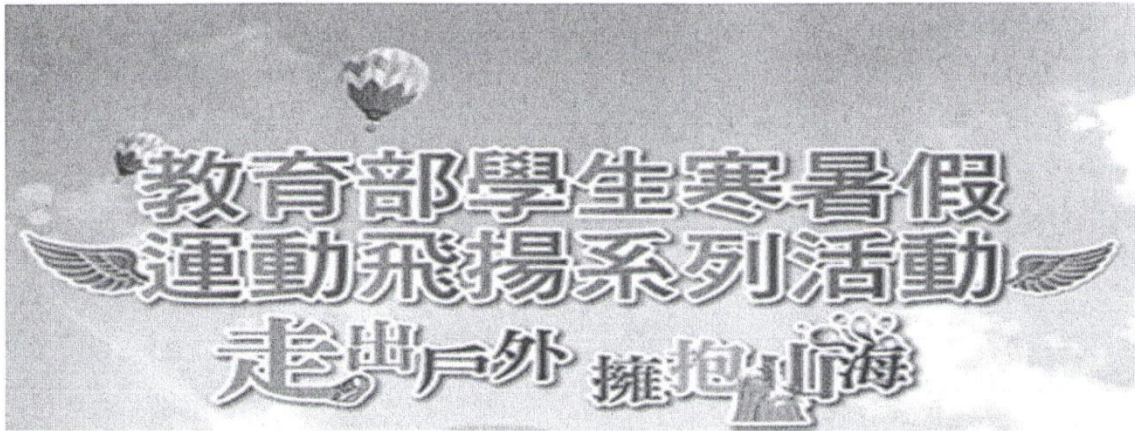


投球動作講解



揮棒分組練習

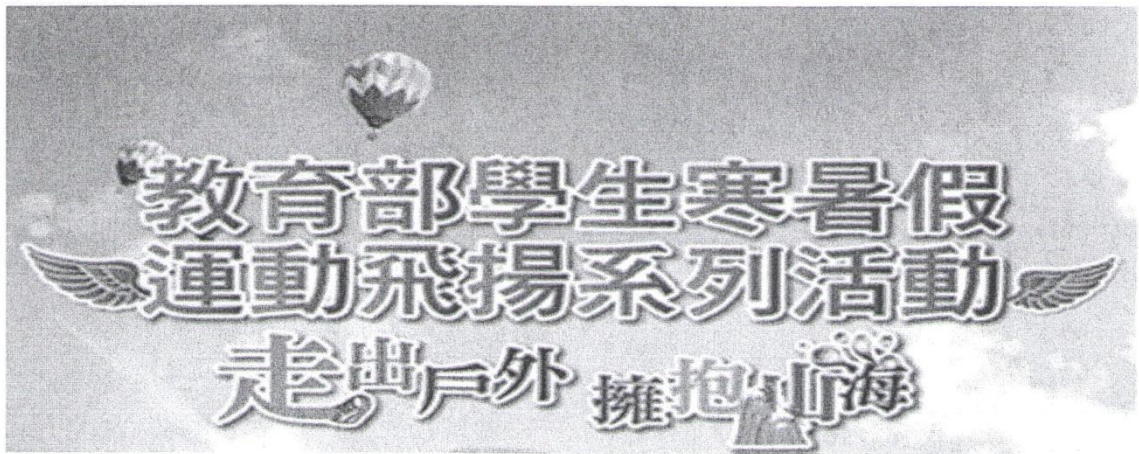
## 八、學員學習成果分享單



### 心得回饋單

這次體能王讓我學到很多運動得到人生的快樂人生多采多姿。每天把心裡的東西都拿出來交換這就是核心價值 快樂快樂每一天  
YA體能王

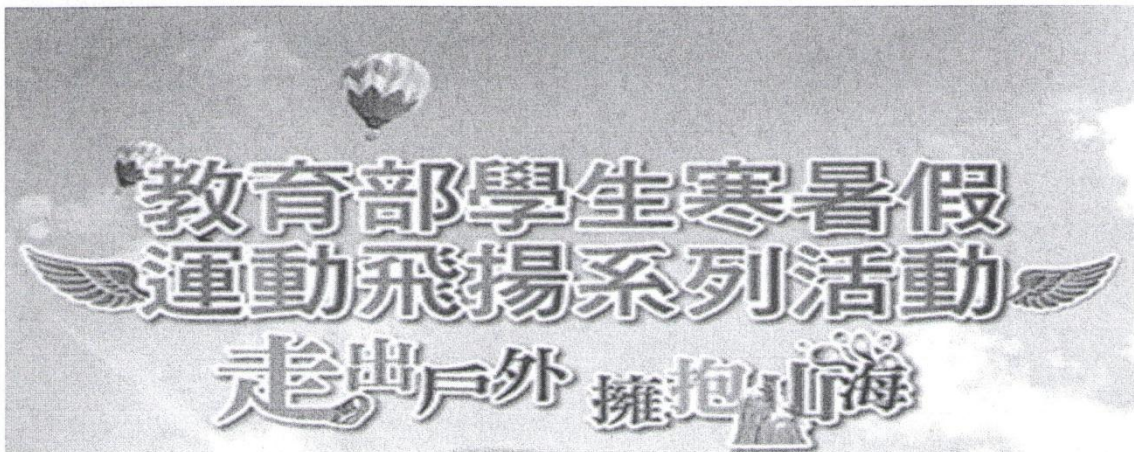
王詮宏



### 心得回饋單

參加這次的豐能體育樂營，有些是很有趣的，有些是滿困難的也很累，但真的很好玩，而且也可以認識很多朋友可是跳舞對我來說真的有點困難因為我感覺我身體不協調哈哈如果還有下一次的機會我還想在參加，因為還可以鍛鍊身體，謝謝這次幫助我們的老師們還有學長學姊們，謝謝你們也辛苦你們了。

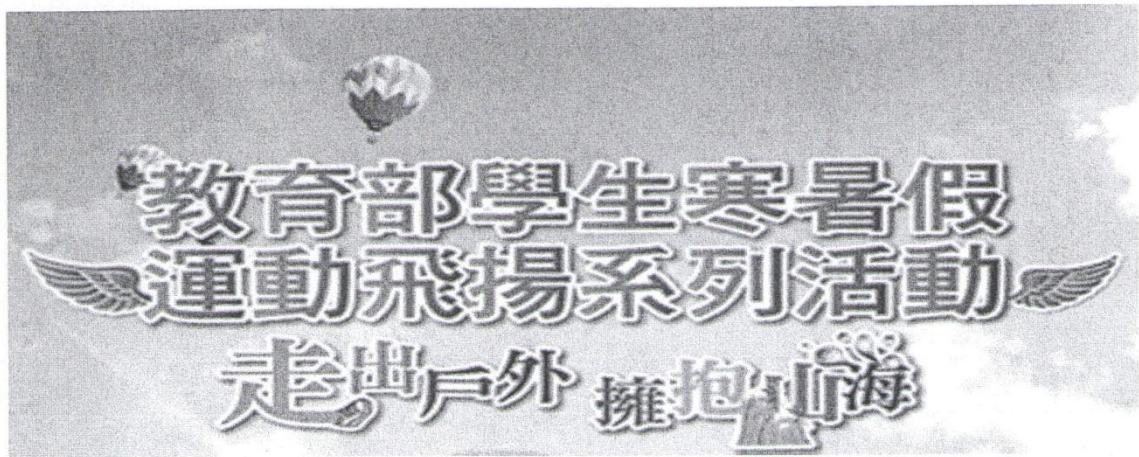
陳振瑜



吳佳杰

心得回饋單

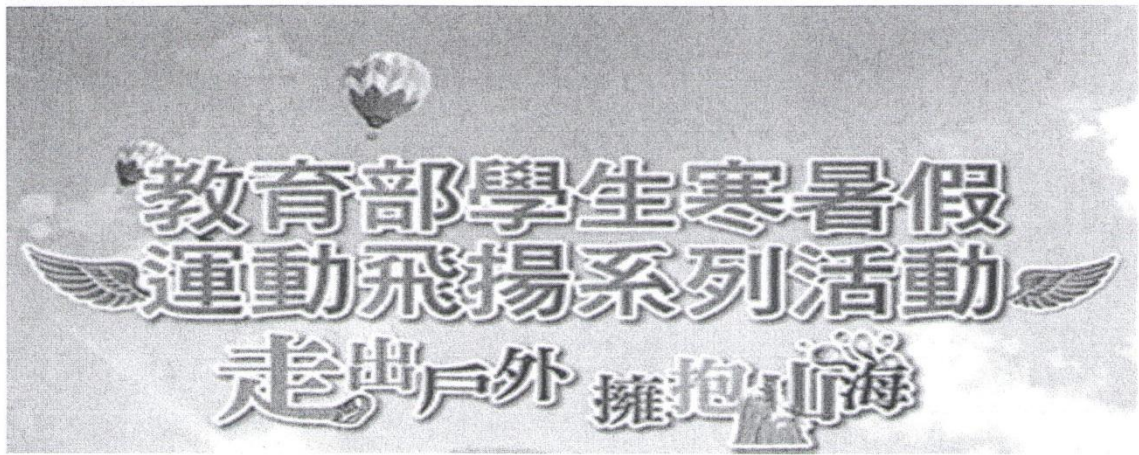
今天一整天作驗體能王下來，只有一句話就是，好累啊~~~覺得可以吃下一頭牛了  
哈哈~雖然又累又熱但是是我第一次接觸到健身房的項目，看到好多之前沒看過的器材，可以便用覺得好開心，也認識了很多健身房的構造，也第一次接觸到棒球學到打擊的正確姿勢，這樣才不會造成健身房的傷害，又好玩又有學到東西，真是開心。



### 心得回饋單

我覺得整體而言很好玩，讓我學習到很多，也認識到很多新朋友。指導老師都很認真，今天最喜歡的项目是重量訓練，因為可以一舉做重量一舉吹冷氣，今天玩的很快樂。

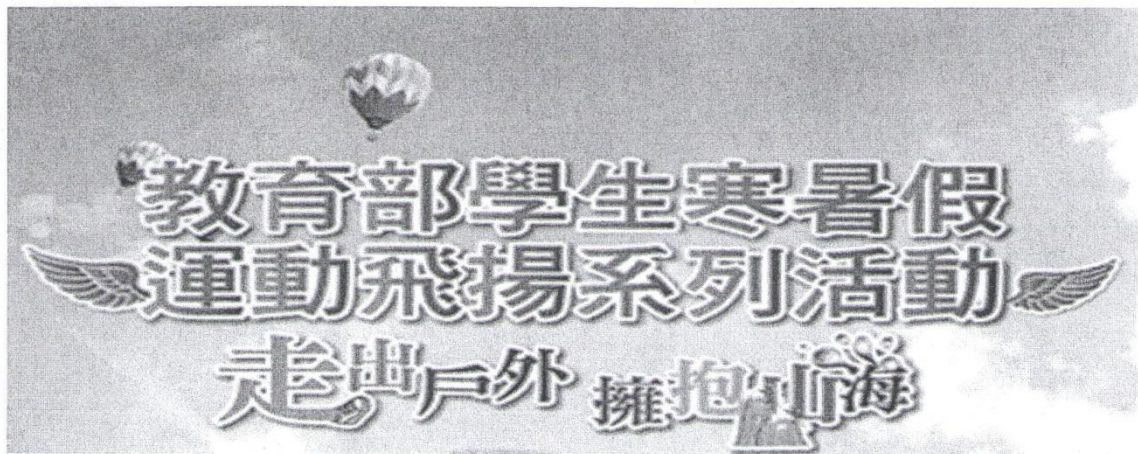
陳鴻志



### 心得回饋單

太讚了啦. 好好玩哦, 大哥哥大姐姐們人超好  
活動超好玩 帶活動的字長姐超好很強  
什麼運動都會讓我得到好處為超級快  
樂打羽毛球時好累字長超強 重量字長很帥  
讓我暑假變很快樂的

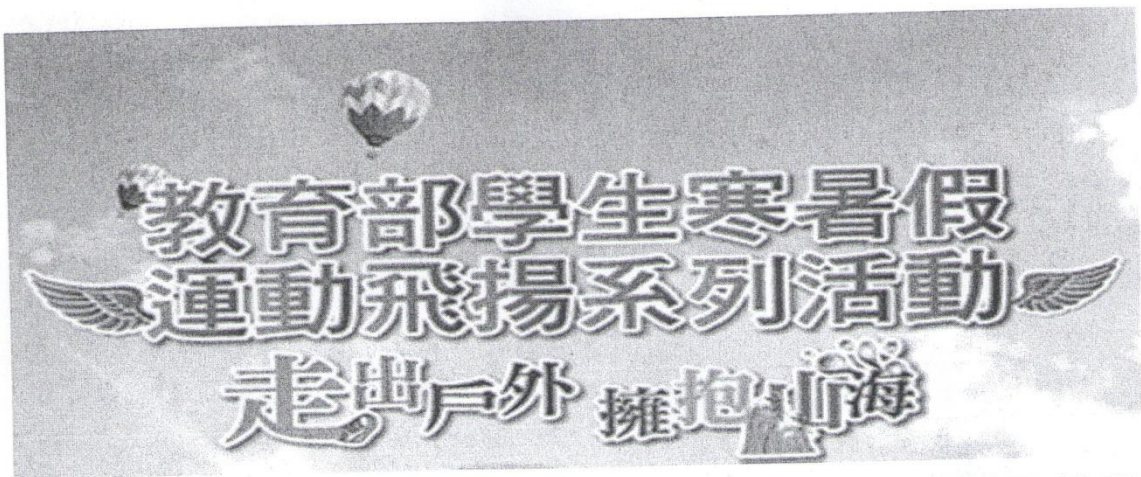
林家輝



### 心得回饋單

很高興參加了這次的育樂營活動，認識了很多新朋友  
這個體能王活動真的有讓我累到，因為有棒球活動  
羽球活動、撞球活動、射擊活動，都很好玩但是好累喔  
可是能跟不認識的人玩到變認識這也是來參加這個  
體能王育樂營的好處，所以我很開心的來參加這次的  
活動，謝謝這次幫忙我們的指導老師們，還有助教們，辛苦了。

郭俊佑



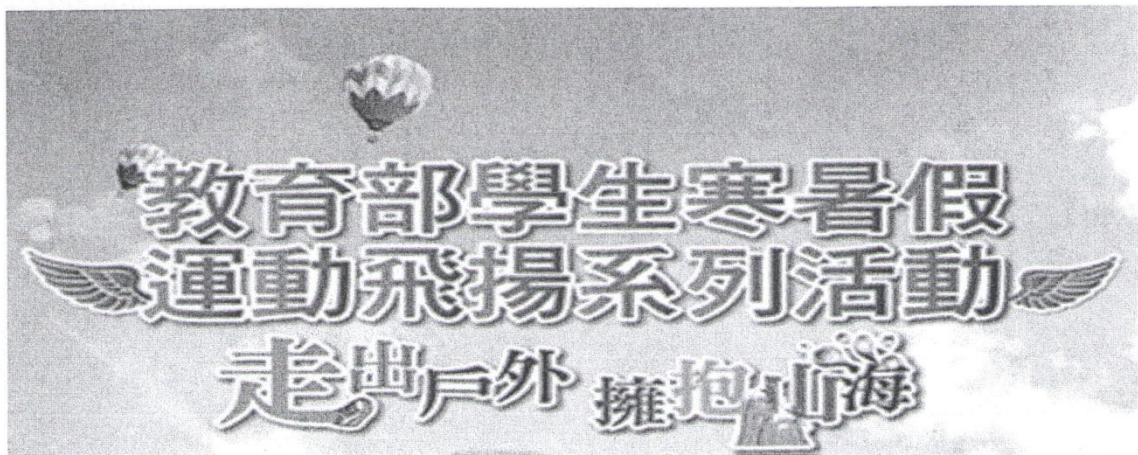
教育部學生寒暑假  
運動飛揚系列活動  
走出戶外 擁抱山海

心得回饋單

參加體育活動學習許多以前不曾接觸的運動，有些很有趣，有些讓人覺得很困難很累。大家玩遊戲時都好認真，有些同學很活潑愛玩。跳舞對我來說很困難。這次暑假夏令營真的讓我學到很多。人生不是得到就是學到，如果沒有得到就是學到。讓我體驗不同的事物。

方皓

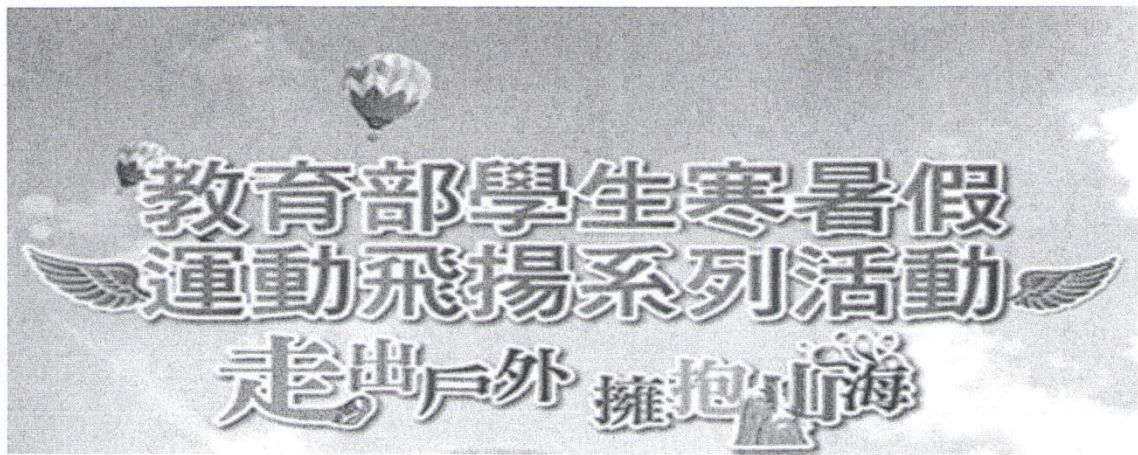




## 心得回饋單

對於這次的育樂營我覺得我得到很多收穫，以前從沒有接觸過的東西在這次的育樂營我都有嘗試到。如果還有下次的機會我還會想在參加。這種育樂營可以讓自己去學點東西，也可以讓自己變得很獨立，所以這次來參加這個育樂營我真的學得很值得，也謝謝這次一直在旁邊輔助我們的助教還有最辛苦的老師們。

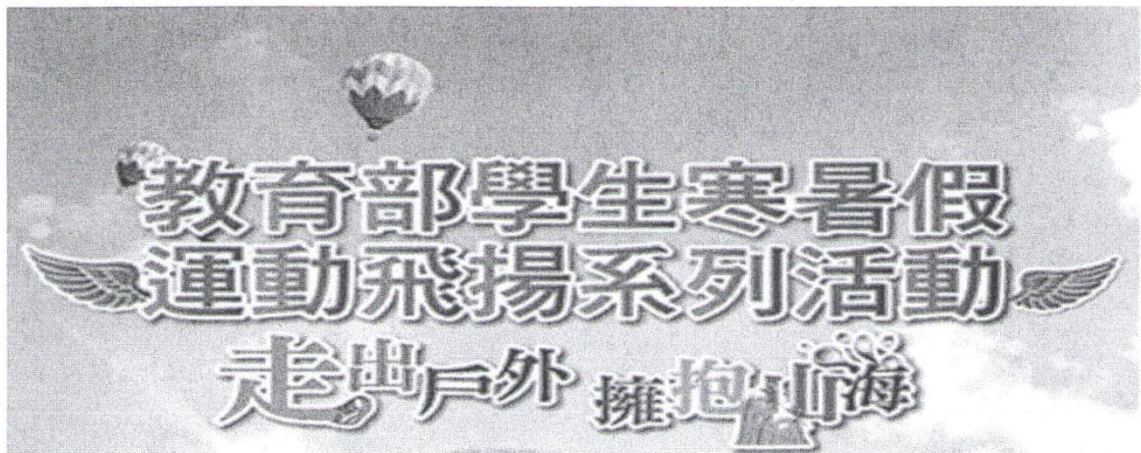
簡瑋勳



沈子耘

心得回饋單

今年和哥哥一起到美和科技大學參加暑假夏令營，這是我第一次上体能王這個項目，第一天上完課回到家只有一句話：「哦！好累哦！」雖然累，但也累得恰到好處，回到家裡回想今天的活動，我相信一定讓我回憶無窮，也讓我學習到肌肉的運用，和如何健身和使用健身器材的方法，不僅玩得開心也學習到很多知識，如果明年有機會還想要在參加一次。



## 心得回饋單

我對跳舞不怎麼常接觸，今天的課程真的考驗到我的體力，可是過程很有趣也非常的好玩，希望下次還有機會可以參加，也讓我可以認識更多的朋友。

黃政傑

教育部 104 年學生暑假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(水肺潛水暨浮潛)

成果報告書

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、鄭秀貴、李晉豪、謝釗益

## 一、實施計畫：

- (一)依據：教育部體育署研議辦理 104 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，於暑假規劃體育育樂營，讓學生體驗(水肺潛水暨浮潛)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。
- (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 7 月 11 日、12 日(星期六、日)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(水肺潛水暨浮潛)活動有興趣之國中或高中，至多為 30 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 6 月 30 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		4 月	5 月	6 月	7 月	8 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	許鎔鑠	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
助理教練	劉兆達	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	謝釗益	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	許玫琇	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	楊宜靜	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

### 水肺潛水暨浮潛課程表

時間	內容 活動內容	講師	活動內容	講師	
		助教		助教	
		第一天		第二天	
08:00   09:00	報到/分組 開幕	報到		報到	
09:00   12:00	水上安全及自救	劉兆達	水肺設備組裝教學 (躬身下潛、面鏡排水)	許鎔鑠	
		楊宜靜		劉宗倫	
12:00   13:00	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)	鍾志侃	水肺潛水教學(潛水重裝體驗)及趣味競賽	許玫琇	
		塗雨融、劉宗倫		楊宜靜、塗雨融	
16:00   17:00	結業&家長接送	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：

1. 辦理項目：水肺潛水暨浮潛
2. 活動時間：104年7月11日至7月12日
3. 活動地點：美和科技大學游泳池。
4. 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，辦理水肺潛水暨浮潛運動育樂營。
2. 活動特色：讓學生體驗水肺潛水暨浮潛之感覺，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。



## 五、自我評鑑：

1. 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。
2. 本次活動優點：本校浮潛設備數量足夠。
3. 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。此次活動有學員的家長要求讓家長也一起參與課程的學習，造成部分的困擾。
4. 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. 水肺潛水暨浮潛讓學員學習到運動相關知識：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進行浮潛。
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。

# 七、活動照片集



裝備講解



做暖身操



蛙鞋穿戴



帶面鏡實務操作



適應呼吸實務操作



下水實務操作

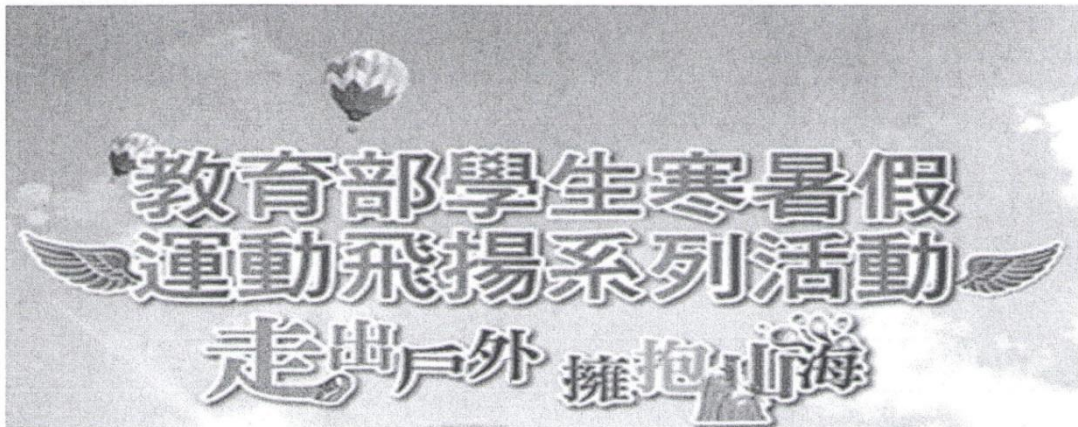


潛水重裝講解



重裝下水實務操作

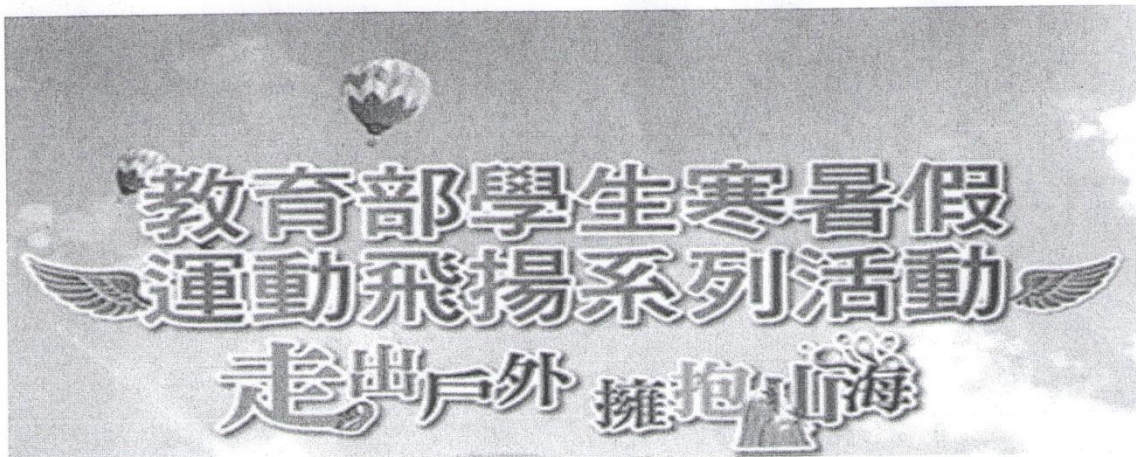
## 八、學員學習成果分享單



### 心得回饋單

因為參加這個活動，使我明白浮潛好玩的地方，美中不足的是，由於是在室內，因此希望泳池的水是溫的，這樣游起來也比較舒服。

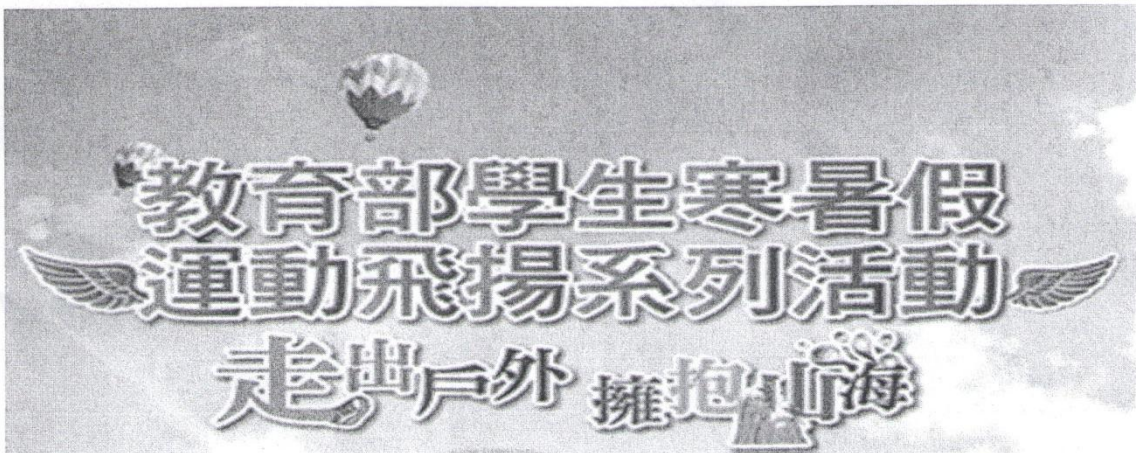
林毅杰



張雲瑀

## 心得回饋單

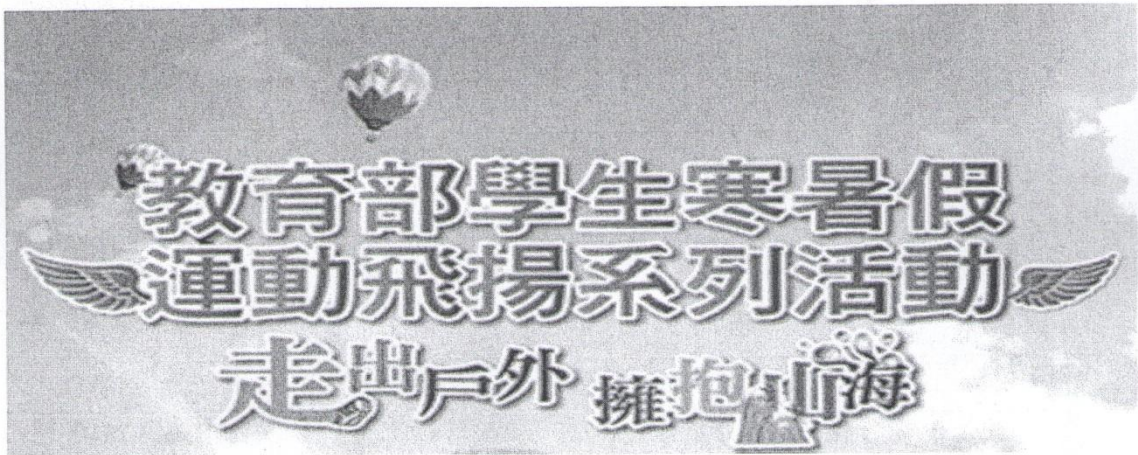
這次的活動很好玩，我也喜歡玩水，但一直游是有一點累。講解的時候也學了很多東西，像是蛙鞋的種類，怎麼選適合的面鏡等，很有幫助，就不會選到不適合的了。下水後教的呼吸管進水時用力吐氣的方法在去玩水的時候也可以防止吃水。



### 心得回饋單

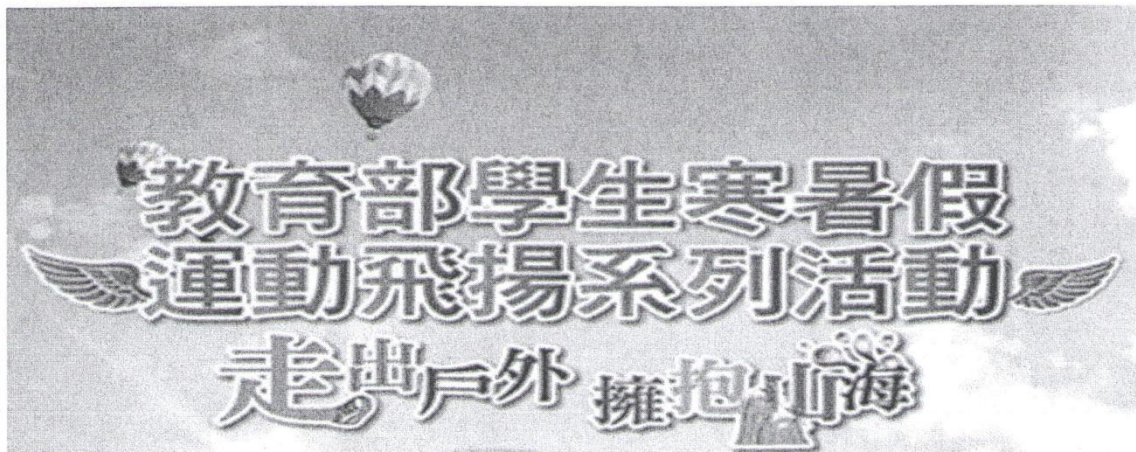
參加完這次的活動，讓我對浮潛更加的了解，學到了相關的基本常識及裝備，  
謝謝教練們的教導，也謝謝那些為我們租場地和訂便當的工作人員們，  
才能讓我上了這获益良多的一課！

區區區



### 心得回饋單

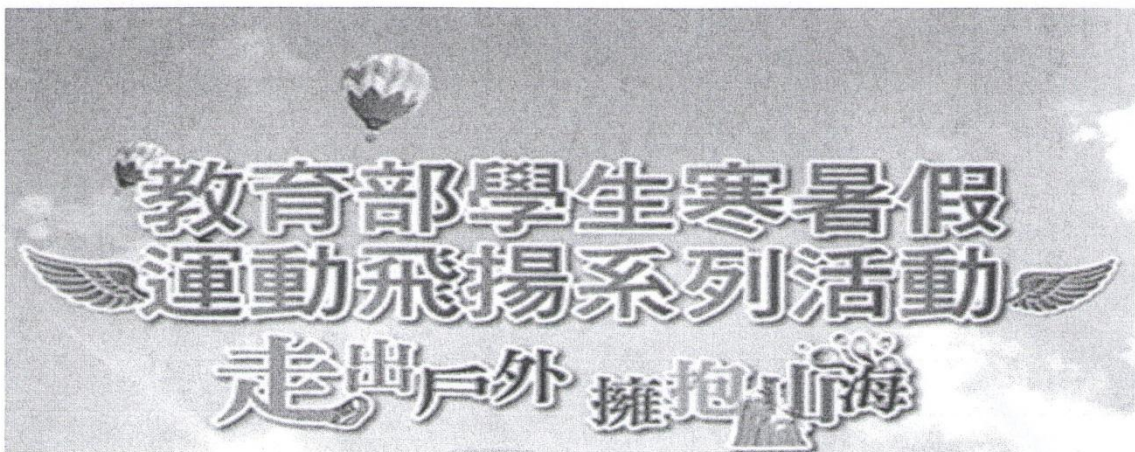
這次浮潛讓我學到，踢水時不能<sup>腳</sup>彎，要腳背打水，  
可是我還是不知道，幸好有我拿到平板的蛙鞋，雖然可以  
游的比較快，可是相對比較費力，只是我一直有個疑問，  
呼吸管要怎麼咬，游快時才不會掉？ 林思上



### 心得回饋單

很高興能夠參加潛水活動，覺得很有挑戰，希望下次還能來這。一開始剛學咬呼吸管，覺得很害怕，但有教練的指導開始進入狀況，潛水時感覺很不一樣，還有踢水，加彎腰撿相機都很好玩，尤其是撿相機，教練陪我練好幾次，終於學會了，起岸時，教練問我說：有沒有很有成就感，我就笑笑的期待下午的課程。

鍾承傳 104.9.11  
軒山時

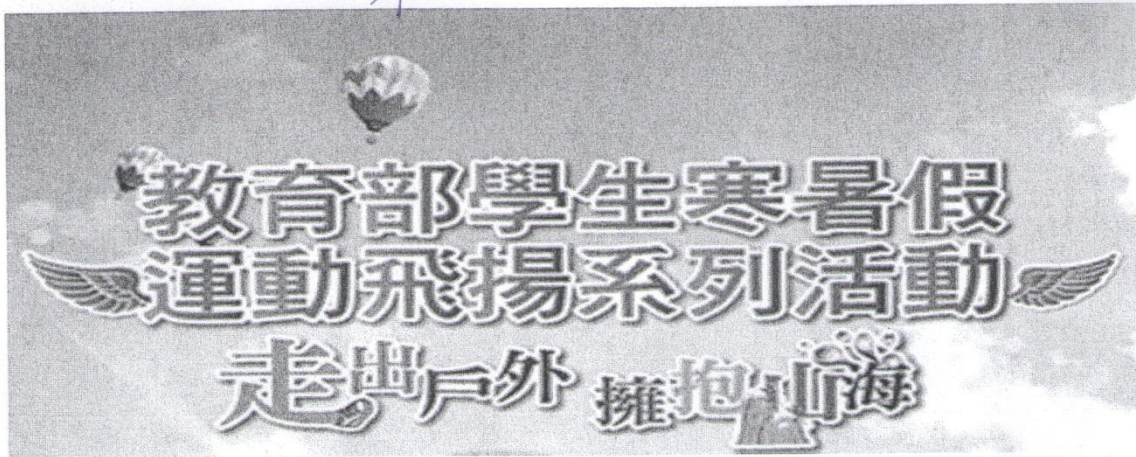


## 心得回饋單

我覺得這次的活動很好玩，雖然是第一次參加，但還是覺得潛水很好玩，很有趣，今天天氣不佳，來的時候下雨，游泳池水溫偏低，但在教練們用心賣力的教學不斷的鼓勵下，使我們逐漸忘記寒冷，投入練習，很高興可以參加這次的活動，這個活動使我受益良多。

陳瑞 2015.7.11



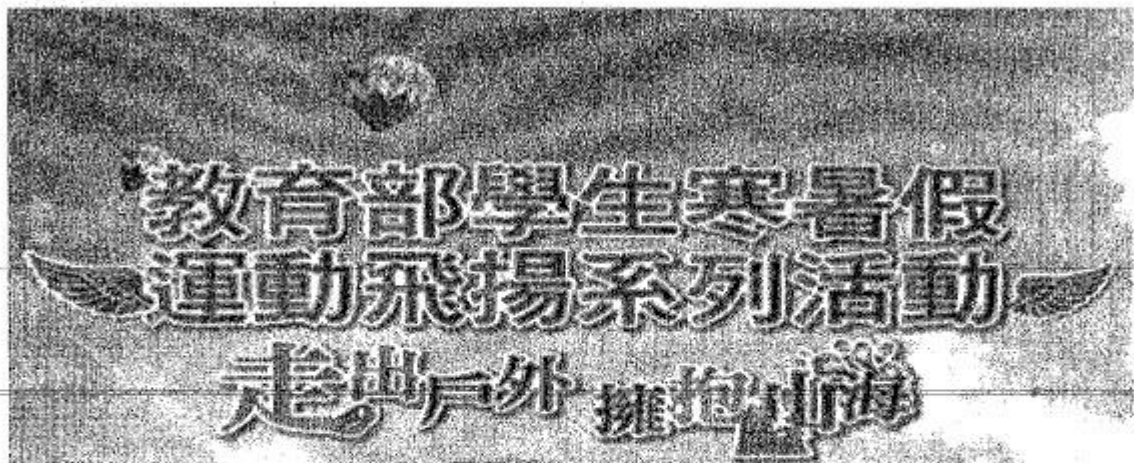


## 心得回饋單

這個活動讓我深刻體會到潛水艇樂趣，雖然這幾天氣候狀況不佳，水溫偏低，下水時有點冷，但在教練們用心、精彩的教導下，使我慢慢忘記寒冷，投入練習，很開心能夠參加本活動，鍛鍊身體、培養正向好休閒嗜好！經過二次活動體驗，我覺得受益匪淺。

陳欣怡

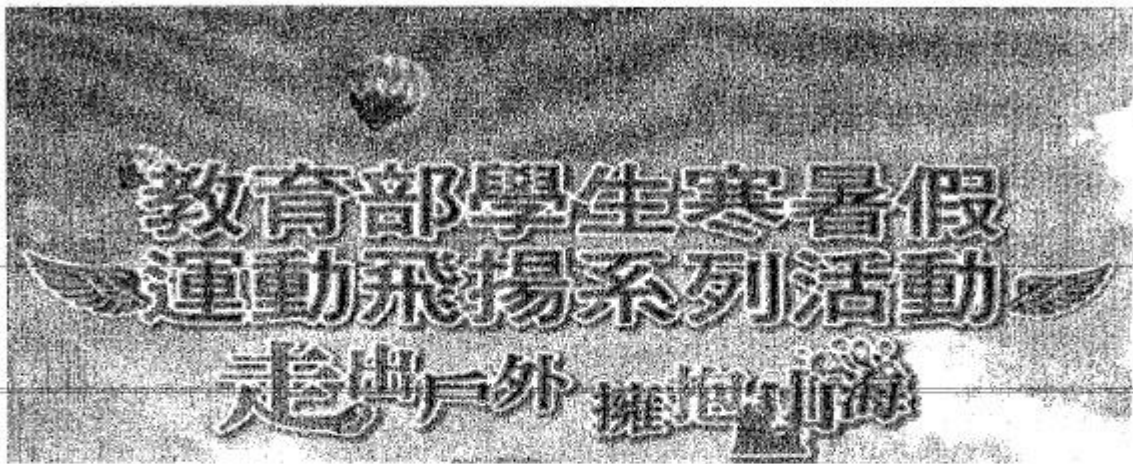
2015. 7. 11



鄭佩洵

心得回饋單

感謝教練的教導，還有水和鹽水  
並不是平常有的活動，能有這次的教學  
很難得，也很開心我可以錄取這裡的設施  
和設備也都很棒，讓我們可以用到面  
罩和蛙鞋，呼吸管，再次感謝教練們  
辛苦了！

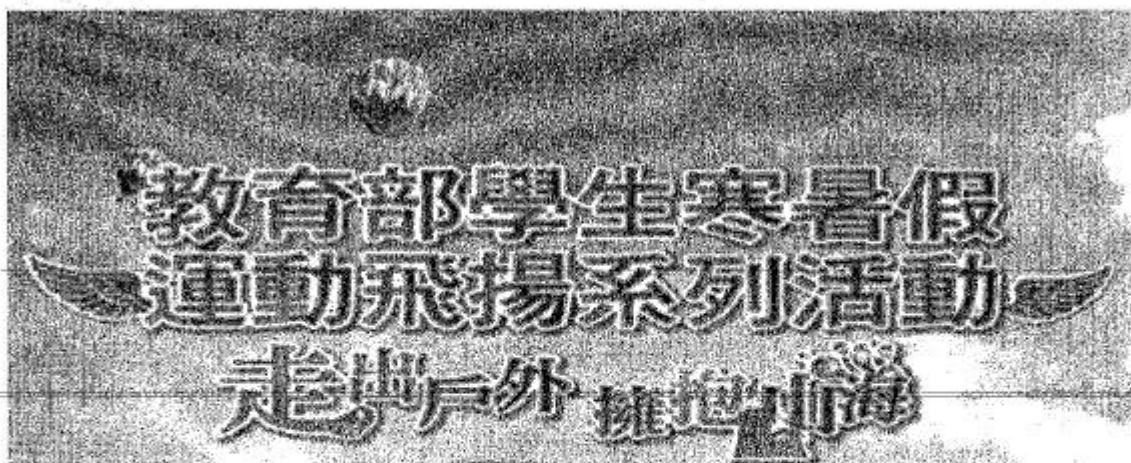


### 心得回饋單



謝謝美和科技大學的教練團和輔導人員的精心規畫，可以  
讓我參加這次的水肺潛水暨浮潛的活動，我覺得這次的  
活動不僅能了解浮潛的要領，也可以強健體魄。這裡  
的設備完善，有不錯的游泳池，只是沒有很乾淨。希望  
下次可以再來參加。

承翔譯



### 心得回饋單

我覺得教的課程很棒，教練們各個細心指導，而且有很完善的裝備。

還c附有烤箱呢哈哈!

潛水是個很棒的休閒運動，教練們會比一般的遊客更用心來教們每一個細節，因為他們是教練~ 太強啦!

張國起

教育部 104 年學生暑假體育育樂營

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、鄭秀貴、李晉豪、謝釗益

## 一、實施計畫：

- (一)依據：教育部體育署研議辦理 104 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，於暑假規劃體育育樂營，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。
- (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 7 月 13 日、14 日(星期一、二)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(自行車)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 6 月 30 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		4 月	5 月	6 月	7 月	8 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	劉兆達	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	許鎔鑠	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	許玫琇	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	謝釗益	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

### 自行車課程表

時間	內容	活動內容	講師	活動內容	講師
			助教		助教
		第一天		第二天	
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)	許鎔鑠 塗雨融、廖翊佐	認識自行車(行前檢查及自行車基本保養與維修)	劉兆達 楊宜靜、劉鎬暉	
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 楊宜靜、黃峻豪 劉宗倫	單車遠征逍遙遊 (往長治)	鄭秀貴 李芝綺、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：

1. 辦理項目：自行車
2. 活動時間：104年7月13日至7月14日
3. 活動地點：美和科技大學、泰武鄉(萬金)及國三自行車道。
4. 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，辦理體能王運動育樂營。
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：

1. 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。
2. 本次活動優點：本校自行車設備數量足夠。
3. 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。
4. 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，未來應在前一週及活前一天，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。

# 七、活動照片集



團體集合



整裝出發



道路實務操作



萬金教堂



參觀萬金教堂



前往單車國道

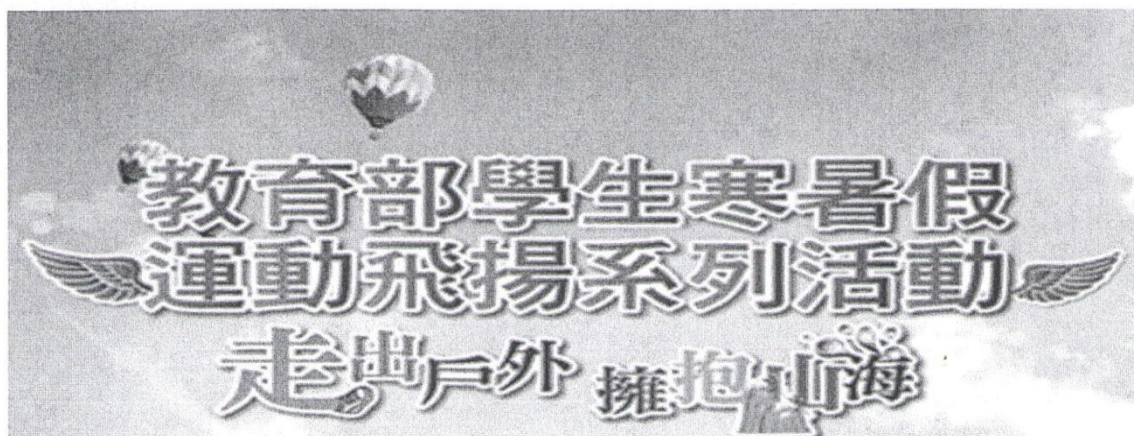


單車國道



單車國道回程

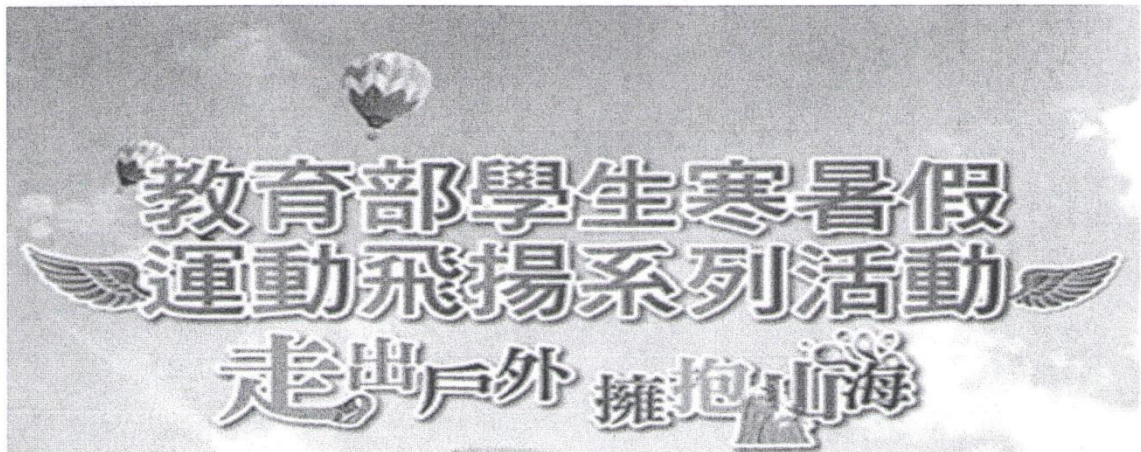
## 八、學員學習成果分享單



吳世豪

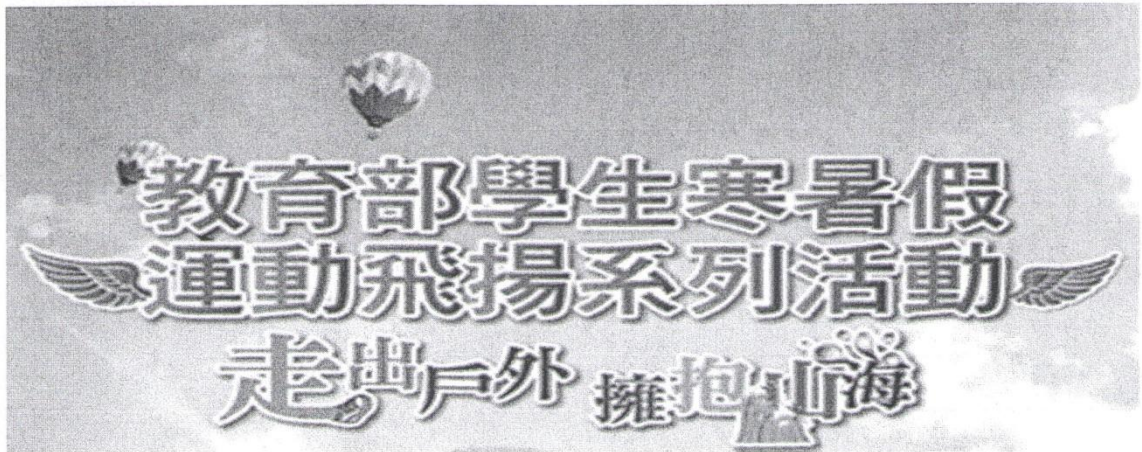
心得回饋單

很高興今天能夠參加美和科技大學及教育部辦的自行車活動。過程雖然十分疲累，卻更讓我看見平常不會去的地方，要不是因為這個有意義的活動，想必我無法親自體驗臺灣及屏東不為人知的美。希望美和科技大學能夠多多舉辦這種運動類型的活動，讓我們學生能夠走出戶外，擁抱山海！



### 心得回饋單

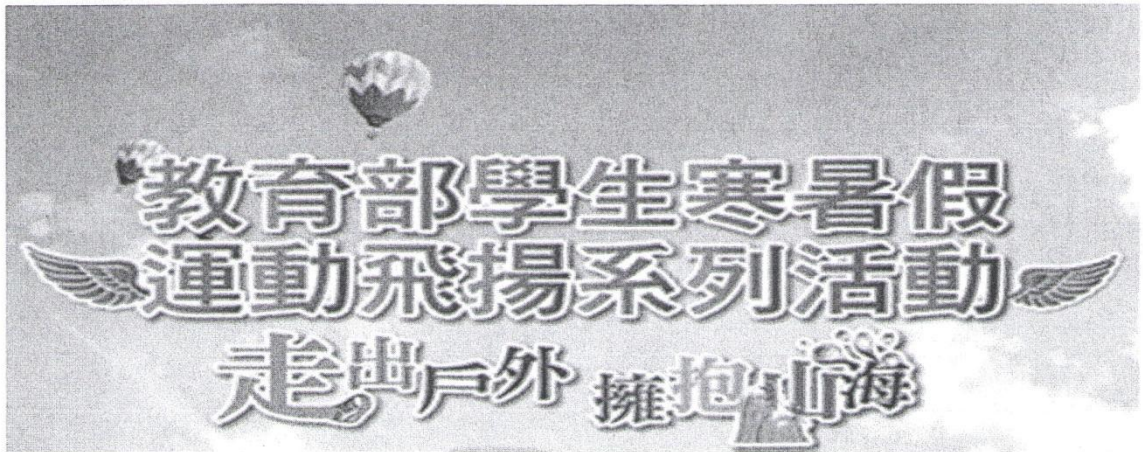
這兩天騎單車的活動，我覺得雖然很累，天氣又熱，但有時侯  
感覺很不錯！可以欣賞沿途風景，尤其是第一天騎到泰武，那個上坡  
真的真的喘又累的，但我把腳踏車練成体能，這樣下次練球  
比較不會累，真的真的練到腳力，還有騎上坡的耗氧量，這  
兩天把騎單車當成在做体能，希望下次有機會再參與活動。



## 心得回饋單

最後一天用活動，這兩天都在騎單車，老師  
學長帶我們，讓我們認識不同的地方，認真  
的真的很累到，好像是在我們練球前的體能  
讓我們感受一下這裡的天氣，讓我們每個人自己去  
認識其他同學，謝謝老師和學長們這幾天活動

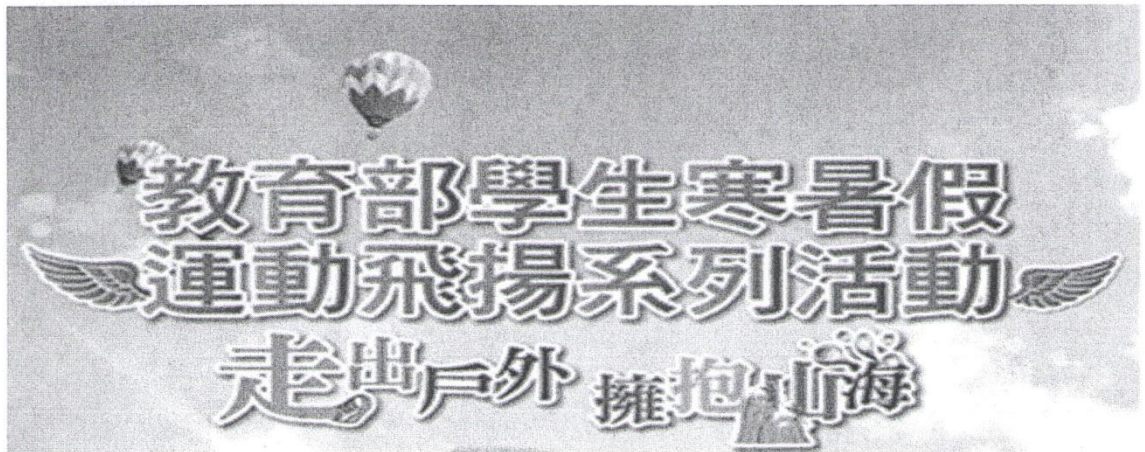
陳明俊



## 心得回饋單

這兩天的自樂營真的是很好玩，但好玩又會累在騎腳踏車過橋、過紙紮，這的天气不是很好又下雨下雨就在北投區打撞球，雖然騎腳踏車一直在繞紙紮到不想騎，但還是要騎這幾天，自樂營真的覺得不錯很好玩，只是最近天氣一下出太陽一下又下雨讓人很不方便，如果還有下次的話我會再次的參加這個活動。

卓國祥

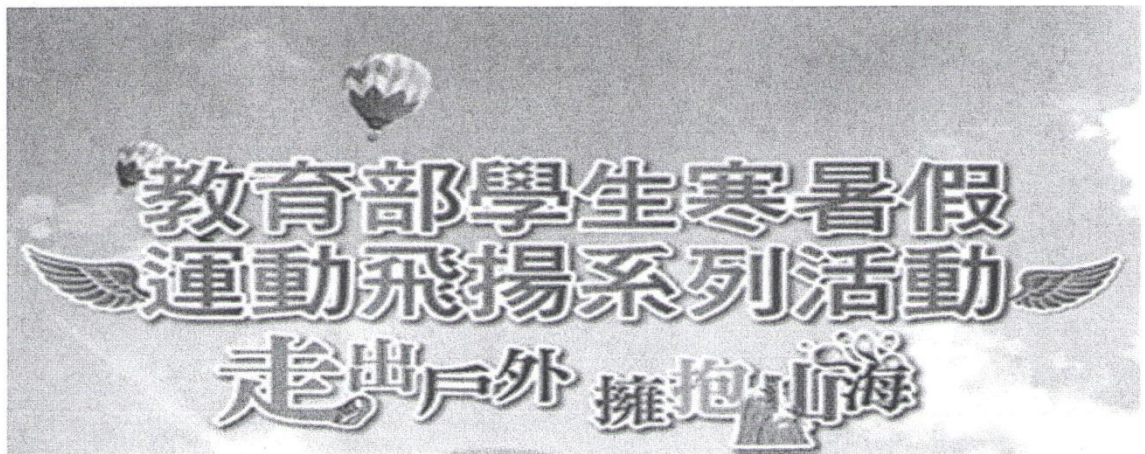


## 心得回饋單

這兩天騎車真的很累，昨天騎到泰武鄉公所的時候腳、屁股都超痛的，而今天就比較輕鬆多了，而昨天天空不做美突然下了一場雨，害原本早上要騎的延到下午，可是這兩天收穫很多，雖然很熱啦，可是有訓練到大腿、小腿，各位辛苦了。

黃政傑

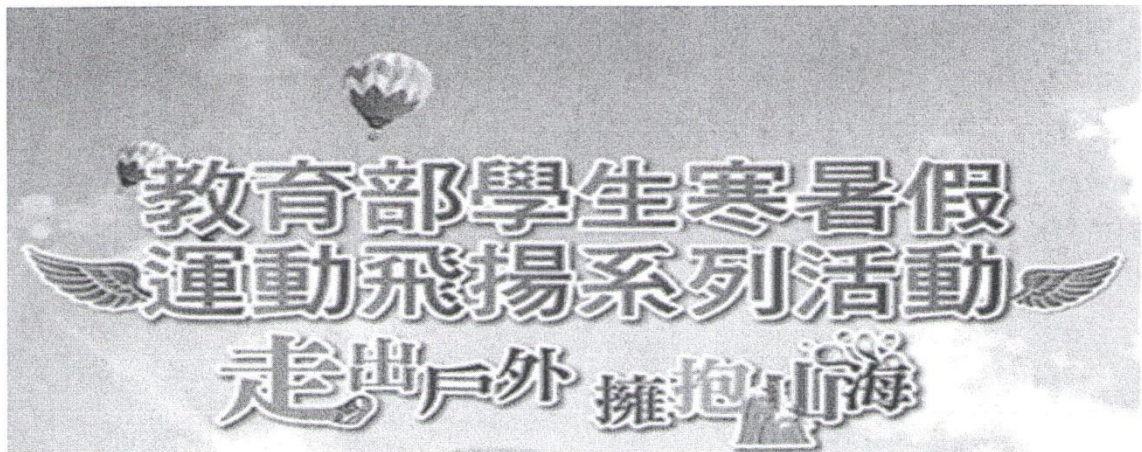




### 心得回饋單

騎單車真的很累，畢竟太久沒有運動了。有了摩托車以後，真不知道單車怎麼騎了，但偶爾騎是真的會累到喘不過氣。有上坡，就一定有下坡。當騎到下坡時，感覺真的超好。騎單車除了調整呼吸，也要配速，適當的速度才不会讓自己喘不過氣來。

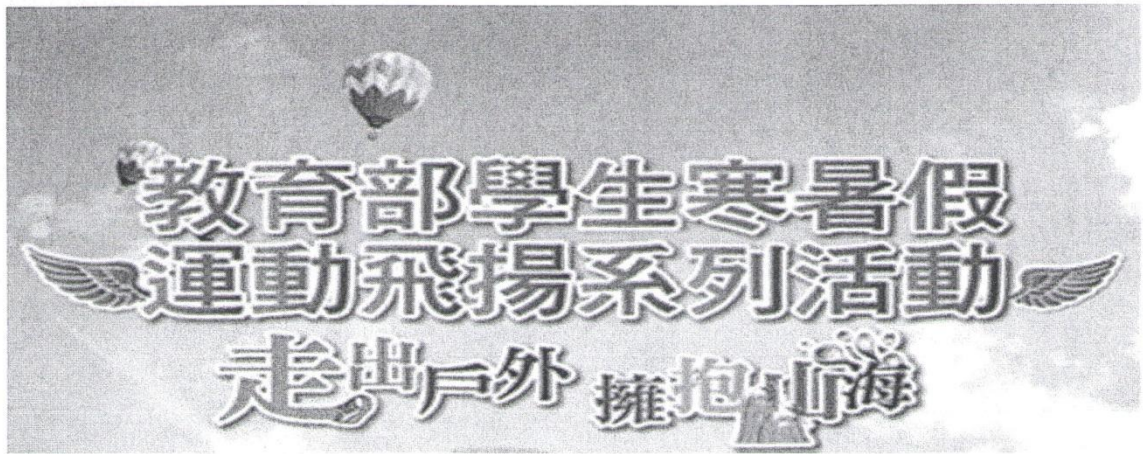
鍾臣禎



## 心得回饋單

這兩天很辛苦，快累死了，屁股又好痛，但是還滿有趣的。騎去萊武的時候最累，為什麼坡要那麼的長呢？但是下坡回去滿輕鬆的啦。今天騎的路雖然都是平路但也滿累的啦。距離超級長又超趣，果腿又很酸，屁股又很痛。我最後還是謝謝學長學姐這兩天的信件。

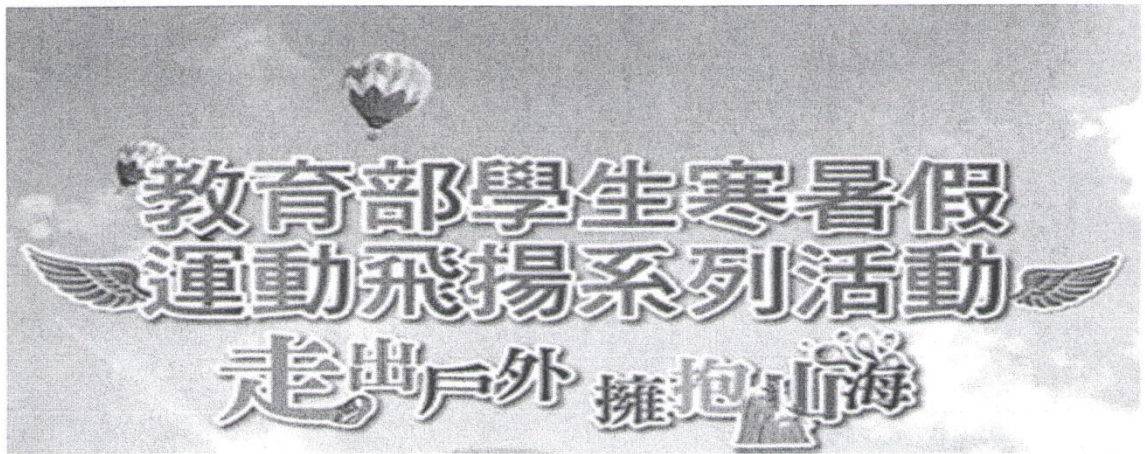
鄭元哲



## 心得回饋單

今天騎了一個早上的腳踏車，真的是有夠累的，  
騎什麼(單車國道)，雖然不~~是~~是很熟但是環境不  
錯，也因為學校安排這個活動我才會知道有這  
個地方，可是覺得這個行程還蠻無聊的啦！  
而且屁股又超痛的，也謝謝學校安排這些活  
動讓我們這些新生增進感情更熟悉對方。

蔡承育

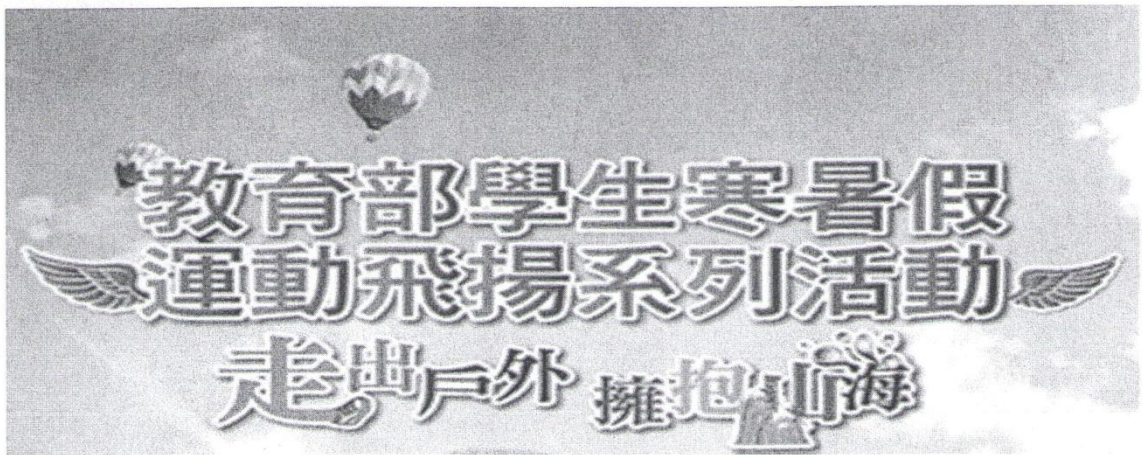


## 心得回饋單

第一天早上原本準備準備要出發，這時突然下了一場大雨所以沒有要騎了，結果下午就放晴了，我們就出發到我們的目的地泰武親公所，一開始覺得還好，之後到上坡路段一整個頭昏眼花自覺晚上會很好睡覺

第二天我們騎在高架橋下面，不會曬到太陽還蠻舒服的單車道也佈置的很漂亮，也沒有昨天的上坡路段，只是長了點這兩天下來覺得好累但路途中跟嚮導有互動，在玩猜歌名遊戲，讓這趟腳踏車之旅增添了不少樂趣。

陳彥均



## 心得回饋單

這兩天參加騎自行車的活動，雖然很累  
但很新鮮很好玩第一天的路程有上  
坡有下坡太武鄉公所雖然早上因雨  
取消去打撞球，然後下午又突然放  
晴所以，就按原定的行程騎去太武。  
第二天九媽交流道，雖然天氣很嚴熱  
還騎在高速公路橋下所以不太會熱。

徐德宇