

美和學校財團法人美和科技大學

105 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 105 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：105-GI-MOE-DSR-S-006

計畫期間：105/05/31~105/08/31

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、劉鎬暉、吳俊毅、謝棠棣

經費總額： 192,200 元

經費來源：教育部、國立體育大學 153,760 元；美和學校財團法人美和科技大學配合款 38,440 元

教育部 105 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、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 105 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 105 年 7 月 12 日、13 日(星期二、三)8：30 分至 16：00 分。

第二梯 105 年 7 月 18 日、19 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**(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 105 年 6 月 30 日前，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	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	鄭俊男	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	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：

體能王課程表(一)

時間	內容	活動內容	講師	活動內容	講師
	時間	活動內容	助教	活動內容	助教
		第一梯/第一天 7月12日		第一梯/第二天 7月13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		舞林高手(趣味舞蹈 教學)	陳欣茹 劉鎬暉、謝棠棣	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	午餐及午休
13:00 16:00		羽球王子(羽球課程 體驗)	劉兆達 楊宜靜、塗雨融 吳俊毅	打擊王(棒球擊球體 驗)	鄭俊男 劉鎬暉、吳俊毅 謝棠棣
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。				

體能王課程表(二)

時間	內容	活動內容	講師	活動內容	講師
	活動內容	活動內容	助教	活動內容	助教
		第二梯/第一天 7 月 18 日		第二梯/第二天 7 月 19 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	撞球高手(趣味撞球 教學)	陳健治 劉鎬暉、謝棠棣	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	午餐及午休
13:00 16:00	羽球王子(羽球課程 體驗)	劉兆達 楊宜靜、塗雨融 吳俊毅	打擊王(棒球擊球體 驗)	鄭俊男 劉鎬暉、吳俊毅 謝棠棣	
16:00 17:00		結業&家長接送	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：第一梯 105 年 7 月 12 日、13 日。
第二梯 105 年 7 月 18 日、19 日。
3. 活動地點：美和科技大學舞蹈教室、綜合體育館羽球場、體適能中心、
棒球投球打擊練習場。
4. 參加人數：每梯學員 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：因報名學生皆為校外國、高中學生，其原訂報名要參加，但事後卻無法參加，部分學員有遲到情形，並且臨時通知其他學員來參加活動，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：未來將於活動前三天開始聯絡學員，以確認其參加與否，並提醒注意事項，以及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、棒球打擊的樂趣及投九宮格技巧之運用等等，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，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(一)



全體合照



暖身操



動作講解



學員分組練習



羽球實際操作



分組對抗



動作講解



分組操作

七、活動照片集(二)



全體合照



暖身操



學科講解



動作講解



打擊練習



投球練習



實際操作



裝備講解

八、學員學習成果分享單



心得回饋單

羽球
打球我覺得擊球面和投球的感覺揮拍動作跟打擊軌的部無異也很好雖然有點喘不累還是很有完成感雖然常並沒有差過器材東平職一樣比東平一樣也不會受傷，和心就奏解有不一樣的作法不一樣的動作，每個動作都練到一個動作就練一個地方雖然有點吃力因為不常練到的東西會比較懶，九個圓圓的手指比較難不常打球也比較沒有力感作也會改變的比較大但不還比較好，有球速又有穩定距離不早這一顆部很淺就對了揮擊用球機最有打擊真的在差次早說完全不會打擊而是動作跟以前不一樣能打到球就好了不用想那麼多，我玩的也很開心下次我還會來

朱少儀



心得回饋單

我覺得這次這個羽毛球的活動，讓我體驗這項運動，我覺得非常開心。但我覺得早上的盲導令人印象深刻。因為早上的活動是我們之前都沒有體驗過的，尤其是老師跟我們講解每個動作有訓練到哪個部位的肌群。這些東西都是我們以前不知道的。只會傻傻的一直做這些重量訓練。老實說根本不知道在做些什麼，訓練到哪裡我們也不知道。所以謝謝這次美和科大可以辦這些活動。

郭彥輝



心得回饋單

這個「體能王」的活動讓我發現運動其實沒有想像中的那麼累、那麼無聊！原本的我沒有很喜歡運動！（由其是不喜歡~~喜~~歡的運動），但是我在「跳舞」這個課程中發現跳舞還蠻好玩的！從熱身的原地踏步、擺動手腳……的姿態開始我覺得有許多熱情在我心中跳動，一直到結束我還覺得那律動性、音樂的節奏還在呢！而在「羽毛球」這堂課我和一起參加的同學、老師一同打羽毛球雙人競賽，本來沒那麼熟練的，但我漸漸上手了！最後，我想說這個育樂營很好玩，還有老師也都很好！

張棋宏



心得回饋單

今天早上舞蹈課，學習到很多不同的肌群，讓我更瞭解身體上的一些構造，也學到如何訓練。下午的羽毛球課很好玩也很累，體驗到羽毛球的速度感，也体会到羽毛球的反應，打羽毛球學習到的反應希望可以還有下一次玩羽毛球的机会。舞蹈課學到的伸展對我們練完球後很有用。希望下一次還有机会再來這裡玩羽毛球跟學習更多的資訊，讓我的生活更多采多姿。

顏自在



心得回饋單

不錯玩,在跳舞的時候很好玩,還有學到很多東西
下午打羽毛球可以運動又可以練團隊合作。

今天的課都有流到汗,新的課程有新的知識
跳舞之前的暖身活動,動作很多,腳就有一點酸了
潛梯的部分就感覺很累,還有強化腹肌,雖然比
一下下而已就很酸,練自己的體能。

最後的伸展動作感覺很舒服,放鬆自己的肌肉,
躺著就不想在動了,下午的羽毛球不錯玩
可以2v2 1vs1,打羽毛球要靠頭腦不行一直出力,
看籃吊球跑來跑去又可以練自己的體能
期待往後的課程,能夠參加暑假體育育
樂營很開心。

李明益



心得回饋單

打棒球很好玩，雖然是平時的活動但能增加經驗也是不錯昨天也很有趣參加U¹加課程是我從來沒有趣過的運動加上音樂的搭配整個就非常不錯，很久沒打擊了，真得不是那麼簡單，我想我還是好好接球就好了，不然我真得有點想去試一試打擊，完全沒有想像中容易，現在好好加油然後這個打擊場真得很好很新用起來有一種不錯感！

許皓



心得回饋單

今天的課程學了蠻多東西的從早上的健身房到下午的棒球都有很大的收穫，早上在健身房的時候學到了如何訓練胸二頭肌腹肌還有很多肌肉的訓練方式，這些對身體來說都很有幫助，也能訓練到很多很多的肌肉，非常謝謝早上幫我們上健身課的老師，謝謝你，下午接著課程是棒球課，體驗了許多東西，有九宮格，打擊訓練還有定點打擊訓練，這些都讓我們學到了蠻多東西的，下午的棒球課很開心希望下次還有健身課，非常謝謝這些老師

林子揚



心得回饋單

早上是重量訓練，下午則是棒球投打練習，重量有分很多肌肉訓練，腹肌，大腿肌等，在做每個訓練都要熱身熱開才來開始做訓練，不然很容易在訓練當中受傷或拉傷，所以要很注重熱身做的充實，有些健美選手為什麼他們那麼壯就是因為做了很多各種訓練，重點是做的正不正確，不正確也很容易受傷，希望往後還能參加這些課程。

許家瑋



心得回饋單

這次學校舉辦這個活動讓我獲益良多，也很感謝美和科大的教練教導我們棒球的一些技巧。希望學校能每能都舉辦這個夏令營，讓我們能多樣的學習增加球技能更進步，也能讓暑假增加許多的興趣。也很感謝老師教導我們重量要怎麼做，怎麼做才不會受傷，也能快速的做到重量的意義。如果姿勢錯誤甚至會打倒至受傷的發生。

林志



心得回饋單

今天的重量訓練非常滿意，裡面的設備
很多項，又非常的好，又有冷氣可以吹，
往自己不足的地方，去做自己要的重量，
增加自己的肌肉，跑步機可練自己的體
能和耐力。指導老師教我們如何練
復肌。上面跟下面是不同的動作，
強化自己的復肌，早上行程
安排的很好，說明得很仔細
組。下午的課程是屬於自己的專
長，分四組。有大空格，打籃球，測
球速。玩的很開心，今天的
課程很完美。

陳亮瑜



心得回饋單

我覺得新生訓練的撞球老師對於撞球的講解很細心，球怎打，技巧，之類細膩的部份都很能讓我之前之前沒碰過撞球的我都一次了解撞球的規章。下午的羽毛球也讓我很多天沒運動^動的我一次爆^爆了很多汗，身體~~鋼~~舒服了許多，很謝謝美和科大的細心安排，打球的過程真的打的很開心，很盡興。美麗的重訓老師的講解也是很用心，細心的去講解，一些訓練器材可以訓練到哪對哪裡有幫助的訓練，還有很多，~~也~~例如核心，腹背肌，說了許多也是很用心去說，也謝謝這幾天學長的陪同。

陽凱群



心得回饋單

很高興這次能來美和科技大學的暑假體育育樂營，來參加這個活動我覺得我很滿意，一開始的時候我覺得很無感很無趣，但是當輔導的老師或教練們開始講解課程操做後到實際操做後就慢慢的開始對這個活動有了興趣了一開始什麼都不知道到一點一點的明白這個運動怎麼來操做怎麼玩就讓開始有興趣了因為以前我在這麼打也只知道棒球而以但來這個暑假體育育樂營後我學到了別的東西了我覺得這是好的可以學到以前不知道的東西。

溫勝貴



心得回饋單

對於這次的活動，覺得非常的開心，也學習到了很多，也認識了幾個人，這次的撞球活動學習到了怎麼握竿，還有一些撞球的基本動作，然後還跟同學對打了一下，雖然一直流汗，很熱，但還是很開心，學到了很多，到了下午全部一隊到體育館在裡面打羽球，看到大家都玩得很開心，也學習到了很多，第二天早上的活動是去重量訓練室，到了重量訓練室等老師過來，~~然後~~然後今天老師為我們講一些身體部位的各種肌肉，還如何訓練各種地方的肌肉，能夠讓自己比較不容易受傷，這幾天的活動很開心，也學習到了很多。

武立光



心得回饋單

很感謝這次的主辦單位，可以讓我們能夠參加本二之的活動，讓我們學習到許多的新鮮事物，對於撞球讓我學到不僅是單靠力量就可以打了，撞球也需要力道的大小跟球的碰撞而產生的變化，撞球也需要靠頭腦想盡任何辦法，讓球相撞而產生的路線能夠進洞，而對於下午的羽毛球也讓我學習到要如何跟同學配合把球打好，力道的控制跟在上面反應要如何去應變，總而言之這兩項球類運動都是需要反應跟控制球的力道，總之也感謝以上這兩堂課的老師教導我們專業的知识，也幫助我們在不同的領域學到其他的事物。

田振弘



心得回饋單

很感謝能夠來到這裡參加這些活動，
能夠讓我知道一些我不知道的課程以及我
對身體的構造，昨天的早上的撞球課程中
我學到了很多我不知道撞球中的一些規則囉！
在撞球課程讓我比較有印象因刻就是做操
老師教了一些我覺得很奇怪的操但是這些
奇怪的操肯定是對我很有幫助的，所以我也很認
真的去做。在下午的部份而是羽球課程，羽球課程
就很認真的一直去打羽毛球真的是越打越爽。很好
玩。還有一個課程是讓我自己一些身體的一些構造。
也讓我知道要怎麼的去訓練我身體上的一些有幫
助的訓練。這幾個的課程讓我學到我所不知道的知識。

陳聖賢



武立發

心得回饋單

對於這兩天的活動感到非常滿意，尤其健身房的
地方讓我們選手提供很多的方便，就算少了
教練指導這些器材也可以讓我們自由的
發揮不再因器材問題受限，至於昨
日的羽球體驗也很棒，感受一下其他
運動需要的運動神經，比較可惜的部份
是沒有體驗到撞球不然應該會更好
玩，接下來的活動非常期待，也希望在
未來這些活動能夠對自己的人生
有所幫助。



侯雨仁

心得回饋單

我覺得這次活動很有趣，而且我參加了第四次了每次來的感受都不一樣這次還多了一個撞球真的很好玩也很感謝活動課程的老師們細心的教我們新生也很謝謝這裡的學長們的照顧我個人對重量課程很有趣希望我可以把身體練的很紮實謝謝這可以來參加活動。



高至弘

心得回饋單

一開始撞球覺得還不錯，很好玩，又不用花錢，然後有老師在旁邊看下午打羽毛球，體育館在四樓覺得驚訝，時間也打了蠻久的，有點累，隔天到了健身房，也有老師教了很多怎麼磨練肌肉，不用用到健身器材也可以練到身體上的許多肌肉，又有汽器可以吹感覺很不錯，有機會也可以再過來！



林子文

心得回饋單

這一次一連串的活動，我覺得非常的滿意。學長們的用心是有不厭其煩的教導與帶領，讓我非常的深刻。對運動的熱情，取決於學長的帶動。早上的羽球、撞球，老師們一個個細節，慢慢的請解講說，讓我們對每項運動的認知更加的深刻。還有教導我們技術還有從中學學習又不失熱情，樂起，令我非常的動心。今天的健身者更是對老師欽佩，一點一滴的指出肌肉群的運用，以及訓練的方式。還有正確的姿勢與觀念概念，對於到目前的所有活動形程安排，一點質疑都沒有，每一句都令學員的我非常動心。謝謝這次辛苦的每一位學長，還有老師，工作人員。



心得回饋單

王宇杰

對於這次的活動真的學到滿多東西，嘗試不同的運動項目，好像昨天早上玩的擲球覺得還不錯，在高中都沒玩過，擲球跟棒球一樣都是在玩肌肉，只是運用地方不一樣，還要去算球的角度，怎麼打才會進球力道的大小都要用頭腦去思考，真心覺得一定要去嘗試不同的運動項目，還有昨天下午打學羽球，真的很刺激很好玩，大家一起比賽一起玩氣氛真的很好，第一次打羽球，覺得羽球還算快上手呢，非常的有趣，今天早上還有老師來解說肌肉，真的是長知識了，身體裡的东西還有很多我們不知道的，今天老師一一解說，這次的活動真的覺得很好。

教育部 105 年學生暑假體育育樂營

“美和科技大學”

(浮潛及水肺潛水)

成果報告書

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、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 105 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(浮潛潛水)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) 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(浮潛潛水)專長教師、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 105 年 7 月 16、17 日(星期六、日)8：30 分至 16：00 分。
 - 第二梯 105 年 7 月 20、21 日(星期三、四)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(浮潛潛水)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：許玫琇 老師。
 - 2.報名時間及地點：即日起至 105 年 6 月 30 日前，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)

(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	許玫琇	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	鍾志侃	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	鄭俊男	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：

浮潛及水肺潛水課程表(一)

內容 時間	活動內容	講師	活動內容	講師
		助教		助教
	第一梯/第一天 7 月 16 日		第一梯/第二天 7 月 17 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	水肺設備組裝教學 (躬身下潛、面鏡排水)	鍾志侃
		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	浮潛教學(水中站立、前進、下淺及中心浮力)	劉宗倫	水肺潛水教學(潛水重裝體驗)及趣味競賽	許玫琇
		塗雨融、劉鎬暉		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。			

浮潛及水肺潛水課程表(二)

時間	活動內容	講師	活動內容	講師
		助教		助教
	第一梯/第一天 7 月 20 日		第一梯/第二天 7 月 21 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 楊宜靜	水肺設備組裝教學 (躬身下潛、面鏡排水)	鍾志侃 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	浮潛教學(水中站立、前進、下淺及中心浮力)	劉宗倫 塗雨融、劉鎬暉	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：

1. 辦理項目：浮潛及水肺潛水。
2. 活動時間：第一梯 105 年 7 月 16 日至 7 月 17 日。
第二梯 105 年 7 月 20 日至 7 月 21 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，辦理浮潛及水肺潛水體育運動育樂營。
2. 活動特色：讓學生體驗浮潛及水肺潛水之感覺，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：

1. 與原訂計畫之落差：因報名學生皆為校外國、高中學生，其原訂報名要參加，活動前兩天有請假、部分學生有遲到情況，因應請假學員，由工作人員電話通知其他學員來參加活動，結果有已請假的學生竟臨時出現參與活動，造成學員超收的形況出現，使計畫執行上增加部分困擾。
2. 本次活動優點：本校潛水裝備數量足夠。
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，部分學員的身材體型嬌小須租借小號蛙鞋與面鏡。
4. 改進建議事項：未來將於活動前五天開始聯絡學員，以確認其參加與否，並說明注意事項，提醒學員活動結束後要注意保暖。

六、結論：

1. 浮潛及水肺潛水運動讓學員學習到浮潛及潛水相關知識，包括：面鏡配戴方法、面鏡排水、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浮潛及潛水。
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(一)



報到



認識潛水裝備



暖身操



下水前安全須知



裝備組裝講解



學科解說



分組練習組裝裝備



適應呼吸

七、活動照片集(二)



報到



認識潛水裝備



暖身操



下水前安全須知



學科解說



裝備組裝講解



分組練習組裝裝備



適應呼吸

八、學員回饋分享單



心得回饋單

今天呢 很開心 可以來
美和科技大學參與有關浮
潛及潛水的相關知識，也讓
我知道那個裝備很貴，如果
以後賺錢 再來多買幾個 希望
下次有再辦的話 想去海上漂
潛及浮潛，謝謝

薛翊



心得回饋單

泳池的水溫只有 26°C ，待了一陣子，身體就會開始冷得發抖。對於會怕冷的我來說，真的有點受不了。不過，第一次穿著專業的重裝，倒是挺新鮮的。裝備很重，雖然在水中會輕些，仍是有點不好負荷的重量，身體容易傾斜。另外，水中呼吸真的不是一時半刻能適應的。雖然有氣瓶供給，但在水中可能因為不習慣用嘴巴呼吸，會有些憋氣，甚至呼吸急促，好像吸不到氣一樣。有時面鏡會進水，鼻子周圍也就進水，會有些慌張。不過教練有教如何排水，會排水後，心裡也就不那麼害怕了。最後，感謝教練們耐心的指導。

Apink check WΔΣ



心得回饋單

第一天，去參加美和科技大學的浮潛及水肺潛水的暑假體育育樂營活動，第一天早上介紹了浮潛和潛水裝備的用法與用途，到了下午我們就每人拿一副蛙面鏡和蛙鞋，教練教我們穿蛙鞋的方法，下水前還要在面鏡上吐口水防霧，下水後教我們一些踢蛙鞋的技巧，最愉快的一天就這麼度過了，第二天就開始練習水肺潛，讓我們學會如何控制浮力，還有萬一面鏡進來了及呼吸器不小心掉了要怎麼解決，然後又複習踢蛙鞋，活動告一段落，這次的活動讓我學到以前我不知道的知識與技巧，希望有機會能再參加這些活動。

黃鈞



心得回饋單

透過這次的活動，讓我學習到了不少有關浮潛和潛水的 knowledge，其實我是一個很怕水的人，所以通常我參加的活動都不太會和水相關。這次，我不但順利的上完課程，教練還說我的水性很好!!! 呵呵~ 當下聽到的感覺實在是整個傻眼! 但其實還滿高的啦! 說到這，我還是忽來抱怨一下，為什麼射箭課有飲料，這次就沒? 太令人傷心了!!! 最後，非常感謝教練 & 新認識的同學們陪我度過這 2 天。TKS~~

yu - yi - chen, chen, chiang, chiang.

江蘇



蔡好婕

心得回饋單

此次暑期營，讓我收穫甚多，但是我只有公開下潛不行而已，以前曾經嘗試過浮潛(很多次)BC(1次)，BC依然很順利，但是浮潛就不會那麼順利了，教練助教竭盡一切心力只為了要讓我學會，但我依然「學」不會，後來終於學會的時候，是我終於克服了一切所有湧上心頭的恐懼，下午練習時，一下，哇賽(傻眼) I can do it! 竟然那麼的悠遊自在。

嚮往這種水中世界休閒許久，一聞美和科大有舉辦時地後高雄趕下來，只為了學習更多關於潛水的知識，之前也有想來參加，但因心理因素，就放棄了，感謝阿爺^教，今天是您的生日，wish you Happy Birthday! 也謝謝其他助教的Teach，如果沒有你們細心指導

Thank
you!



心得回饋單

我剛來的第一天我起一直沒有辦法帶好^{面鏡}結果我一直進水讓我一直浮起來。但是到了第二天時我除了學會帶面鏡外也學會用PB雖然~~還~~的還不是很快但已經能控制沉浮了。而且我游的距離比我以前的距離還要遠很多。我還和一些新認識的朋友在水中玩鬼抓人只是在開始練習潛水游的時候我不是沉太下去就是太快浮上去讓我離開水之後有一點不舒服。而且我還因為太好玩了結果捨不得離開水里，希望下次能有更多的時間潛潛和穿PB去潛水只是我一穿上蛙鞋之後就一直~~滑~~滑到站不太起來還會不小心喝到水好痛苦阿。但面鏡進水更慘，可是學會水中排水之後就不算什麼了。下次暑假有空時真想再來玩一次。

陳品佳



心得回饋單

第一天的時候教我們的服潛
要用嘴吸，不可以用鼻子吸，
~~第二天教~~還有服裝的教
師，第二天的潛水，在水下游泳
還有應該要怎麼服起來和
往下沉。

江羽后



心得回饋單

謝謝所有教練、老師的細心指導，讓我體驗浮水及水肺潛水，享受前所未有的感受。浮潛讓我學會如何使用面鏡用嘴呼吸，及使用蛙鞋時應該怎麼做，甚至是如何潛入水中，出來要暴吐等，讓我發現浮潛是一件有趣的事。而水肺潛水教導我組裝、穿戴BBC，並繼續讓我們勤練習，且認真教導我們所有零件的用處，和如何在水中使用二級頭來呼吸，如何面鏡排水等，讓我知道，水肺潛水其實沒有想像中那麼難，只要認真學，就會學得好，覺得很好玩，感謝所有老師，如果下次有機會，我還想再來。

劉陳穎



心得回饋單

因為媽媽的關係，我參加了此次的活動，第一天的早上，我去練田徑，所以沒上到課，下午一來就下水練浮潛，一開始都不會，可是教練慢慢教我，之後就學會了，游的過程很奇妙，在水裡呼吸。穿蛙鞋有點不習慣，腳踝不舒服，除了這個其他都還不錯，教練人很好，如果下次還有這個活動，我或許會參加，因為要練田徑，不能請假~



諸君誌



心得回饋單

雖然這次活動是被迫的，不過，整體來說
我覺得十分滿意。呃...老師人很好，水很冰，
不怎麼想下水，只想待在烤箱裡。

[教學記錄]

Day 1: 重裝組合流程 <早上>

[浮潛教學] <下午>

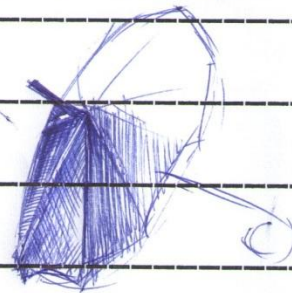
↳ Fr 轉身站立

↳ k.Fr 潛箱

Day 2: 重裝配備使用操作 & 浮潛 輪替 <早上>

寫心得、調查卷 <下午>

作品彙





心得回饋單

在這次的活動中，我學習到了浮潛及水肺潛水的技能，而教練及助教們者十分親切的教導我們實務操作，在參加活動後讓我對水肺潛水及浮潛有新的認識和興趣，假如還有再次舉辦活動，我希望能再次參加。在活動中我也知道如何在水中自救，或許有一天，這能成為危急時刻的救命技能，最讓印象深刻的是在水中高度的保持，這動作雖然有些難度，但最後我還是成功學會，在這次活動中我還認識了一些新朋友，活動後我覺得心滿意足。

林宣佑



心得回饋單

這兩天的活動我覺得安排得不錯，游泳這方面我不是~~是~~很會，但在這次我對游泳有一點興趣，這裡的教練都很有耐心，在這我學到了很多，增加了我對游泳的知識，如果未來打不了球，我覺得可以朝游泳方面當救生員或泳游教練。

張育璋



心得回饋單

天氣很熱，但今天游泳課，室內游泳池的水有點冷，第一天學姐教我們水母漂，如何在水中持久，然後教導我們怎麼調整呼吸，然後跟自由式的踢腳及滑手跟換氣，人很多聲音也很多，學姐的聲跟本吼不動我們，游泳池的水很冷，一呆就是2個小時有點久，學了半天，下午就呼呼大睡了，第二天一早也是9點游泳池集合，一樣先沖澡，然後下水換氣來回四趟，然後劃成水母氣，後來由隊長安排接力賽游到對面，2隊PK輸的50下伏力體生，然後結束。

張育誠



心得回饋單

我覺得經過這二天的游泳^泳的新生訓練，覺得學姐、學長的細心指導、教導教一些蛙鏡的正確戴法，還有講解蛙鞋的功能、下水前之前的熱身操的教導，也很有感覺得到自己有熱身到。第一天的下水先練習水母飄，自己一開始也不會，但學姐很認真的講解，到最後自己也學會了。學玩水母飄，接下來是學自由式，學姐一直很注重基礎的動作，就算不會的人，到最後每個人都會了。這二天很謝謝學姐、學長的指導，這次的新生訓練玩的讓我很開心，謝謝美和科技大學。

陳欣怡



心得回饋單

我學得這二天的新生訓練
練 ~~是~~ ~~是~~ ~~是~~ 是游泳非常
的好玩 學長 學姐 也很認
真細心的去教學 還教了蛙姿
的正確載法 還 ~~也~~ 講解蛙姿
的功 能 下水前的熱身操 ~~也~~ ~~也~~
也是 學長 學姐 親子 帶操 第一
~~天~~ ~~天~~ ~~天~~ 下水 先 練習 水母 浮
一開始 什麼 也不 會 但 學長 ~~也~~
學姐 很 用 心 的 ~~也~~ 講 解 然 後 學 姐
教 我 們 自 由 式 ~~也~~ 跟 蛙 式 這 次 的
活 動 讓 不 會 游 泳 的 我 變 的 會 游 泳

林子宸



心得回饋單

這次的泳游活動我覺得我學到很多，本來從一般會游變到很會游也很感謝在這裡教我們的學長姐們很有耐心的教我們，剛開始學游泳很有趣，只到來到這個活動曾加了我對游泳的新知識跟興趣，學蛙式的時候很困難，因為我不會游考考~到在這學很快就有感覺了，可是學很久但學長很耐心的教我，感謝這個活動。

林艾



心得回饋單

學校有泳池，很好，這樣可以有空就過來游泳，平常一般的學校應該是很少有游泳池，這邊還有人可以教我們游泳不但可以放鬆心情也能順便學到更多的游泳技巧設施不錯很新，環境也很好水質也很乾淨，不用花到錢就能游泳，雖然不會游，但是會把游泳給學好的，不僅有自保的能力，有機會或許能幫到別人。

陳軫貝



心得回饋單

有了這次浮潛以及潛水的經驗，讓我了解許多潛水配備的新名詞，例如：一級頭、舌管等……
穿著蛙鞋，帶著面罩，在水裡面盡情的游泳，教練還教我們許多花樣，像東升下潛，還有重裝組裝，以及儀器介紹，最後我們還真的~~穿~~穿上重裝，像潛水夫般，穿著親手組成的BC，和帶著~~氣~~瓶，在游泳池內利用蛙鞋游個~~7~~8圈，還不錯玩，最終很感謝父母的報名和教練的教導，下次因該還會來

鍾柏輝



心得回饋單

謝謝各位大哥哥、大姐姐，用心、認真、和氣、的教導，讓我們了解有關潛水的知識，可是美中不足的是時間太短了！才剛產生興趣、與同學熟悉，就匆匆結束，實在感到萬分可惜！感謝你們舉辦這次的活動，如果可以，下次是否可以多一天的時間呢？

~ 謝謝大家 ~

侯丙仁



陳高瑜

心得回饋單

這兩天我們學到非常的多！從一開始的重裝備介紹、重裝備組合、重裝備拆解……，到最後一天的~~潛水~~潛水，真的非常好玩！這個活動不僅讓我了解一些潛水的專業技術，也學到了一些自救方式，以後在海上或水上溺水的時候也可以即時自救，保護自己。而且，教練也說：「在水中不可以太~~自~~驕傲，會出意外。」其實，我覺得不管在哪個方面都不可以太自大，以免自己遭到別人攻擊或天~~罰~~罰！最後，我要謝謝教練和大哥哥們辛苦照顧！

教育部 105 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、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 105 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 105 年 7 月 14 日、15 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(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：許玫琇 老師。
 2. 報名時間及地點：即日起至 105 年 6 月 30 日前，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)

(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 7 月 14 日		第二天 7 月 15 日	
08:00 09:00	報到/分組 開幕	報到		報到	
09:00 12:00	弓箭運動的發展、裝備介紹	許玫琇	標靶實射練習	許玫琇	
		楊宜靜、劉鎬暉		塗雨融、謝棠棣	
12:00 13:00	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	趣味競賽及意見交流	張富鈞	
		塗雨融、吳俊毅 謝棠棣		楊宜靜、劉鎬暉 吳俊毅	
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：射箭。
2. 活動時間：105 年 7 月 14 日至 7 月 15 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：因報名學生皆為校外的國、高中學生，部分學員遲到，較不易控制報到及集合點名的秩序，造成計畫執行上之一點點困擾。
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）：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：未來將於活動前三天聯絡學員，以確認其是否參加，並提醒注意事項，以及告訴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. 第二天的課程安排趣味競賽射氣球的比賽，學員每個都興致高昂，個個都想站上發射線表現出自己的實力，活動結束後學員會主動幫忙做環境整潔的動作。
3. 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。

七、活動照片集



團體照



弓箭架構解說



動作解說



分組練習拉弓



動作修改



分組練習射箭



射箭實際操作



分組競賽

八、學員回饋分享單



心得回饋單

謝謝各位大哥哥們與指導老師的教導，讓我對射箭這項運動有了更進一步的瞭解與認識。老師與大哥哥們也非常有耐心的一教再教不厭其煩。原本我以為弓大概只有50~100公分而已，沒想到是那麽長又那麽重。每到休息時我的雙手就又酸又疼，但那些都還好，因為我知道沒有那麽多的練習是不會有結果的。一開始我跟本一發都射不到，經過老師的指導後就發現沒有那麽困難，反而還~~提~~提到了一些~~訣~~訣竅，也變得簡單一些。如果以後還有類似這種活動，我應該還會來參加。

黃子庭

猜猜看這是誰寫的~~有clue on this paper. 哇~~~



請省略

心得回饋單

恩哼! 2天過去了, 我們在歡笑中學習了一項運動, 叫「射
箭, 說簡單不簡單, 說難也不難。這兩天我領悟到的方法其
實是: 1. 瞄準 2. 用力把弦拉到下巴 3. 放手。我本身沒有什
麼 power, 所以老師叫我拉弦前, 先看好位子, 拉弦就可以輕
鬆許多, 我實際試過後, 發現這真是一個很棒的方法呢!
當然也要謝謝指導老師 & 大哥哥們願意告訴我這些方法,
使我進步許多(根本神速 xDD)。第一天, 我們開始 try to 射氣球
原本以為我一定能射重, 沒想到... 沒想到我居然在 first
round 就被刷下來了!! OMG, 簡直無法 believe 啊!! Anyway, 俗
話說什麼? 失敗為成功之母啊! 人永遠沒有不失敗的時候
嘛~ Although I didn't get the gift, I still enjoy it very much.
Thank all of the ~~teacher~~ teacher.





心得回饋單

因為我之前有射過一次箭但是卻挖地瓜箭
矢是用滑的滑到箭靶前這一次學會要怎
麼射之後就可以中靶了而且越射越
準很有成就感。雖然我來這裡之前我
想在放箭時大喊「龍が我が敵をくらえ」但是
現場太多人了不感喊但是射箭真的很好
玩而且也學會了很多射箭的技巧
像是如何才可以打的準以及要怎麼拉弓
有時候我拉弓時左手沒有打直放箭
後左手手臂就會被弓弦打到那真
的超痛的尤其是我不只忘了要打直一次而
己。但不管多痛我還是覺得射箭是很好玩的
運動。

陳品岡



心得回饋單

射箭第三年了感覺不錯越來越
好比起第一次真得是差很多了
第一次拉了手很抖但现在抓
到訣竅了就越來越穩寒假剩
最後一次好好玩玩活動就是
要開心什麼東西都認真做練
球做自然就會變強心思自然
就會細膩，今天射箭很高興
多了射氣球的活動我也因為
有點竇到得到了第三名得到
了禮卷一張真得很幸運HA...
下次寒假再玩一次。



謝孟辰

心得回饋單

我已經參加這個射箭活動第三次了不過還是覺得很好玩也越射越準了不過還是一直打到手學長跟我說手要轉就不會打到了我就試了一下結果真的不會打到手了不過手一轉完全射不準所以射箭這個運動也是不簡單的一項運動這個活動讓我知道了原來練射箭的運動員真的不簡單在最後要謝謝這兩天陪我們教我們的教練和



心得回饋單

從昨天的射箭活動到今天，
的一樣射箭，學到了很多技巧包
括弓的結構阿還有做牌，及箭是什麼
東西製造的也到了如何拉弓及射
出箭以及如何瞄準及放箭，
射了兩天愈來愈準了射的
也很自信覺得自己好厲害，
好棒到最後還有射氣球我，
差一點就能射中了好傷心，但沒
關係失敗為成功之母突然發現
棒球跟射箭一樣失敗比成功
還多的運動，所以會值得磨練自信的運動

張峻豪



心得回饋單

昨天跟今天都有射箭，
雖然是第一次接觸射
箭我就樂在其中，我
覺得射箭很好玩希望
以後還有機會可以到
美和科技大學的靶場
學習射箭，雖然是第
一次但是我覺得還蠻
有成就感的也喜歡上
了射箭，參加這次的
射箭活動我感到很開
心，讓我自已都想買
一組來玩了。

曾建金
鍾



心得回饋單

我覺得這次可以參加美和
科技大學辦的這次射箭的
活動我真的感到非常開心
，尤其是這幾天下來我真
的感到非常非常的開心。
射箭這項運動讓我感到
非常有趣因為他真的不
是這麼好射，他需要非
常多的技巧，尤其是專
注力，也讓我學到射箭
這項運動有多麼難，謝
謝美和科大。

林德琦



心得回饋單

今天我們來美利科技大學的射箭場射箭，這是我第一次體驗射箭的感覺，雖然有時候會沒有射進靶紙，但是我也很喜歡，有時候會射到中心點，感覺很棒，到後來，困難度越難，換射破氣球，這時候準度就要很高了，希望下次還可以在射箭自己也有進步的空間。

許皓喆



心得回饋單

今天射箭，雖然不是傳統比賽但還是可以學到不是用竹箭射也能射的比較越，但距離很遠至少要早二尺比較圓也雖然要比賽但手不要動就切實不然箭會射的比較弱，不會動的說就比較穩射的比較準，台東也會舉辦原住民族射箭比賽，比賽中是射氣球，氣球不好射雖然會射的人會很多，我雖然拿到第二也還不穩了，比賽中只要享受就好了不聽名次快樂就好了，輸贏其實不重要，學習到技巧，交到朋友就好了，最終我還拿到名次時也沒有很開心射中的是最大的那一顆，下次如果還有這項活動我一定會來參加感謝美科的學長跟老師您們辛苦了！

林 杰