

# 美和學校財團法人美和科技大學

## 106 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 106 年學生寒假體育育樂營活動

計畫編號：106-GI-MOE-DSR-S-002

計畫期間：106/01/01~106/03/10

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、洪乙軒、謝棠棣

經費總額： 84,998 元

經費來源：教育部、國立體育大學 67,998 元；美和學校財團  
法人美和科技大學配合款 17,000 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 106 年學生寒假體育育樂營

“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 106 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 106 年 2 月 6 日、7 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**(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 106 年 1 月 26，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				
		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	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	第一天		第二天	
		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	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	張富鈞 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	午餐及午休	
13:00   16:00	基本動作教學與實務操作	張富鈞 塗雨融、洪乙軒 謝棠棣	趣味競賽及意見交流	許玫琇 楊宜靜、劉鎬暉 洪乙軒	
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：106年2月6日至2月7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. 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



動作教學



分組練習拉弓



練習拉橡皮



分組練習射箭



射箭實際操作

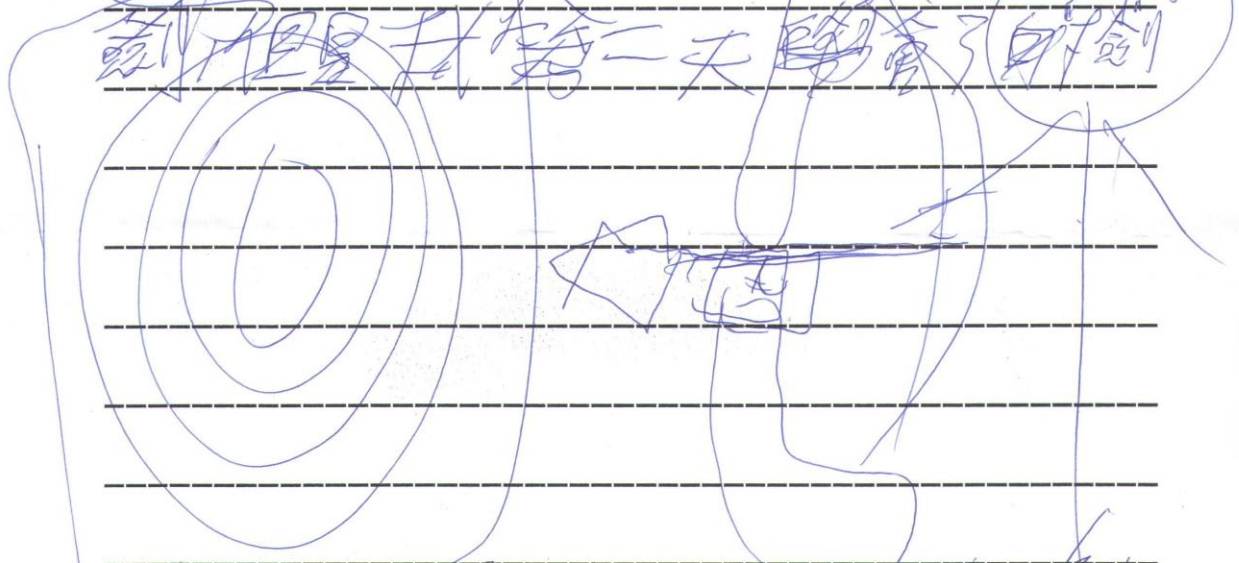



分組競賽

# 八、學員回饋分享單



心得回饋單

我本來不會射劍  
但是我第二天學會了射劍  
  
第一天我學劍學木太會射劍  
但是我第二天我就會射劍  
還有第二天老師有讓同學  
DISCOVER WHAT'S INSIDE Fish  
is 100%成力 I'm 你正人  
love it 



## 心得回饋單

在最近日子裡，我參加了一個射箭的育樂營，雖然沒幾天，但我覺得超好，這都要感謝老師和哥哥。  
目想到第一天我不知教室在哪裡，當時著期待的心情參加，開時上課老師先講構告和用法，然後就分組開始身操。隔天我和哥哥一起比賽雖然我常輸，但我還是非常快樂，因為我可以訓練專勁，還亦讓我力量變強，所以我希望每年都舉辦這項活動。

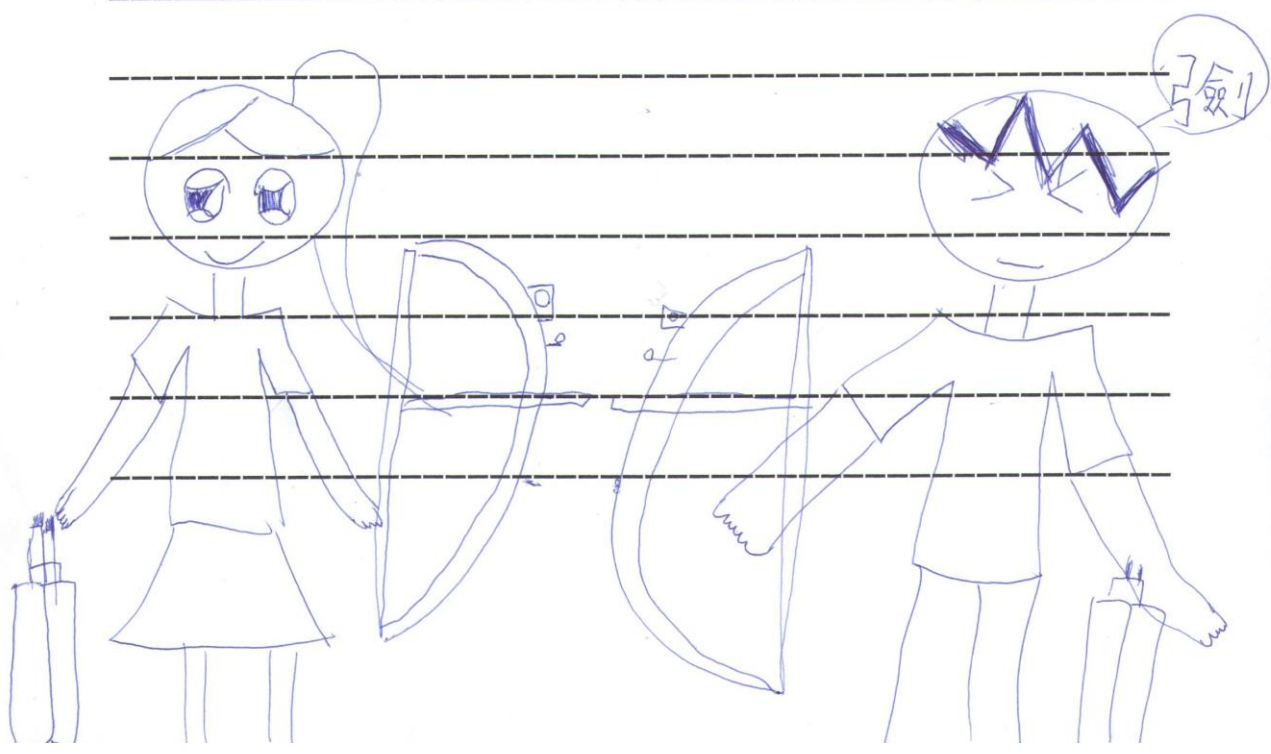
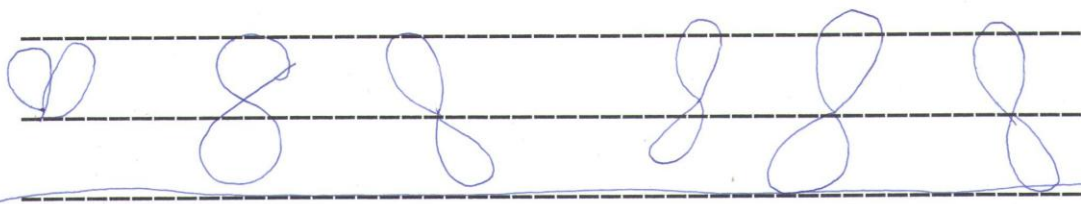
蔡曜宇

鍾羽筠 Jojo No



心得回饋單

謝謝員工們,感謝你們~~帶~~去我們居劍<sup>Q</sup>,你覺得好玩<sup>Q</sup>我覺得非常好玩。





## 心得回饋單

我覺得這次的射箭育樂營讓我學習到很多有關射箭知識，還有射箭的技巧，雖然一開始我射的箭都會很偏，但多練習後慢慢的可以射中紅心，現在回憶起來，一開始我還想說美和科技大學會有可以箭的地方嗎？沒想到真的有這個地方，而且還有高爾夫球練習場真的好神奇！希望下次還可以舉辦高爾夫球育樂營，這樣會更好玩。

郭翊丞



## 心得回饋單

我學到了對準射箭的技巧,該怎樣射箭,我覺得很好玩,但是我覺得沒有  
很多樣的射擊遊戲,我越射越厭倦它了,我下次會好好考慮還要不要參加。

我的最高分贏了很多人,第二天午餐 McDonald I'm lovin' it 很好吃,好開心,

我也學到了很多關於弓的構造和功能,我會用這些構造創造出我的最高分。

李紹銘

鄧書云



## 心得回饋單

經過這次的育樂營，我學到許多射擊<sup>劍技</sup>活動~~的~~的使用方法~~和~~，也學到了如何交朋友，使我~~更~~開心又有~~大~~趣。我~~又~~學到了新的遊戲。原本第一次來<sup>的心情</sup>的時候射的~~和~~，~~也~~後來射~~的~~就比較~~及~~練。我覺得射完的時候~~和~~準備回家時，結果還想玩。到午餐時間，我們吃的是麥當勞~~的~~，我覺得很好吃真是美味無比！我吃的~~有~~雞塊、薯條……今天的遊戲與食物都很喜歡。  
我



## 心得回饋單

第一天的時候我竟然射~~出~~出36分，那時超開心的還有一支是黃色的，不過別人更高還有43分的，第二天的時候下午有射氣球，練習時我中了一顆另一顆不到0.5公分就中了，真正比賽時是那個只要射中一顆就會有100元的超貴的禮券！有一個人中可是我差一點就中了，差兩公分而已！

何懿洋





## 心得回饋單

第一次射箭是在國小，自從畢業後就沒有再射了，看到這個射箭活動有興趣就報名了。活動的第一天早上因為人數比較多所以射的次數比較少，但到了下午人數變少了，射到手有些酸。兩種弓都有拿過，顏色比較美的那支很重很難射，射不到幾支箭手就超極酸，在練習的過程中，沒有抓到那支技巧，沒有射得很好，到了第二天下午除了練習標靶還有玩遊戲—射氣球，很多夜市都有那支遊戲，可是很貴哈哈。參加這個活動沒有同年紀的覺得很無聊，都是比我小的，但還是覺得這個活動很好玩。

徐鈺淇



## 心得回饋單

參加了這個活動讓我學習怎麼拿弓、拉弓還有搭箭。

在我參加這個活動以前我都只會射傳統箭，而且我每次參加傳統射箭比賽時比賽成績都不怎麼好，直到我來到這裡我才會射箭。我也要謝謝指導我的老師我讓學會射箭。

我參加了這個活動發現射箭是多麼的好玩，如果下次還有這個活動我一定會還要參加。

今天我們不只有射箭還射氣球，射氣球是比賽而且獎品是7-11的100元禮券大家為了100元禮券而努力我也一樣，我希望下次的射箭比賽我可以拿到好的成績，而今天的射氣球比賽沒得獎品但是只要Happy就好了。

姓名高恩屏



## 心得回饋單

去年在巴西舉辦的里約奧運，我看到了許多選手，選手中也含有我們臺灣的選手，當我看見臺灣選手連射三發十分彈在現場贏了比賽，我感覺到射箭其實很簡單<sup>176</sup>。今天我來到美和科技大學來學射箭<sup>170</sup>，剛開始指導老師先教我們如何拿箭<sup>176</sup>，因為要拿箭時要先戴指套，這樣才不會讓手受傷<sup>176</sup>；把箭裝上弓時要把兩個相同的顏色朝向外面<sup>175</sup>，在射出箭前，我拿起弓時，弓大概有一、兩公斤<sup>175</sup>，箭射出去後，箭沒有中，這時我才發現射箭其實沒有簡單<sup>176</sup>。非常謝謝指導老師對我的教導<sup>189</sup>，以後只要還有機會<sup>197</sup>，我還會想再射一次箭。

鍾仕御



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 106 年學生寒假體育育樂營

“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 106 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)辦理日期：106 年 2 月 8 日、9 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**(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 106 年 1 月 26，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	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	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	劉鎬暉	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	鄭秀貴	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	健美先生(體能活動)	陳先宏鄧蒔陽 楊宜靜、劉鎬暉	羽球王子(羽球課程體驗)	鄭秀貴 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	打擊王(棒球擊球體驗)	鄧蒔陽 塗雨融、洪乙軒 謝棠棣	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、行前檢查及自行車基本保養與維修) 單車遠征逍遙遊(往泰武、萬巒3D彩繪吊橋、萬金教堂)	許玫琇 楊宜靜、劉鎬暉 洪乙軒	
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：106 年 2 月 8 日至 2 月 9 日
3. 活動地點：綜合體育館、體適能中心、棒球投球打擊練習場、萬巒吊橋  
萬金教堂
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，養成活動身體的好習慣。

### 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，但事後卻無法全程參與，有請假半天及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：打羽球的技巧及技術、重量訓練器材的操作使用、騎乘自行車到萬巒 3D 彩繪吊橋及目的地萬金教堂、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



暖身操



講解健身運動



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



出發前集合



檢查車輛是否有問題



到達第一站



萬巒吊橋 3D 彩繪圖像合照



前往萬金教堂



抵達目的地



在萬金教堂前大合照



努力爬上斜坡

## 八、學員學習成果分享單



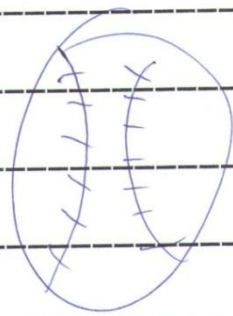
### 心得回饋單

第一天早上陳教練帶我們做重訓和跑跑步機

下午鄧教練讓我們打球我是第一次打硬球和做重訓

第二天早上是上四樓打羽球很好玩

下午是騎單車到萬金教堂



陳文

許子翊



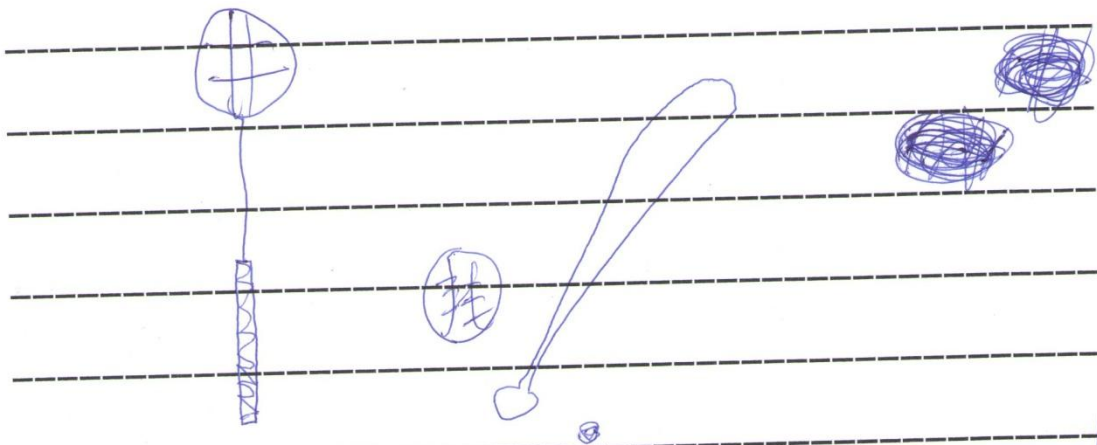
### 心得回饋單

我覺得這二天的活動很有趣。  
第一天在健身房體驗了很多健身的器材像跑步機、馬背等。下午的時候，我們去打擊場、打棒球和投球。那是一個非常有趣又很玩的活動。  
第二天早上，我們到體育館打羽毛球，大家玩的很開心。下午大家騎腳踏車到舊教堂。



### 心得回饋單

第一早上去健身房做重訓，很好玩，很刺激  
 第一天下午去做打擊練習，拿棒打硬球，很好玩，很刺激  
 第二天早上去打羽球，我和我的partner去挑戰大學生，很好玩，很刺激  
 第二天下午去騎腳踏車去萬金教堂，很爽，但有點短，騎不<sup>完</sup>！  
 兩天的活動，讓我很開心，希望還有機會可以參加！



廖晉峰



### 心得回饋單

第一天早上做重訓,下午的時候去打棒球  
很刺激,第二天~~早上~~早上的時候打  
羽球,下午的時候我們騎~~腳踏車~~腳踏車  
去萬金教堂這兩天的活動讓我  
很开心  
希望以後還可以參加!



拜

~~謝~~  
謝





心得回饋單

今天公上YIY著我  
 公上出... 知... 打... 知...  
 今天公上打山毛... 下... 車...  
 我女子開... 心... 大...  
 我... 要...

解有架... 一...

呂恩德



1/29

1/29

### 心得回饋單

這兩天都很好玩，第一天在健身房，下午在打擊場。在健身的可以玩跑步機，還可以風火輪，下午在打擊場的時候可以丟球打九棒宮格。

到第二天的時候，上午打羽毛球，下午騎腳踏車，打羽毛球的地板太滑了。



## 心得回饋單

鄭安淳

昨天早上我們在健身房做肌力訓練，我體會到運動員的辛苦。下午，我們~~在~~在打棒球。那個球棒好重喔！回家時，我的手幾乎快斷了呢！隔天早上，我們在體育館打羽球。羽球是我最愛的運動項目之一。我打的好開心喔！下午，我們騎腳踏車去黃金教堂，中途到了一座吊橋看3D圖案。聽說過年時是一個熱門景點~~也~~！這次的活動來匆匆，去也匆匆。如果下次還有這種育樂營，我會很樂意地參加，並且邀請我的朋友一起來喔！



## 心得回饋單

每天我在家總是準時收看「棒球大聯盟」，看到茂野吾郎用他的左手投出一百英里的快速直球和指差球三振許多位大聯盟的打者，打者每個都面面相覷的看著對方，臉色一臉愕然。<sup>53</sup>

今天到爸爸的學校來打，一開始我先丟九宮格，再打擊，最後是工作人員丟給我打。<sup>109</sup>非常感謝工作人員一直撿球，拿給我，以後如果還有機會，我還會到爸爸的學校打棒球。

鍾仕御

充 待 鄧書云



### 心得回饋單

~~這年~~ ~~年的~~ 這兩天的活動，我最喜歡的就是打棒球和打羽毛球了。

因為 ~~我~~ 打棒球我 ~~也~~ 覺得很有趣 ~~也~~ 又很開心；打羽毛球時，我很得意，  
因為我教了一個妹妹如何打羽毛球，那時，我也覺得自己變強了。另外，我也

還有做重 ~~點~~ 訓練，結果，我一直在玩那裡的大球，~~弟~~ 還故意 ~~的~~ 氣球

讓我們去完。今天的騎腳踏車，讓我 ~~的~~ 腳很酸，不過我

讓 忍到，到達了學校，~~道~~ 這次的育樂營雖然很累，不過，

我十分滿意！

胡家瑜



### 心得回饋單

這兩天我心裡充滿期待和開心的心情來做運動。第一天我就~~到~~<sup>新</sup>的來健身房。我做了跑步機、騎腳踏車、騎馬……等器材。下午時我有去跟我們玩的滿頭大汗。我們做九公格的遊戲和~~的~~<sup>的</sup>遊戲。~~第~~<sup>第</sup>二天我也是~~到~~<sup>美</sup>和的羽球場打羽球。下午我又去騎腳踏車玩回來就快要累了。我覺得真是太開心了。