

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 年學生寒假體育育樂營活動

計畫編號：108-GI-MOE-DSR-S-001

計畫期間：108/01/01~108/03/08

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、田慧明、洪乙軒、賴司絃、侯丙仁

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 108 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 108 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 108 年 1 月 21、22 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 108 年 1 月 11，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	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	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	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、田慧明	
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 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 劉鎬暉、洪乙軒 侯丙仁	
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1月21日至1月22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



頒獎

八、學員學習成果分享單

陳杰生 1/22



108.01.21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

本次活動很有趣，第一天老師教我們射箭，第二天
~~下午~~下午老師~~讓~~讓我射氣球，雖然我一顆也沒射中，
但是我很開心，射完~~後~~後我很累，但是我還是想
要參加，老師還準備好吃的便~~食~~當午餐，這場活動
我好開心，不是大家都很开心。

家睿



108. 01. 21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

48 棒棒棒, good! good!
這兩天來,我玩得非常開心,射箭很好玩,
雖然上課時有些部分我沒聽到,但是練習的時候很認真,
到了後面,我終於射到一顆氣球。謝謝美和科大的提
供這麼好的環境。

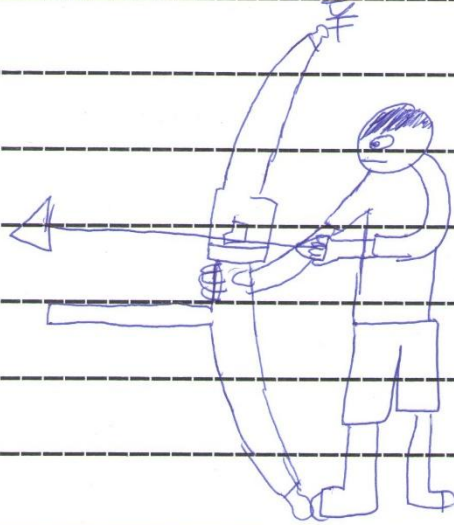
美和科技大學/體育室

鄒瑜



108.01.21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

這兩天來我玩的非常開心，射箭其實不難可是我
的手好痛喔！弓的弦一直打到我的手肘上，可是認真的我
雖然沒有射到氣球但是射箭的基本要素我都學會了，
射箭真的不難，可是這種技術性的運動需要時間去練
習，感謝美和科大工作人員辛苦了，希望下次還能在
來。



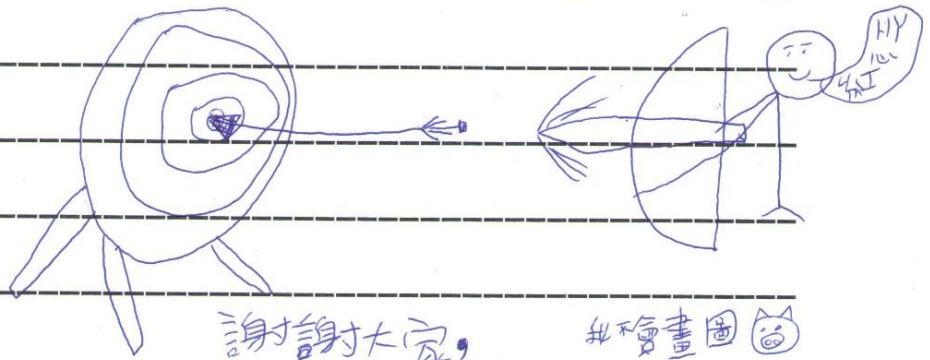
美和科技大學/體育室

陳柏樺



108. 01. 21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我很喜歡這次的活動我希望暑假^以可在參加一次，我覺得工作人員也是很辛苦，所以我也要感謝工作人員讓我們有好的環境可以射箭的活動，我還有射中三次的黃心(黃心)我很開心還有射破一顆氣球我也很開心。



謝謝大家，

我不會畫圖 😊

射箭學生。

新年快樂，

心喜發大貝才。 \$\$\$ \$ 😊

美和科技大學/體育室

黃亦佑



108. 01. 21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

謝謝美和科技大學的哥哥或姐姐花時間
教我們怎麼射箭，也謝謝哥哥姐姐提供給
我們這麼好的學習環境，下次如果還有這麼
好玩的活動，我也會繼續來這裡以及學習。
玩以及學習一些好玩的活動。

美和科技大學/體育室

姓名陳帝均



108. 01. 21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

參加射箭活動育樂營很好玩，因為每次看電視
看到有人在射箭都覺得好厲害，今天開始會覺
得怕怕的，也會怕射不好，所以都想排在最後因
為怕所以沒勇氣而且每次我都想放棄，幸好有
老師指導與老師們的鼓勵，謝老師還有
要謝謝陪伴我射箭的朋友，謝謝老師用他
堅持不放棄的來教導我們感謝。

陳帝均上

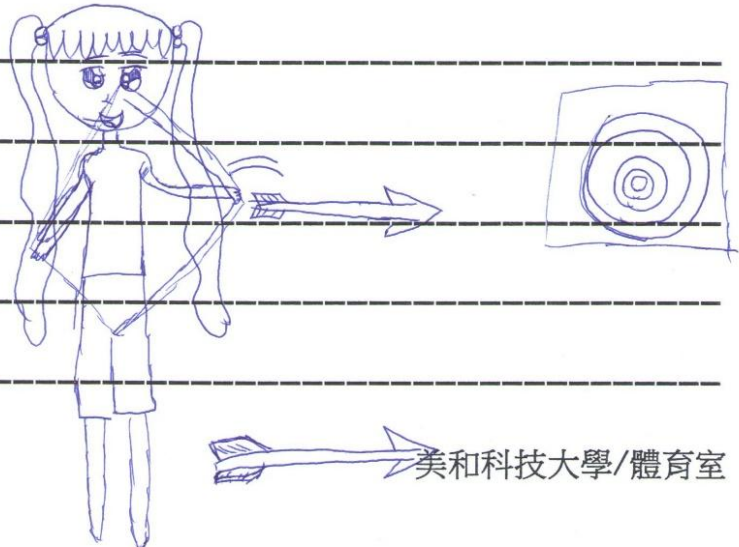
美和科技大學/體育室

ㄥ 嚕 嚕 嚕 嚕



108.01.21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

第一天,老師有教我們怎麼射箭,後來我都射在白色的地方,第二天,第一次
 有射中~~三~~次黃色的地方,下午的時候要比賽射氣球,我只射中一顆,
 有人射中三顆以上,就到一半發生了一些事情,有兩個人,一個從早上就讓
 一個男生不開心,那個男生就打了一架^架boy,雖然不影響^(男)這次的活動,但是
 有人還是哭了。老師說:「打到三顆的人,可以拿禮物,其他人表現好也可以拿。」
 謝謝教我們射箭的.....。



鍾羽筑



108. 01. 21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

寒假是一個最不想出門的節日，但我媽怕我在家無聊所以幫我報了這個營。

其實我~~也~~之前就有參加過了，所以這次對於拿弓的感覺沒有這麼陌生了(助教再稍加指點過就很完美了，有中了很多次黃心)

第二天有射氣球的比賽，我跟一個弟弟並列第1(他很強!!!)

雖然要很早起床，還要吹著冷風去等公車，但這兩天我收穫很多

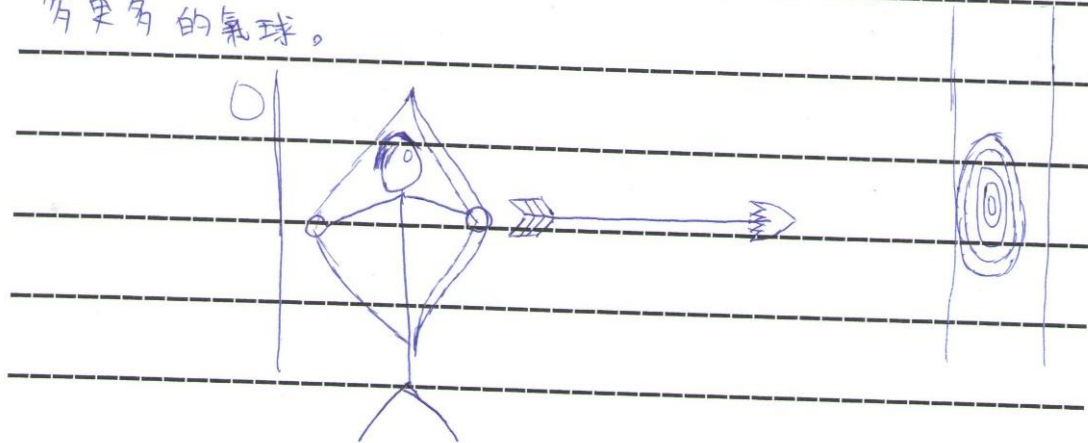
下次有機會會再報名一次~

林品承



108. 01. 21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

在這兩天的活動中，學到了許多關於射箭的知識，以及各種有助於射箭的技巧，雖說中途有~~一些事發生~~，但不影響這次活動。每次的射箭，都有同伴們老師們耐心的指導讓我調整動作，使我更能讓箭射得更準，最後讓我們射擊球，每個人射到氣球後，臉上總充滿了笑容，我自己射到後，有種莫名的爽感油然而生。希望我在下次的活動中可以射到更多的氣球。



美和科技大學/體育室

鍾

任

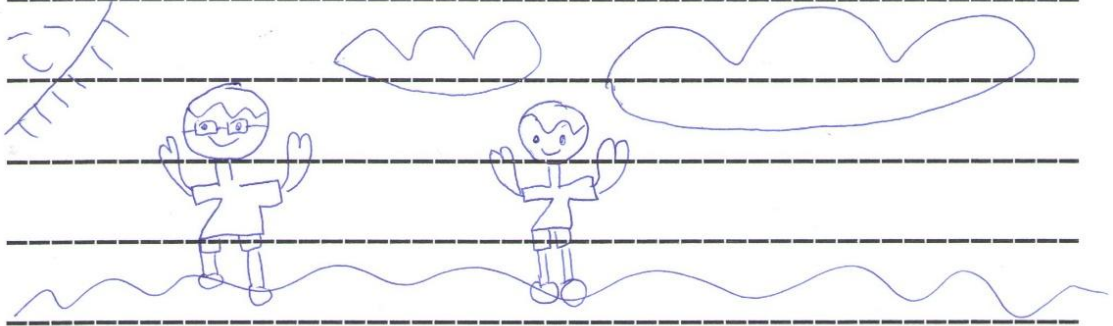
御

黃子睿



108.01.21-22 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我非常喜歡射箭，因為射氣球超過顆的
就我娃娃了，還有哥哥、姐姐們都對我們
很好，我下次一定還要來參加，哥哥姐姐
們都會教我們射箭，躲到氣球的時候還
會覺得很開心，讓我覺得非常的開心，尤其
是我今天射到了三顆氣球，跟一個女生並列第一
名，我覺得很有成就感，聽到可以優先選擇
禮物，希望下次還可以參加。





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 108 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 108 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：108 年 1 月 23、24 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 108 年 1 月 11 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、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

內容 時間	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)	鍾志侃	打擊王(棒球擊球體 驗)	鄧蒔陽
		賴司絃、洪乙軒		劉鎬暉、田慧明
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	定向尋寶趣 透過自導式定向尋 寶活動，用遊戲解 謎方式在時間內完 成關卡，過程中結 合體力、智力與大 量的對話，培育學 生團隊精神及相互 合作的態度。	潘虹利	Fun×TREE 基本認知:教練說明樹 木風險評估說明、攀樹 基本原理暨裝備介紹、 攀樹繩結介紹及使用 方式；聽大樹的聲音、 技術指導、攀樹體驗、 引導反思	汪家馨
		田慧明、劉鎬暉 侯丙仁		侯丙仁、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：108年1月23日至1月24日
3. 活動地點：綜合體育館、室內投球打擊練習場、定向尋寶趣、攀樹
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：因報名學生皆為國中小及高中學生，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、棒球打擊的樂趣及投九宮格技巧之運用等等，然後這次體能王也多了定向尋寶趣、攀樹這兩項新活動，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，學員們都表示活動不僅能運動流汗也可以認識到其他小朋友，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



趣味競賽



暖身操



學員分組練習



分組操作



攀樹實際操作

八、學員學習成果分享單

張靖渝



108.01.23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

我覺的這兩天我都玩的非常開心，像昨天我們在打羽毛球我也玩的非常開心，雖然我有一點不會打是在女老師的教導下我終於學會了打羽毛球。今天我們早上在學打乒乓球我心裡有點緊張，因為我本沒有打過乒乓球這時媽媽告我說：做每件事時都要全力以赴，不要一下就放棄。所以在媽媽的鼓勵下我終於學會了打乒乓球。

我很高興可以來到這
個地方，我今天玩的
很開心也很樂與能
與新~~舊~~朋友
我今天玩的非
常開心。

張
靖
渝

美和科技大學/體育室

洪苡庭



108. 01. 23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天非常開心,昨天玩了射箭,今天玩了羽球,羽球就不需要^花太多的力氣去玩這項運動,但是所謂的跑,敏捷今天工作人員哥哥講的,好像是打羽球的基本元素,很激烈,也非常好玩,好像快要愛上這運動了,謝謝工作人員和哥哥姐姐們辛苦囉。

很開心因為很快就找到了。

洪苡庭

林詠辰



108. 01. 23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

參加體能王這個營隊很有趣，這是我第一次參加這種營隊，~~我~~學長們總是很有耐心的教導每位小朋友，也對有些人白日的表現出包容的心，在這裡時間過的比往常還快，讓我有點依依不捨，希望明年這個營隊我還能參加。

這幾天的活動課程真的很棒，跟同學們的相處也很融洽。

超好玩 超有趣 ~~超~~好玩
玩過第一次，有團隊合作的精神。

😊😊

林詠辰

黃子睿



108. 01. 23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

我非常喜歡體能王的活動，

因為我非常喜歡打羽毛球，因為打贏了

會讓我覺得很開心，我們打了一個早

上，雖然很熱，可是非常的好玩，

我剛才打贏了兩場，輸了兩場，雖然輸了

了，可是還是很開心，下次一定要來參加，參加

這個活動，因為這個活動讓我們學到很多

多體力，讓我感到很有興趣。

我覺得
我見的今天很開心
又很好玩，希望下次
再來玩一次，我們拿到
第二名，我覺得很開心。

黃子睿

美和科技大學/體育室

蔡承叡



108. 01. 23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

昨天我們早上打羽毛球只輸了一場，打了
4場，然後下午就^{開始}打^{大家在一起}，一開始很無聊，後面就越來越
好玩了，最後我們就得到了^第2名，真厲害。今天早上我
們先打棒球再來就丟9宮格，快要中午時我們
出去外面傳接球和丟地球，下午我們就開始爬
樹，我爬過了單竿然後就下來了。

蔡承叡
我覺得今天很開心
下次再來玩一次
因為拿下第2名。
蔡承叡

美和科技大學/體育室



108.01.23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

這幾天的活動很好玩，有羽球、尋寶、棒球、爬樹，讓我印象最深刻的是全部，因為羽球有跟比較大的人玩，還有跟 father 玩，「尋寶」一開始，藏紙條比較不好玩，後來後面有蓋印章、找印章的遊戲，比較好玩，「棒球」第一關是丟丟羽球拿棒子打球，一開始覺得棒子很重，但是到了後面比較沒有那麼重，第一關是九宮格比較簡單，第三關是拿棒子到壘球，開始沒打到後面抓到手感的時候才打到。

讓我比較深刻的是爬樹，可以學習到很多關於爬樹的重要目的，你！

我覺得今天的遊戲很好玩，大家分工合作的在找印章，如果有人倒就要等他站好，才能一起出發，有些有很多種，^{ex:} 黃色的花有燈，就有兩種，很好玩。



鍾羽筑

美和科技大學/體育室

鍾羽筑

謝佳靜



108. 01. 23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

這二天的心得我在這兩天玩的很開心由其是今天的爬樹我爬了兩次很好玩還有昨天的尋寶我也玩的很開心但我們昨天是第三名我還是很開心今天和昨天早上也玩的很開心有羽毛球和棒球我也玩的很開心我今天比昨天玩的還開心因為今天有爬樹我爬的很開心因為我可以爬很高看上面的風景(雖然每什麼風景)但我還是覺得爬的越高越厲害我就爬的非常第二次爬的比第一次高我就越越是開心。

今天的活動還真開心

謝佳靜

美和科技大學/體育室



以前尋寶的時候都是分頭行動，這次用帶子圍住一組還蠻新鮮的(不過危險性有些高...尤其是組裡有好奇心超強的小孩)這麼大一圈分頭找很快，但圍一起速度會拖慢，不過一起找到印章的感覺很棒，雖然感覺有頗多章都蓋錯了...但至少我們是第一名回來的~

林品柔

108. 01. 23-24 體能王活動育樂

樹

昨天早上很早就來，在美科大吹著冷風等著去打羽球。如同以往，就是分組打。可能是天氣太冷，我有點懶得動。(後來老師說「球要在前面打，不是在頭頂打，我照做，發現這樣比較輕鬆又可以打出好球。)

下午的「定向尋寶」聽說是從國際級的比賽「定向越野」簡單版。跟小孩玩真的頗累的，我的背還有帶子勒住的感覺。今天早上的棒球有別於以往，是用「關」的形式在跑。這次多了一個「打擊用羽球」，很新奇，以前都沒看過。(但我們這組在使用的時候剛好壞了，只好用丟的XD)

傻

傻

最後一個項目是攀樹，本來以為沒什麼。聽完老師講解才知道原來這不簡單。真的自己上去攀才知道很累，不過會越攀越順(我有成功攻頂!) 希望以後有機會可以再攀一次。

美和科技大學/體育室

林品柔



108.01.23-24 體能王活動育樂營活動心得回饋單

在這兩天的活動，有尋寶、打羽毛球、棒球和爬樹，最印象深刻的當然是爬樹，過程中我一路奮力往上爬，碰到了頂點時我一直撞樹，身上一大堆樹皮和螞蟻，好像還吃了幾隻螞蟻，往好處想，補充了許多蛋白質。這是我第一次體驗爬樹，雖然掉了許多樹皮和螞蟻，但也是一次不錯的體驗。

很開心，大家分工合作找印章並一起行動，配合其他人的腳步一起找。

鍾仕御

鍾仕御

美和科技大學/體育系