

美和學校財團法人美和科技大學

107 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 107 年學生寒假體育育樂營活動

計畫編號：107-GI-MOE-DSR-S-001

計畫期間：107/01/01~107/03/10

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、陳東宥、洪乙軒、謝棠棣、賴司絃

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 107 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 107 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 107 年 1 月 29、30 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 107 年 1 月 12，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	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	楊宜靜、洪乙軒	標靶實射練習	張富鈞
		陳東宥、賴司絃			
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	陳東宥、謝棠棣 賴司絃	趣味競賽及意見交流	許玫琇
		楊宜靜、洪乙軒 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。				

三、活動執行情形：

1. 辦理項目：射箭
2. 活動時間：107年1月29日至1月30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



弓箭運動的發展、裝備介紹



動作教學



分組練習拉弓



射箭實際操作



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



心得回饋單

這次的體育育樂營的課程是射箭，這次是我第一次接觸射箭，在還沒接觸射箭之前，我一直以為射箭這個運動都是要力氣很大的人才可以玩的，直到昨天接觸到射箭，才知道射箭不需要多大的力氣，因為昨天有一個小女孩也射箭，而且我覺得她射的比我還要好。昨天是讓我們了解要怎麼射箭，一直練習射箭，因為主任說隔天要比賽一個人賽、團體賽、射汽球，所以要一直練習射箭。我們射箭的時候會有助教在一旁指導我們，那些助教們都是美和大學選修的學長姐們，在我們姿勢不對或是一直射不準的時候會在一旁教導我們如何改善。我昨天^{射了5}下午，射到我的手拉弦拉到痛，射箭射到手痠。今天比賽我覺得我射的比昨天還要火關，可能是因為昨天狀況比較好吧！今天有射汽球，汽球要自己吹自己射，我都一直射不到，射別人的也~~也~~一直射不到。後來就只能給別人~~觀~~射了。我覺得今天很愉快。希望下次還有類似的活動。

楊雅丞



心得回饋單

這2天以來雖然只有短短的幾個小時，但是也讓我們學到了許多知識還有許多經驗，但是對於射箭我還是個菜鳥而且這裡的助教也不厭其煩的指導我們，雖然這兩天只有短短的半天，但是帶給我們快樂的時光。

希望未來可以在多多參與這一類的活動，雖然跟大家相處的時光很短，但是內心的熱情可是不可比擬的。而且更是頭一次體驗到「射箭」這一門運動，因此多了幾分的新鮮感，也不讓自己的人生一片白，也多了幾分對於射箭的喜愛，相近以後自己能盡可能的接觸這門學問，並且平時可以多抽空去多認識其他的東西，而且若是下次還有機會可以體驗其他類似這種活動，我一定=話不說的參加的！

張友誠

2018.1.30





心得回饋單

這一天以來雖然只有短短的幾個小時，但學到的很多，或許沒有射的很準，但至少知道怎麼裝箭了！然後我覺得我很不OK，一直射到別人的靶。第一天來覺得很陌生，跟大家都不太熟，但經過這一天認識了很多人哈哈！希望下次有機會還可以再參加。還有謝謝老師還有大哥哥大姐姐們耐心的指導，才讓我怎麼知道怎麼射箭。這也是我第一次體驗，有點怕怕的但是又很好玩，有點上癮。助教剛開始看起來很可怕很嚴肅的感覺，但相處之後才發現人很Nice♥

李宛新



心得回饋單

第一次體驗拉弓射箭，以前看到世大運在比射箭，感覺很輕鬆，挺簡單的，結果今天親自玩過之後，才發現到，原來要拉起弦需要花這麼多力氣，除了要用力之外，還要有準度，不然會瞄不準，手也要貼緊臉，不然會一直抖，更會影響準度。雖然玩到最後，雙手已經沒力了，可是還是會不自覺的想在拿起弓來試，不把氣球打破就不甘願。雖然到底還是沒射到，但我仍有堅持到最後一刻，射箭是一個很有趣的活動。

劉佳甄



心得回饋單

我覺得這個寒假育樂營非常有趣好玩，今天參加的運動是射箭，在生活中能碰到射箭活動的機會非常少。一開始玩的時候還不習慣，一直射偏，不是射到天花板就是射到別人的鞋，後來就有慢慢抓到訣竅，但還是射的有點偏，畢竟我們不是專業，謝謝學校讓我們有機會可以體驗到射箭的有趣，也謝謝教導我們的老師。

張群



心得回饋單

我覺得昨天的狀況很好，一開始第一次射這種弓箭感覺很新奇，以前玩的都是傳統弓箭，所以玩這個有點不習慣，但是玩一下就上手了。阿今天很累，玩後面玩到心很累，後來我都給別人玩了，昨天搶著玩，今天都給別人，但是活動都還不錯。

張懷遠



心得回饋單

感謝美和科技大學提供場地及設備讓我們體驗
射箭的課程，還有助教及主任協助，我認為這次的體
驗非常特別、是平常不會接觸到的一個項目。
在這次的課程裡也有很多團隊合作的部份、讓
大家充分利用相處時間。助教們也都非常友善
且樂於幫助我們！

何俞臻



心得回饋單

首先，很感謝美科大給我們這個冬令營的機會來學習如何射箭，過程中也很謝謝努力講解動作的老師跟助教們，拉弓的時候有點緊，拿久了手也會有點酸，可見射箭的國手們平常訓練是多不容易，我也見識到老師的國手英姿是多麼威風，總而言之很希望以後美科大能多多推廣這種活動，謝謝此活動辛苦的大家。

楊詠綺



心得回饋單

第一天老師很有耐心的教導我們，從0開始的我們一開始對這個活動不是很熟悉，經過練習越來越上手，第二天的比賽很可惜的沒有參與但是這活動希望能多辦，有趣，射箭需要很大的力量，姿勢也要正確才可以完全拉開，不是很容易的事，謝謝助教辛苦的幫我們拿便當。

李憲宇



心得回饋單

經過這次的體育營了解到射箭的奧妙很好玩
課程排的很好比賽也很有趣工讀生也指導的很好
雖然第一^次玩我也覺得我沒有天份，謝謝美科大
舉辦這個活動讓我有機會參加身心靈都健康，助
教很帥，學習射箭的課教♥你們

田孜宜



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 107 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 107 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：107 年 1 月 31 日、2 月 1 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 107 年 1 月 12，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)

(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/分組 開幕	報到
09:00 12:00		羽球王子(羽球課程 體驗)	鄭秀貴 楊宜靜、賴司絃	打擊王(棒球擊球體 驗)	鄭俊男 陳東宥、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		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(往國道3號六堆客家文化園區)	劉兆達 陳東宥、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、萬金教堂)	鍾志侃 楊宜靜、賴司絃 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：體能王
2. 活動時間：107 年 1 月 31 日至 2 月 1 日
3. 活動地點：綜合體育館、棒球投球打擊練習場、萬巒吊橋萬金教堂、國道三號
客家文化園區
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、騎乘自行車經過萬巒 3D 彩繪吊橋到萬金教堂及、國道 3 號自行車道到客家文化園區、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



羽球實際操作



分組對抗



動作講解



分組操作



學員分組練習



六堆客家文化園區團體照



萬金教堂團體照

八、學員學習成果分享單



心得回饋單

兩天的活動我非常喜歡，而且我還可以不用去上無聊的寒輔，超爽的。

我還學到一堆投球、打擊的技巧，希望下次比賽可以投得更好、打的更好，如果下次可以再來，希望可以每天都是打棒球。

學長在投給我們的時候最好玩，因為可以像真的在比賽一樣，超好玩，回去學校還可以跟同學炫耀請假兩天，爽死！

許暉棠



心得回饋單

昨天和今天參加的活動都是體能王，昨天上午的課程是打羽毛球，下午則是騎腳踏車到萬金教堂。早上打羽毛球的時候我打的很開心，因為我很久都沒有打羽毛球了。早上打羽球的時候有打單打和雙打，不管是單打和雙打我都有和助教們一起打球，還有和美和高中的人一起打球，還有和美高中的老師一起打有規則的雙打，也讓我順便了解到雙打的規則。後來我用右手打痠了之後還換左手打，結果換了左手打之後就抽筋了！總之我今天打的很盡興。今天下午的課程也是騎腳踏車，只是今天是騎到六堆客家文化園區，我覺得騎回來比騎過去還要冷，可能是因為騎回來是逆風的關係吧！今天來回騎的公里數聽說快20公里了。這兩天我過的很開心！希望之後還有類似的活動。

楊雅涵



心得回饋單

這是我第一次參加這個活動(因為有棒球的活動),所以覺得還不錯!難得能跟學長們互動,而且教了一些技術,指導錯誤的地方,還有一些樂趣!過程中,跟他們玩了些遊戲等等,跟教練也有,這樣也不無聊。

以後應該會在來參加活動,多學一點,以後在努力,可能有機會打球。

張榮甫



心得回饋單

這次來參加這個活動讓我學到了很多東西，非常的好玩，謝謝這2天的教練、學長教導我們投、打、守備，也幫我們看打擊動作正不正確，守備的部分也有學長丟給我們接，雖然有點無聊，但也蠻好玩的，還有打羽毛球的羽球場超好的，今天打擊打到手都破皮了，但是投手丟給我們打有時還會丟幾顆變化球，這裡的便當也很好吃。

鹿冠暉



心得回饋單

我覺得這次活動很有趣，因為有學到更多關於棒球的知識動作，而且教練在教每一個動作時，都非常的認真，也非常的用心，我也知道了更多的基本動作，還有投球的動作、打擊姿勢……等等，教練也讓我打擊力量變得更大、揮棒也~~更~~更順了，再來就是投球時的訣竅，動作更順了，希望下次可以有讓我們分組比賽的活動。

鹿冠廷



心得回饋單

從昨天早上先在體育館打羽毛球，打了大約一個小時就去騎腳踏車了，大家選好自己的腳踏車，領好安全帽以及反光背心，就準備出發騎去萬巒的蕭壠聖母聖殿，天氣晴朗，非常涼快，很舒服，之後在教堂拍了照後就折返了。今天打棒球，先做傳接球，再打擊，覺得好玩！

陳奕安



心得回饋單

第一次騎車去萬全那麼遠，而且也是第一次到萬全聖母教堂，也有去萬全大橋，那裡很適合拍照，也很適合騎車，而且那裡草原很綠，第一次騎車去欣賞風景，雖然騎上車的時候很累，但是下去的時候就很輕鬆，第一天會騎馬與馬車，第二天則是在打擊場打球，教導人員的熱心指導下，我瞭解了如何揮棒。

胡晉誠



心得回饋單

第一次參加棒球營學到很多東西，謝謝美科大提供這麼好的場地和活動，也謝謝美科大的棒球隊的隊員指導，讓我們受益良多，很滿意這次的活動內容，~~球~~他們都很耐心的教導我們，幫我們銀球，細心的指導我們的動作，謝謝今天的所有工作人員。

陳曦



心得回饋單

今天打棒球其實還蠻好玩的，有傳接球跟打擊的練習，傳球的時候還會接不到，還會亂丟，看到別人接球真的都很很玩很好笑，打擊比我想的簡單一點，還以為我都打不到但是第一次打的意外的不錯，看別人都打不到在笑他也很好玩，雖然自己沒有打的很好，但是對第一次打棒球來說算不錯了，如果有下次我覺得我會打的更好，過程雖然有很多地方還不會，但陪讀的人都會教我們，總之這次活動很棒

程子然



心得回饋單

今天的棒球體驗營，讓我們學習棒球的打擊和接球的正確動作，讓我對棒球又認識了許多，這次的活動雖然是辦在假日，可是可以讓我們認識打棒球的姿勢，這次的體驗營辦的得不錯，也謝謝主辦單位和所有的工作人員的指導。

張群