

# 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 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：107-GI-MOE-DSR-S-005

計畫期間：107/06/21~107/09/15

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：劉鎬暉、洪乙軒、田慧明、賴司絃、侯丙仁

經費總額： 117,350 元

經費來源：教育部、國立體育大學 93,880 元；美和學校財團  
法人美和科技大學配合款 23,470 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 107 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 107 年 8 月 2、3 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 107 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		5月	6月	7月	8月	9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、劉鎬暉	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、田慧明 侯丙仁	趣味競賽及意見交流	許玫琇 洪乙軒、劉鎬暉 田慧明	
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8月2日至8月3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 10 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：因報名學生皆為校外的國中小、高中學生，因為年齡落差大、身高差距也大，較不易控制報到、集合點名的秩序以及分組的安排，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、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



弓箭運動的發展、裝備介紹



動作教學



分組教學練習彈力帶的拉弓基本動作



射箭實際操作



分組練習射箭



分組競賽



分組競賽

## 八、學員學習成果分享單

王奕鈞



### 育樂營活動心得回饋單

經過這兩天的活動，非常有意義，一直以為射箭很簡單，

沒有想到還有點困難，原來射箭也是需要技巧的，

在這兩天體驗到什麼是專注力與心理是有技術

雖然剛開始有點不適應，經過老師的指導整個上午

下午後在嘗試下慢慢有抓到技巧也知道射箭的樂趣

第二天比賽有射到紅球有領到獎品，對這個活動非常滿意

謝謝各位老師跟工作人員，能參與這次的射箭是我榮幸

能和其他同學一起參與真的很開心，希望有機會

還能參加。



## 育樂營活動心得回饋單

這次的射箭營，我學到如何正確的拿弓，以及擺箭的位置。

課程一開始，我們用了有彈力的布條來練習最標準的動作，好讓大家在用真正的弓時能比較輕鬆。

之後，我們整天都在用弓箭練習射標靶和汽球。多虧了助教老師們，每次射靶的準確度都有變好。

雖然第二天的比賽沒有參加，可是這次的體驗讓我對這項運動有了更深的了解！

鄧書云



## 育樂營活動心得回饋單

平時沒有的機會這次就有了!

射箭很少能在外面體驗(除了體育班)

這次美和有射箭的夏令營所以這次就來參加了

剛射都射不準但慢慢就有進步

很高興這次來參加的射箭我很高興!

收穫滿滿寫不完^^😊

任學楷



## 育樂營活動心得回饋單

這次參加育樂營的射箭活動很开心，  
學到了很多東西，也很新鮮也很好  
玩，一開始訓練的時候，很乏味也  
很無聊，但是是為了等等射箭而努力  
做的基本功，不然等等會射不好，果  
然會了之後得有負重箭的時候更重整  
了手都會抖，不過還一個是比賽射擊  
賽，難度變得好難，不過也是很好玩，  
謝謝教練及助教們的教導，希望下次還能  
夠參加育樂營的活動。

鄧有榮



育樂營活動心得回饋單

這一次~~參加~~暑<sup>夏</sup>假活動，我~~學~~習到怎麼  
 去~~玩~~第一天我學到的東西是拉~~力~~力  
 帶帶，雖然很~~難~~無~~意~~，但是很~~本~~本~~拉~~拉  
 這麼久~~終~~終於可以~~完成~~了，不過我很  
 小知力氣也~~不~~不大，但是我也有~~已~~支~~撐~~者都  
 有~~上~~上去~~把~~把上，我覺得很開心，希望下次  
 還可以~~有~~加~~大~~教~~育~~部~~的~~育樂營  
 活動

陳芷廷



### 育樂營活動心得回饋單

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讓我  
學會射箭。如果還有下次還要參加

林姿妤



## 育樂營活動心得回饋單

第一次射箭是在夜市，之後因為太貴就沒在去了，然後看到這個射箭活動感到很有興趣去報名參加了，活動的第一天上午多半都是系裏基本動作，下午才開始讓我~~們~~射箭，第一天射完回到家手有點酸，第二天早上起床手更酸了但還來參加第二天的活動，可是聽到老師說今天有射氣球比賽，聽到我都迫不及待了哈哈開始射氣球的時候~~我~~我很怕射不到但還好最後我有射到了顆，這兩天謝謝辛苦的老師以及工作人員們。

美和科技大學/體育室/運動與休閒系



鍾仕御



## 育樂營活動心得回饋單

這兩天的射箭活動我很開心，一方面是可以開心的射箭另一方面是可以認識很多朋友，還好我有跟我媽媽說我一定要參加這個育樂營，第一天早上老師叫我們先練習基本練到了快中午就讓我們射一趟，射完就下去吃飯下午老師讓我們玩射氣球，但我都沒射中……第二天老師讓我們先射靶子射到中午一樣先去吃飯下午就是比賽射氣球老師說射到有飲料可以喝我拼命的射終於射到氣球也喝到飲料了😊

謝謝辛苦的老師跟工作人員們。

陳逸恩



### 育樂營活動心得回饋單

射箭，從我知道這運動開始，我就一直想嘗試去玩玩看，因為我所知道的運動，就只有台灣的國球棒球，只有在亞運跟奧運有聽過而已，這一次參加育樂營，才知道射箭這個運動非常非常的難，首先雙肩同寬雙腳，在來舉弓，後面那一個我有一點忘記了，反正這一次讓我知道，玩到很多學到的也很多，很謝謝工作人員對我們的用心及照顧，希望下次還能參加。

陳逸生



## 育樂營活動心得回饋單

很開心能夠參加這次的育樂營  
射箭活動，這兩天除了射到手酸還是手酸  
哈哈，但我也學到了很多的觀念及技巧！  
謝謝老師的指導還有工作人員的幫忙及照顧  
讓我這兩天收穫回家，希望下一次的育樂營  
可以快點到，因為我很想射箭。



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 107 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 107 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)專長教師及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 8 月 4、5 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(浮潛及水肺潛水)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 107 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		5月	6月	7月	8月	9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	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	劉兆達	水肺設備組裝教學 (躬身下潛、面鏡排水)	鍾志侃	
		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	浮潛教學(水中站立、前進、下淺及中心浮力)	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、田慧明		田慧明、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：107 年 8 月 4 日至 8 月 5 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：因報名學生皆為校外國、高中學生，其原訂報名要參加，活動前一週臨時因學校課輔請假半天、部分學生有遲到情況，使計畫執行上增加部分困擾。
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



認識潛水裝備



暖身操



下水前安全須知



裝備組裝講解



分組練習組裝裝備



適應呼吸



實際操作

# 八、學員回饋分享單

謝書云 撰



## 育樂營活動心得回饋單

感謝老師們這次的教導<sup>讓</sup>我們學到了很多。在這次的游泳活動中，我學會如何用蛙鏡下水。第一次用蛙鞋時，我非常緊張，深怕自己滑倒，又很難站立，不過經過練習和教導，終於比較熟練。在游的過程中，我覺得自己越來越像青蛙，能一直游，~~還~~都不用換氣，非常棒！雖然這次的游泳活動只有兩天，但是我已經滿足了！



### 育樂營活動心得回饋單

謝謝哥哥姐姐教我們游泳。親切的哥哥  
姐姐們都熱心的關注我們，這次讓我  
很開心我也學會蛙式，也試了面鏡呼吸，  
目前最喜歡的游泳課，就算游了很久也不  
累，因為很好玩。也讓我~~的~~暑假更加風趣，  
不後悔這次跟書云來玩，希望下次我媽還會同意我來。

(字醜抱歉)



有好多



## 育樂營活動心得回饋單

這次的活動我玩得很開心，當初會參加是因為爸爸會潛水，而且自己也有興趣，所以我在網路上看到消息時馬上就報名了。在這裡我學到了許多知識，~~相信~~我相信這些知識一定會待在我身邊，在我需要時發揮功效。



## 育樂營活動心得回饋單

這次潛水營的活動，我學到了不只是水上安全，還有浮潛與潛水的技巧。

第一天，我們戴上有呼吸管的蛙鏡在水中學習浮潛的技巧。雖然我以前就有浮潛過，可是這次學到更多技巧，希望我以後還有機會用到。

接著，老師向我們介紹潛水的裝備和組裝步，很特別的學習！

第二天大家背著氣瓶到泳池練習各種動作，由於是在只有120cm的池練，所以比較安心。

這次的活動我學到很多，如果可以的話，希望還能參加。

施佳利



### 育樂營活動心得回饋單

上了這個浮潛和潛水的體驗課程，讓我更了解潛水對於安全的重要性，教練一直告訴我們，一個步驟按部就班的慢慢的做，如果你做錯的話沒有人能救你有可能會因此而離開人世所以說我對這個印象非常深刻，所以自身安全一定要做好才能玩水。





## 育樂營活動心得回饋單

謝謝你們的指導，讓我學習的潛水知識，這兩天我玩得很開心！你們教得很用心，~~也~~也很仔細，讓我留下美好深刻的印象。

梁庭瑛

美和科技大學/體育室/運動與休閒系



## 育樂營活動心得回饋單

活動具有教育意義，收穫良多，也以體驗到潛水的樂趣。  
謝謝教練們!!! 希望下次还有机会參加。一开始  
有点害怕裝備背不上，但在教練讲解以後，更熟悉，也  
較不害怕了。

侯曼澄



## 育樂營活動心得回饋單

非常喜歡潛水跟浮潛的我，參加了這次的體驗活動，一開始教練教我們如何排面鏡裡的水，和如果要起身，要怎麼在水裡起來，之前我爸爸媽媽跟我出去綠島完時，浮潛的教練只有叫我穿救生衣趴著在水面上看魚啊不是這個魚，到了美和這裡，反而教了我如何排面鏡的水，和在水裡起身，潛水也教我如何組裝備和找二級頭，非常的棒謝謝老師們給我不一樣的體驗。

陳銘易



## 育樂營活動心得回饋單

感謝美和科大辦理潛水營，經由教練和助教群細心的教導，讓我學會了很多技巧和水肺設備組裝，這些都是在外面學不到的，讓我對潛水有深入的了解，謝謝每位教練，希望下次還能參加。

美和科技大學/體育室/運動與休閒系

蔡世偉



## 育樂營活動心得回饋單

謝謝美和科技大學辦這個潛水育樂營  
也謝謝教練與助教們細心的教導與  
指導，這兩天我學習了很多關於潛水的知識  
原來潛水是要注意那麼多細節，而且是不能  
開玩笑的，還有組裝潛水也是非常的複雜  
可是因為我很好奇所以學習起來很開心  
然後實際下去操作的時候一開始很緊張  
可是到後面緊張感就沒有了，後面就越玩越開心  
最後這兩天真的很充實，謝謝。

美和科技大學/體育室/運動與休閒系



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 107 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)辦理日期：107 年 8 月 6 日、8 月 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**(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：許玫琇老師。
  2. 報名時間及地點：即日起至 107 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		5 月	6 月	7 月	8 月	9 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	鄧蒔陽	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	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

## 體能王課程表

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	羽球王子(羽球課程 體驗)	鄭秀貴 賴司絃、劉鎬暉	打擊王(棒球擊球體 驗)	鄧蒔陽 劉鎬暉、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	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)	許玫琇 田慧明、洪乙軒 侯丙仁	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 賴司絃、田慧明 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 8 月 6 日至 8 月 7 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，辦理體能王體育育樂營。
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，有請假半天及部分學員有遲到情形，因天雨因素無法執行第二天下午的自行車行程，造成工作人員計畫執行上之困擾，而分組安排棒球打擊及羽球活動滿足學員的需求。
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、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



團體照



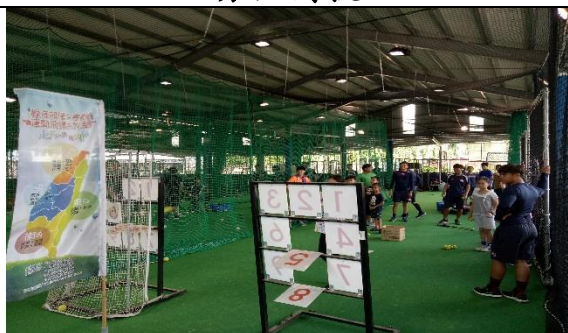
暖身操



分組對抗



頒獎



分組對抗



動作教學



萬巒 3D 彩繪吊橋



萬金教堂團體照

## 八、學員學習成果分享單

蔡承毅



### 育樂營活動心得回饋單

這次來參加體能王讓我學到了很多很多的東西，還有羽球比賽前三名還可以拿杯子，讓我不次  
還來，還有下午的騎車也很好玩，今天的打擊、守備、投球，感覺我的球技增加許多，這個活動讓我更 like 運動了。



育樂營活動心得回饋單

我覺得這次的活動很好玩，  
這次還有羽球分組比賽，我  
覺得很有趣，午餐很好吃，  
學長們人也很好，所以  
我覺得很好玩。



### 育樂營活動心得回饋單

謝謝學長們的指導，  
這次的活動我從中學  
了許多，不管是哪個  
項目的運動，我都覺  
得都很好玩，尤其是  
羽毛球，我從揮不到球  
今天練習過後我已經  
可以跟比較強的朋友  
對打了，好開心  
啊！我下次一定  
還要在來一  
次！！



陳好婷



### 育樂營活動心得回饋單

很開心，可以來到這裡。雖然認識的人不多，可是大家都很有親切，而且我在運動方面也不是說非常好，所以能和在這裡和大家相處，我感覺不會很孤單呢！希望下一次可以再以再再來參加「學生暑假體育育樂營」，很期待呢！



### 育樂營活動心得回饋單

今天我會來參加這個營隊是平常我就比較少運動加上暑假在家裡閒  
閒沒事做所以才會參加這個活動，這個活動我覺得可以一直運動  
是一件蠻不錯的事情，而且在打羽毛球時還可以一直打一直打，之前從來  
都沒有這樣過，我覺得超爽的！



### 育樂營活動心得回饋單

我覺得這次活動辦得不錯，有分組競賽還有獎品，而且還有良好的室內體育館、運動器材，希望下次可以辦再辦一次。



### 育樂營活動心得回饋單

主辦單位很用心的規畫本次活動，還有那些  
領導人員的親切讓我~~覺~~感開心，甚至羽毛球還有舉  
行比賽，增加了此次活動的刺激程度，減少無聊  
的時間。

鍾仕御



## 育樂營活動心得回饋單

羽毛球打的很激烈，很爽贏了成第一名，拿到了獎品，開心!!!  
明天打球算我的喜料，希望和教練討論，提升球技。  
第2次參加這個活動，越來越好玩，想再多一點  
打球時間，去練習，或者連2天也都棒到。

美和科技大學/體育室/運動與休閒系

林品柔



### 育樂營活動心得回饋單

來這裡學羽球又可以運動起搏  
還認識新 friend 指導的學長老師主任  
都超有耐心，把我教得差矣  
奕困手~ 我超級無敵感激你們  
我下次會捱篇同學 together join! ♡



### 育樂營活動心得回饋單

今天很高興能夠來美和科技大學來玩，一開始我們就去體育室玩羽毛球，我跟弟弟一組和別人比賽，結果我跟弟弟拿到第二名，我非常高興，希望下次還能來這裡玩。