

美和學校財團法人美和科技大學

108 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 108 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：108-GI-MOE-DSR-S-005

計畫期間：108/06/26~108/09/30

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：洪乙軒、賴司絃、侯丙仁、賴振豪、林芝淇

經費總額： 74,851 元

經費來源：教育部、國立體育大學 59,881 元；美和學校財團
法人美和科技大學配合款 17,970 元



美 和 學 校 財 團 法 人

美和科技大學

MEIHO UNIVERSITY

浮潛及水肺潛水

成 果 報 告 書

計畫主持人：許玫琇

教育部 108 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 108 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(浮潛及水肺潛水)活動，學習技能激發興趣，以增進運動量，奠定終身運動的好習慣。

(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(浮潛及水肺潛水)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 108 年 7 月 2、3 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(浮潛及水肺潛水)活動有興趣之國小四年級以上、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 108 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*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 200 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	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	鄧蒔陽 李金木 侯丙仁	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	賴司絃	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

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	鍾志侃	浮潛教學(水中站立、前進、下淺及中心浮力)	劉兆達	
		賴司絃		侯丙仁	
12:00 13:00	午餐及午休	午餐及午休		午餐及午休	
13:00 16:00	SUP(站立式划槳)坐姿、跪姿、站姿划槳練習	鄭秀貴	水肺潛水教學(潛水重裝體驗)及趣味競賽	許玫琇	
		侯丙仁、洪乙軒		洪乙軒、賴司絃	
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：108 年 7 月 2 日至 7 月 3 日
3. 活動地點：美和科技大學游泳池
4. 參加人數：每梯次學員 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：有部分報名參加活動的學生，在活動前二天，才臨時因學校課輔、家庭旅遊及生病而請假的情況，就盡速通知備取學生來參加活動，以期計畫執行順利。
2. 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：未來將於活動前三天開始聯絡學員，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：水域安全自救的教學，浮潛及水肺潛水面鏡配戴方法、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



水域安全自救說明



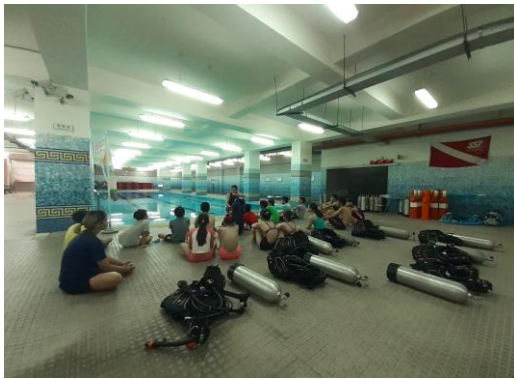
暖身操



認識浮潛裝備



岸邊踢水、呼吸適應



潛水裝備組裝講解



分組練習組裝裝備



實際操作



實際操作

八、學員回饋分享單



108. 07. 02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

我覺得這次的活動對我很有幫助，
我下次一定還會再來，因為每個大哥大姐姐
都很努力的教道，這讓我
學到很多知識，我也
知道了我不敢潛水，我也
遇到許多的水上活動，有些
地方一定要注意。

本
子
關
益



108.07.02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

第一天 我們帶豐馬劍蛙鞋

第二天 我們學習重裝潛水

其實我7月1日的時候就已經興奮

到快要飛起來了。

我們還學到如何在水中清理目鏡

處理耳壓問題 以及水中自救

物下次可能會再來參與這個

活動

楊恩齊

胡家瑜



108.07.02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

謝謝老師的教導，讓我可以學到很多關於游泳的事情，也可以體驗
帶著25公斤的東西下水，很有趣，而且，還可以穿蛙鞋下水。第一天的
時候老師教我學會了自由式，第二天又教我如何在水中翻跟
斗，很好玩。如果下次還有這種活動的話，我一定會再參加的。

美和科技大學/體育室

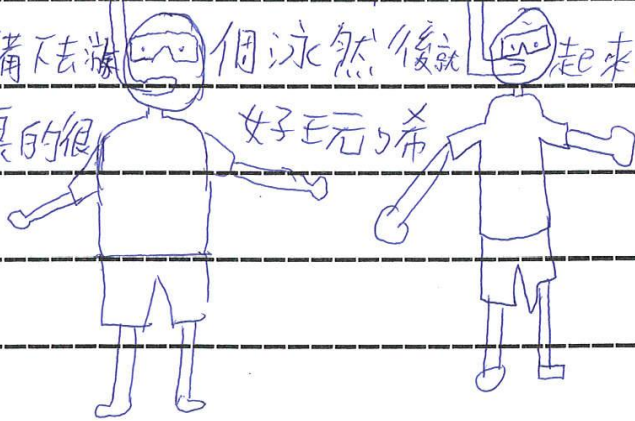
楊承祐



108.07.02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

我從七月一號那一天就很期待要來這邊了
然後來的第一天我們有學浮潛和穿蛙
鞋，而且途中還有一些休息時間，我們能去玩
第二天，~~我們~~教練有跟我們講解潛水的一
些注意事項和裝備的功能和一些相
關知識，之後就有穿潛水裝備下水，
下水之後，~~潛水~~裝備竟然比我想像來的輕，
之後就穿裝備去游個泳然後就起來了。這個
活動真的很好玩，希望還可以
再來。

仗





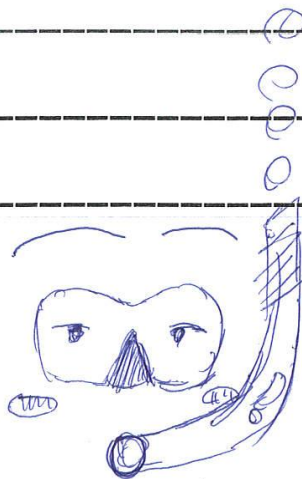
108. 07. 02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

方品洋

這次的活動讓我學會的浮潛的一些要素
和知識,這再別的地方是很難學到的,以後
如果再有做這些活動,這是很重要的雖然有
機會

一些游泳的知識之前就學過了,但這次有讓我
精進不少,最重要的還是感謝老師們的教誨。
我很喜歡這個活動,如果下次還有機會,我
會再來的

你好



美和科技大學/體育室



108. 07. 02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

這次的課程我覺得很好玩，雖然是第一次體驗水肺潛水，但老師們都在一旁，所以不會太害怕。

希望下一次可以再參加！

浮潛爸爸以前有帶我們去玩過，那次非常的可怕，因為水深而且看不到底，所以會害怕。但這次是在一般泳池，所以沒那麼可怕。

這次我可以踩到地，也可以像海豚那樣噴水，看到媽媽拍的照片覺得自己非常厲害。

水肺潛水的裝備聽說很重，但這次下水，卻因水有浮力，不會重呢！

美和科技大學/體育室

張煜甄



108. 07. 02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

感謝指導教練以及助教，讓我學了這麼多的游泳、浮潛、
潛水的技巧，還有裝備的名稱、功用和使用方法，這些都讓
我的知識多了一些。這兩天的活動我很喜歡，雖然幾年沒有
游泳了，但這兩天又讓我喜歡上游泳。再次感謝指導教
練及助教，這裏這兩天很有意義，也謝謝你們的用心教
導，讓我增長知識。

陳冠兵

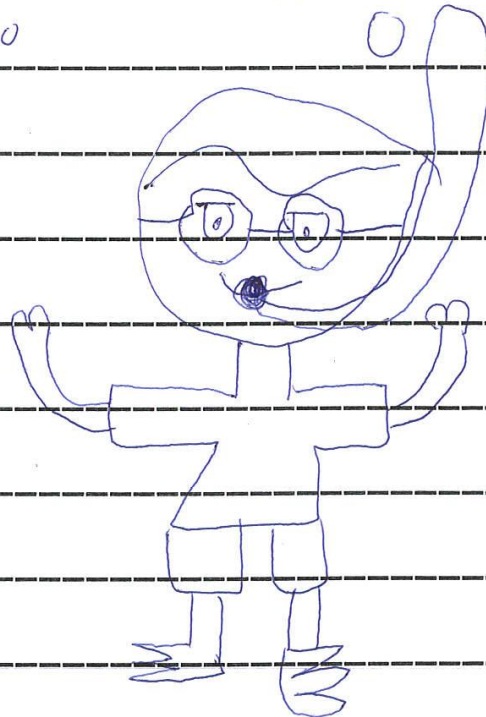
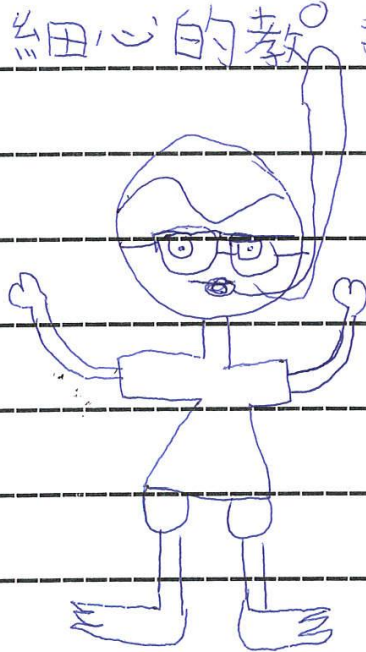
美和科技大學/體育室

子貞自



108. 07. 02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

謝謝你們在暑假的時後花時間教我們游泳，在這堂課裡我們學到了浮潛和如何穿裝備，讓我覺得很開心，我下次一定還會再來，還有非常謝謝老師這麼細心的教我們。



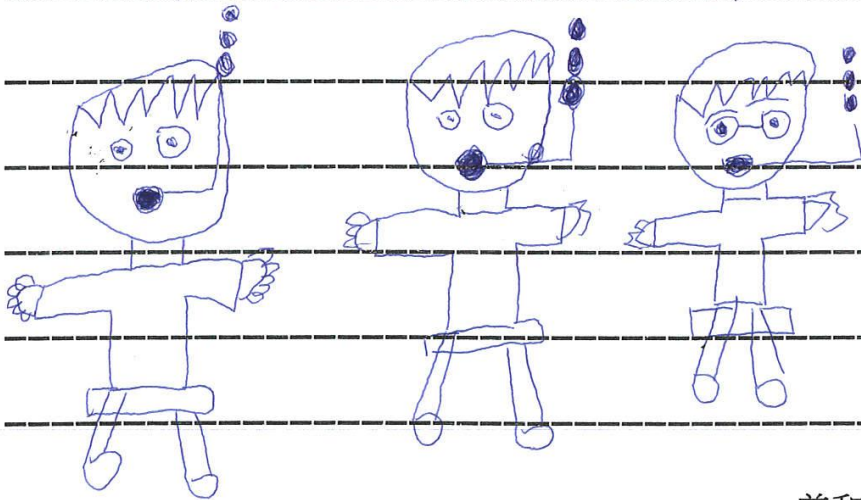
美和科技大學/體育室

黃亦佑



108. 07. 02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

謝謝美和科技大學的大哥哥和大姐
姐花時間教我們浮潛，讓我學到浮潛的
知識，也學到如何穿浮潛的裝備
，雖然我因為感冒而沒有下水，但是我在
岸上看得出浮潛有多麼好玩，也要非常感謝
美和科技大學的大哥哥和大姐姐，下次
還還有這樣的活動我一定會參加。



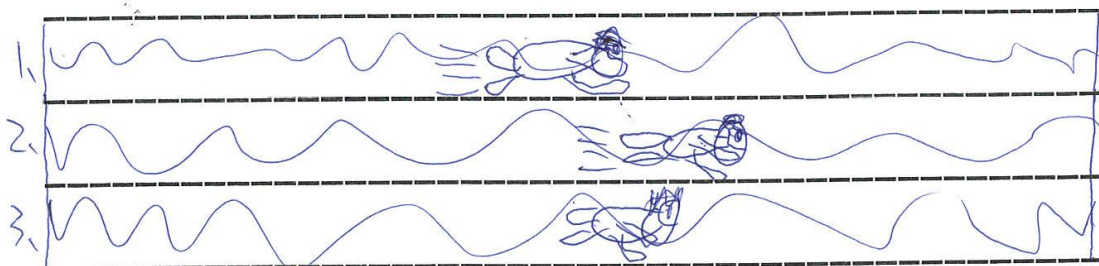
美和科技大學/體育室

胡祐傑



108. 07. 02-03 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

這次的活動讓我學到許多潛水的姿式,和怎麼浮潛,有些動作非常不好做,但是多練習就能學會,這一天都學了許多,這樣以後就可以了,穿著蛙鞋有時候腳會很累,而且每個哥哥姐姐都很用心的教導我們,而且還好這裡是室內的游泳池,因為這一天有下雨,兩天有下雨,而且我現在非常期待下午的課,我非常非常愛這個活動,謝謝哥哥姐姐。



美和科技大學/體育室



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 108 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 108 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 108 年 7 月 4、5 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 108 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*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	洪乙軒	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		活動內容	
		講師	助教	講師	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 洪乙軒、賴振豪	標靶實射練習	張富鈞 賴司絃、侯丙仁	
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 賴司絃、林芝淇 侯丙仁	趣味競賽及意見交流	許玫琇 洪乙軒、賴振豪 林芝淇	
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：108年7月4日至7月5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：因報名學生為國中小、高中學生，年齡落差大、身高差距也大，這次的學員有些是非常的好動又活潑，較不易控制報到、集合點名的秩序以及分組的安排，造成助教在計畫執行上需要多花一點時間。
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，讓學充分了解射箭器材的不同類型。
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. 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



弓箭裝備介紹、動作教學



實際操作前做操



分組教學練習彈力帶的拉弓基本動作



射箭分組練習射箭



射氣球分組競賽



競賽得獎、頒發獎品



活動後填寫心得回饋單



108.07.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

今天在美和科大射箭，前二天都在大仁科大射箭，我很高興參加這個育樂營，讓我：開心、健康，又剛好下禮拜有比賽，讓我們有更多的時間練習準備，本來7/4~7/5要去比賽只是因為下雨而延期了，所以來美和科技大學上體育樂營，一開始本來很緊張，但到最後不緊張了，下次一定還要報名，請名
練練我的動作。我覺得哥哥姐姐都好好，我~非常
有耐心的在教我們，教練也是很有耐心，不像我們的教練，哈哈~：噓~：要保密我~：只講給你們聽~^{B.}我很認真練習是因為我才練不到一年，去年9月加入的，所以我要積極的練習，努力超越別人。

7/4

徐誠



108.07.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單 陸文熙

謝謝哥、姐姐的用心，便當很好吃，也很營養，也教我們射箭的動作，我也認識了很多的大哥、大姐姐。雖然在不同的地方，也有不同的事物，我也要努力的去完射箭的技巧，讓我想我感受到射箭不難，因為有你們的陪伴我很開心，也因為這樣我的動作都有在進步，謝謝老師你們的心，勞我不會忘記，我會努力學習的，這也是我第一次在美和科技大學裡面射箭，好大，也跟我學校不一樣，還有好多間的房子，我以後如果她有看到你們我一定會回饋給你們，哥、姐姐別忘了我和大家，我一定會努力成沒大家的之光，希望你們以後在回來看看我們，我也要謝謝老師你叫我們去射箭，是你我才會在這裡跟射箭相陪伴，如果不是你，我應該是在家裡睡覺，射箭也是我最喜歡的一個活動，你也在我的生活中成了非常重要的一件事。

美和科技大學/體育室

吳宇恆



108.07.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

謝我覺得來美和科大很好玩，因為哥哥姐姐們會搞笑也會跟我們佳義國小的小朋友一起玩，有時我們不乖的時候你們會罵我們，射箭場那裡很大我們會跑來跑去射箭動作沒做好的時候哥哥姐姐就會調整我們的動作，然後我們的午餐也特別好吃有多的菜和多的肉讓我們吃，下午才有精神射箭我們也會認真練習，變得更強，還有這裡買飲料的地方也很進。



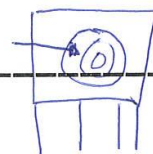
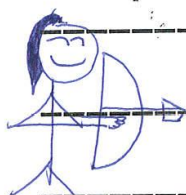
美和科技大學/體育室



108.07.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

林采芬

我覺得第一次來這裡我很開心，因為有哥哥
姐姐陪我們練習還教我們怎麼動作，
還有很多人來參加射箭，我們在不一樣的場地和
不一樣的老師，一開始我們先做暖身、練動作、
開始射，中午時我們吹冷氣吃著飯，吃完飯
我們在玩自己的，我覺得參加射箭隊很好
可以比賽出去外面練習還可以買東西
謝謝謝謝哥哥姐姐們。





108.07.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

很開心又能夠來輔科大參加射箭營。雖然已經參加過了，但我發現我的技巧又生疏了，剛開始的時候還一直射出靶外，一整個很挫折。幸好在多次重複的練習和在助教的指導下，我漸漸找回了失去的手感，第一次就在滿滿的自信中結束了。

第二天早上一樣是輪流上場射箭，可是我一直被弦彈到手，就不敢拉弓.....在問了助教後才知道原來要「轉手」。學會「轉手」後，弦不再彈到手，我就可以好好的拉弓了！第二天的下午還有一場小小的比賽，是團體積分賽（我拿了20分，我們這組第3名!!!）跟個人的射氣球（命中2顆，超爽）最後拿到了2條小毛巾跟大大的感動~

最後我想跟辛苦的助教還有老師說一聲：謝謝你們！我體驗到射箭的美妙之處！

讓

美和科技大學/體育室

林品霖

黃亦佑



108.07.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

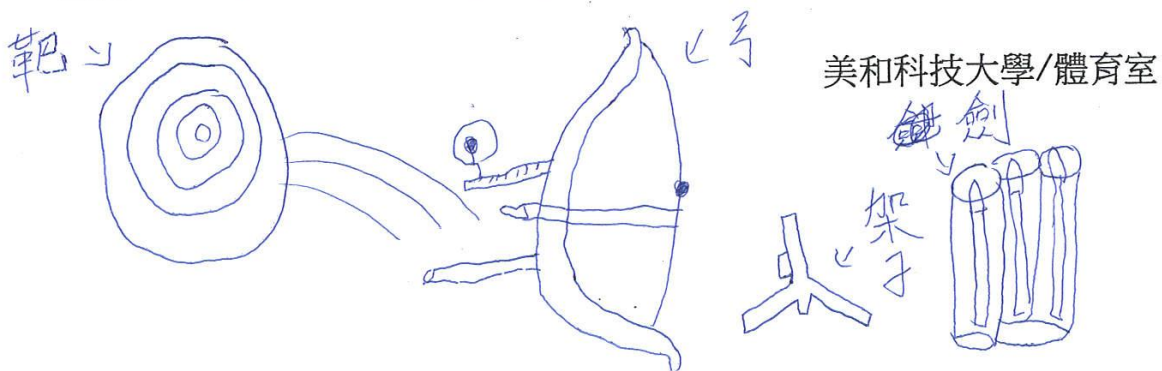
謝謝美和科技大學的大哥哥和大姐姐
教我們射箭，雖然上次有來過一次，但昨
天我還是有一點忘記怎麼射箭，不過幸好美和科
技大學的大哥哥和大姐姐有提醒我，讓我記
得怎麼射箭，還有今天下午射氣球時我非常興奮
但是射氣球時我卻沒射到半顆氣球，真可惜，
雖然今天沒有射到氣球，但是下次我一定會射到
，如果下次有舉辦這種活動我一定會參加。

美和科技大學/體育室



108. 07. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我覺得很有趣，一開始射的時候一直打不到
之後有老師教導，我越來越厲害了！不過
我都沒在冬，所以可以射到算是蒙到的，
之後第二天我們上午都在練習，中午吃飯，
下午射氣球比賽，我都覺得我一定射不到，
第二枝就射中了，我第一枝射偏左，所以我第
二枝就射偏右結果中了！獎品是……一條毛巾！
我拿走毛巾，朋友跟我弄袋子，她說要拿來玩！
然後分組是4~6人一組，還有佳儀國小
他們來練習的吧？！好強！我們分組比賽沒
得名！團體賽NO.1的獎品是襪子，NO.2是毛
巾，NO.3沒看到！感許沒有？！



吳芊楷



108. 07. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

這兩天的活動很有趣，從一開始的拉彈力繩，拉弓，射箭，到最後的比賽（射標靶、氣球），這些活動的過程都充滿了樂趣。第一天剛到的時候發現這裡的場地很棒，有榻榻米當標靶，還有着涼的風徐徐吹來，再來我們用彈力繩練習拉弓的動作，一段時間過後，我們準備拿弓射箭，分組後，每個人輪流射箭，到了中午吃飯，下午開始就複習早上用的，結束後就回家了。第二天早上，我們照樣練習昨天教的，中午吃完飯後，下午大家就開始比賽，一開始分組射標靶，比賽結束後，很可惜沒有前三名，第二場比賽我們挑戰射氣球，雖然射了兩次，可是都沒射到，比賽結束後，老師就開始發獎品，最後就是一個圓滿的結束，帶著開心和愉悅的心情回家。

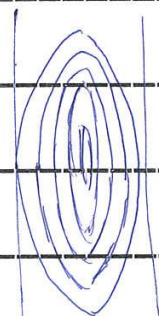
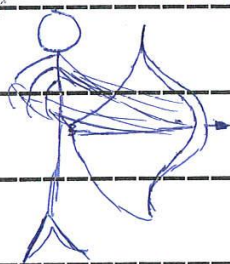
美和科技大學/體育室



108.07.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

雖然之前有參加過這裡的射箭活動，但每次參加的感覺都不一樣，由其這次又有佳義國小射箭隊來練習。從老師、助教們的教學上學到了一些基本的技巧，以及佳義國小射箭隊的親身示範，讓我的射箭技巧又更往前邁進了一步！過程中，我翻用了木弓、鐵弓，兩把弓拉起來的感覺不大一樣，還射破了氣球，當下射破氣球的感覺就只有莫名的爽感以及舒暢感。

感謝這幾天來教學、幫忙的老師們，使我在體育方面上更進步！



鍾仕御

美和科技大學/體育室



108. 07. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單 韓逸

這一次射箭營是我們第五次參加，但這一次是在不一樣的地方和不一樣的老師場地，這裡的場地比之前的大而且還是室內所以下雨還是可以射不像之前只要下雨就只能在教室裡看影片很無聊。這次射箭營的大哥哥大姐姐很多不認事只有一個人我們很熟，因為之前我們去的射箭營都有他，我們每一次去他都會幫我們，可是有時候他只是去練習。這一次的場地我真的很滿意第一次參加射箭營有很大的場地練習時會覺得很舒服可以專心練習不用去想等一下下雨又不能射了。這一次在美和的射箭營讓我覺得很不一樣比較好玩。

美和科技大學/體育室



108. 07. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單 韓凌濤

這一次射箭營是我們第五次參加，但這一次是在不一樣的地方和不一樣的老師場地，這裡的場地比之前的大而且還是室內所以下雨還是可以射不像之前只要下雨就只能在教室裡看影片很無聊。這次射箭營的大哥哥、大姐姐很多不認事只有一個人我們很熟，因為之前我們去的射箭營都有他，我們每一次去他都會幫我們可是有時候他只是去練習。這一次的場地我真的很滿意第一次參加射箭營有很大的場地練習時會覺很舒服可以專心練習不用去想等一下下雨又不能射了。這一次在美和的射箭營讓我覺的很不一樣比較好玩。

美和科技大學/體育室

