

美和學校財團法人美和科技大學

109 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 109 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：109-GI-MOE-DSR-S-009

計畫期間：109/01/01~109/09/15

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：洪乙軒、劉林志凱、黃浩緯、梁家妤、潘翔芸

經費總額： 81,626 元

經費來源：教育部、國立體育大學 65,301 元；美和學校財團
法人美和科技大學配合款 16,325 元

美和科技大學機構典藏授權同意書

MU Digital Repository Authorization Letter

茲同意美和科技大學圖書館依圖書館法、著作權法規定將本人之_____

教育部體育署109年學生暑假體育育樂營活動 (著作標題)

著作內容(含相關資料)進行典藏，並可因典藏之非營利目的進行必要之數位化及重製。

I, _____, hereby authorize Library of MU to gain access my work _____
(work's title) for repository. The library can digitize and reform the works and the
related data based on Library Law and Copyright Law of R.O.C..

本校得以公開摘要，請授權人勾選授權公開年限及範圍(請勾選一項)：

Please open abstract, check the license and the scope of publication (select one):

- 立即公開全文 (Immediate open full-text)
 一年後公開全文 (Open full-text for access after one years)
 三年後公開全文 (Open full-text for access after three years)
 僅典藏全文(For repository within the library, please select following option)
，待授權人另行告知方才公開(請再勾選下列選項)

暫緩公開全文之理由(Reasons of not opening full-text)：

- 申請專利(For Applying Intellectual Property)
 另行投稿的特殊考量(Submission considered)
 產學合作涉及營業秘密的保護(Involved in the protection of industry secrets)
 已簽「專屬授權」(Exclusive signed)
 其它(others)

請說明(Please explain) _____

Author/Authors

簽名(Signature)： 許淑芬 (其他作者同意代為授權)

(請親筆正楷簽名，作者為兩人以上時，共同作者皆需簽名)

(Please sign handwritten in block letters, authored by two or more, the co-author who must sign)

日期(Date)： 2020 年(Year) 08 月(Month) 26 日(Date)





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 109 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 109 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 109 年 8 月 10、11 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)活動有興趣之國小四年級、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 109 年 7 月 17 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	講師	
		助教	
	第一天	第二天	
08:40 09:00	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、潘翔芸	標靶實射練習 張富鈞 梁家婕、黃浩緯
12:00 13:00	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 黃浩緯、梁家婕 劉林志凱	趣味競賽及意見交流 許玫琇 洪乙軒、潘翔芸 劉林志凱
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：109 年 8 月 10 日至 8 月 11 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：因應武漢肺炎疫情的發生，配合政府的政策落實防疫新生活，督導參加學員的衛生習慣，只有少數學員請假，報名學生為國中小、高中學生，年齡落差大、身高差距也大，這次的學員由其是國小生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）：有部份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：未來將於活動前二天聯絡學員，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



實際操作前暖身操



實際操作前做操



弓箭裝備介紹、動作教學



彈力帶的拉弓基本動作



射箭分組練習射箭



射氣球分組競賽分組教學練習



競賽得獎、頒發獎品

八、學員回饋分享單

陳融



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我覺得這個射箭活動育樂營辦得真是非常棒我
超級喜歡的教育部的這個活動就是讓各位
男男女女出來動一動也可以發現自己新的興趣
像是這次的射箭哇噠我真得覺得太棒了射箭
怎麼會這麼好玩我以前到現在才發現這個運
動一開始看起來簡單真正操作的時候就會突
然覺得天啊!怎麼這麼難幸好後來有人教
會自己天份也不錯可能前世是射箭選手學習起
來特別快不去射箭真的是可惜希望以後繼續
辦,辦好辦滿辦到我以後成為射箭國手

王聖傑



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

很開心可以參加射箭活動育樂營，這個活動讓我體驗到不一樣的運動項目，因為平常都在打棒球，所以很難得再這種射箭活動讓我覺得很新奇，也體驗到射箭的難處了，身心要非常的一致，手也很酸，人要非常的專注，打歪正中心的那種感覺，真的很快，雖然大部份都只有射到邊邊，不過這真是一個很好的射箭活動，不僅很有趣，而且也要專注，你本還以為射箭很簡單，不過今天這樣射完之後，才知道其實沒有想像中的容易，如果可以我希望可以在參加嘉祥活動。



109.08.10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

這是人生第一次體驗射箭活動，感覺非常的新鮮，雖然過程其中有一發弓直接彈到我的手當下超級痛，不過一下子就好了。在射箭過程中非常開心，也從不會射練習到都打的到分數了，到後來還跟同組的朋友比賽看誰分數最低就請飲料，今天就贏了三杯了，拉弓箭的力量真的要蠻大的，姿勢要正確才有辦法拉開跟在打電動的感覺完全不一樣，所以很佩服那些職業選手，每天辛苦的訓練，需要很多的努力和專注，而且瞄準的時候手真的會很酸，所以我覺得體驗過就好，也順便和那些辛苦的職業選手們說：「加油！」



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

經過這次的活動感覺很滿意 雖然剛開始有點不適應

但徧久知也慢慢抓到該有的技巧 也知道射箭的樂趣

我也希望這個活動可以繼續延伸下去

因為射箭這個活動可以讓很多有興趣的人學習 我覺得非常有意義

這個活動也可以跟很多同年的人認識交朋友

我也非常感謝老師跟工作人員非常有耐心的教導跟幫忙

希望以後還有機會參加類似的活動 我覺得再參加這樣的活動

非常值得非常有趣 以後知道有這樣的活動一定會找朋友

一起參加 真的希望這不是一次參加 因為真的非常有趣



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

很開心能參加這次活動也非常開能學會另種技能,雖然一開始不太會可是有專業的哥哥姐姐們帶領讓我很快的能知道怎麼如何射出弓箭。生活中,若射箭出現,我們就不得不考慮它出現的事實。我們不妨可以這樣來想:動機,可以說是最單純的力量。射箭究竟是怎樣的存在,始終是個謎題。看看別人,再想想自己,會發現問題的核心其實就在你身旁。帶著這些問題,我們一起來審視射箭。射箭,到底應該如何實現。德謨克利特曾說過一句意義深遠的話,一個人必須要做個好人,要麼依效以。這段話雖短,卻足以改變以人類歷史。

美和科技大學/學務處/體育室

溫皓宇



109.08.10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我覺得這次活動，讓我在次接觸射箭這項運動，滿開心的學滿多技巧，讓自己在豐年賽可以拿到名次啦～不錯不錯在試試看就上手了，越越來越有成就感，心情就是爽超級的那一種，還有就是辛苦一下這次活動的工作人員，還剩了幾天而以加油～～在一次的射靶當中，越來越順手果然多練就是不一樣，人呢？是一種奇特的動物，自己想學的才可以學的快，所以我因故是喜歡射箭喔～不錯不錯，人阿是怎樣的生物呢？可能我們自己也不知道，就是這麼奇特，不錯不錯『人間仙境』



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

今天參加了暑假體育育樂營的射箭活動，在之前我完全沒有接觸過射箭這樣運動。在這種不可避免的衝突下，我們必須解決這個問題。需要考慮同樣射箭的影響及因應對策。這樣看來，嚴格講過一段耐人尋思的註，善較，美價值更高。這讓我對於看待這個問題的方法有了巨大的改變。這難如此，我們卻也不能夠這麼肯定。射箭究竟是怎麼樣的的存在，始終是個謎題。其實，若思緒夠清晰，那麼射箭也就不那麼複雜了。我想清楚，射箭，到底是一種怎麼樣的的存在。就我個人來說，射箭對我的意義，不能不說非常重大。

美和科技大學/學務處/體育室

康冠宇



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

這次是我第一次參加射箭，發覺真的射準不是那麼簡單，看起來只是拉個弓，箭就射出去了，但其實不是很輕鬆的運動，每個運動都不簡單，要花時間與耐心去了解這項運動，射箭雖然不是我的專長，我第一次碰到射箭就覺得蠻有趣的，有機會我也想嘗試其他運動，當運動員真的很真很辛苦，有時候都很佩服，尤其是看著會的人，我們不會的時候才會覺得真的厲害，不簡單拉，不過這樣也能讓自己如何學會欣賞，當下用好的眼光去看，他們能做到那樣，也是花底下很多很多的心思和努力才能讓大家用著羨慕的眼光去看待他人，這次射箭也讓我體會到不一樣的興趣和不一樣的專長，有機會希望能多多嘗試其他運動。



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

這次參加的射箭活動非常的有趣而充實，從一開始的設備介紹到實際操作沒有花很久的時間但卻吸收了很多東西，像是標靶的計分方式、正確的拿弓姿勢和弓箭的構造，但是就算是姿勢多麼正確跟要射中靶心還是有一定的難度，像我一開始一個上午應該只有四、五支射中靶心，到了下午才慢慢有一點找到準心的感覺，就像是每個運動員用的器具和接觸的運動並不是從一開始就可以稱心如意的去操作而是慢慢花時間和心思去習慣去磨練技巧，有些東西看似簡單但操作卻非常困難，每個人的專長都是花時間和心思去培養的，並沒有從一開始就對任何事做得非常順利，~~也~~有人有云：「有付出必有回報，沒付出就會變的一無所有」從古至今便是如此。

顏震

美和科技大學/學務處/體育室



109. 08. 10-11 射箭活動育樂營活動心得回饋單

儘管射箭看似不顯眼卻佔據了我的視線。這不禁讓我默生
講過一句值得人反覆思考的話「使時間充實就是幸福」
希望各位能用心體會這段話。黑格斯思說過一句極經典
的名言「從我看來，現實主義的意思，除細節的真實
外，還要真實地再現典型環境中的典型人物。」這段話
非常有意思。對射箭進行深入研究，在現今時代已經
無法避免了。我們不得不相信，所謂的射箭，關鍵是射
箭需要如何解讀。感謝老師、教練、助教們的教導。

資思傑

美和科技大學/學務處/體育室



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 109 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 109 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 109 年 8 月 12、13 日(星期三、四)8：40 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 109 年 7 月 17 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		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 李金木	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	洪乙軒	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	活動內容	講師	活動內容	講師	
		助教		助教	
		第一天		第二天	
08:40 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	浮潛教學（水中站立、前進、下淺及中心浮力）	鄭秀貴	
		洪乙軒		黃浩緯	
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	鍾志侃	水肺潛水教學（潛水重裝體驗）及趣味競賽	鍾志侃	
		黃浩緯、劉林志凱		洪乙軒、劉林志凱	
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：浮潛及水肺潛水
2. 活動時間：109年8月12日至8月13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：因應武漢肺炎疫情的發生，配合政府的政策落實防疫新生活，督導參加學員的衛生習慣，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. 本次活動優點：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更小號的蛙鞋與面鏡。
4. 改進建議事項：未來將於活動前二天開始聯絡學員，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



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

這次的潛水課我覺得學到很多的東西，像是去潛水店要怎麼找自己適合的面鏡，不然我以前的時候去潛水店看到面鏡就隨便拿一個多不管試不試合自己的臉型，下次去我們就可以注意一下了，還有怎麼在水裡把面鏡裡的霧氣用掉，不然我們在潛水的時候又不能一直上來，我覺得這個學起來真的很實用，這次的潛水課真的覺得沒有白上，真的學到了很多原來不知道又很實用的東西。

湯皓宇



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

探討游泳時，如果發現非常困難，那麼想必不簡單。世界上若沒有游泳，對人類的改變可想而知。梭洛曾經認為，一個人若不會運用別人好的方法來保持自己的熱情，怎麼能成為哲學家？這句話決定了一切。謹慎地來說，我們必須考慮到所有可能。我們一般認為，抓住了問題的關鍵，其他一切則會迎刃而解。可是，即使是怎樣游泳的出現仍然代表了一定的意義。游泳對我來說有著舉足輕重的地位，必須要嚴肅認真的看待。巴爾扎克說過一句發人省思的話：愛情是理性的放縱，是倚心靈的享受，陽性的，嚴肅的享受；肉欲是街頭巷尾出賣的，庸俗猥瑣的享受；兩者是一事一物的兩面。這不禁令我深思。對我而言，游泳不僅僅是一個重大事件，還可能會改變我的人生。也謝謝今天帶著我們的老師及學長姐，辛苦了。

美和科技大學/學務處/體育室

陳融



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

這是人生第一次參加潛水的活動課程，體驗了
很多沒試過的東西，像是第一次戴潛水鏡，第
一次用呼吸管，第一次用腳蹼，學會了喝到水
時用爆吐再呼吸，面鏡排水，下潛，而且有用
腳蹼游泳起來速度變的更快，手完全不用動
感覺也比正常游泳輕鬆很多~ 後來還有體驗
坐在兩個和三個浮板上往前游，真的很考驗
自身的平衡能力還有手的肌力，最後體驗了
類似泛舟的活動，坐著划槳然後變跪著划
最後變站著大家都站不到10秒就翻倒了
真的很好玩，這次是在室內做這些活動
希望之後可以直接在海上享受海洋的美！

最後，想和今日指導我們老師和輔導人員說：辛苦了！謝謝你們！

美和科技大學/學務處/體育室

謝謝你們！



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

這次游泳對我來說是一件讓我非常痛苦的活動，因為我不會游泳，不過今天老師教會我一點，其實蠻有成就感的，我天生就蠻怕水的，這次雖然有蛙鞋游起來輕鬆又快，不過還是有成就感，希望我能趕快學起游泳，不然開學真的會很慘，聽說美和科技大學對游泳很嚴格必修的，真的很怕四年不能畢業是因為游泳沒過，之後還有游泳活動也希望還能繼續參加，有空也會請許多學長帶我去游泳，會怕水但還是為畢業證書要去克服，也很謝謝有這個機會去參加游泳活動，謝謝游泳教練這麼認真教學。

宋昌宸



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

叔本華曾講過，財富就像海水，飲的越多，渴得越厲害。希望
實際上也如此。希望自己能用心體會這段話。浮潛因何而
產生？浮潛，到底應該如何實現。世界需要改革，需要
對浮潛有新的認知。色諾芬講過一段耐人尋思的話，
最富足的人也不能離開農業。這段話讓我的心境提高了一個
層次。我要學會站在別人的角度去思考。希望自己能對浮
潛這一斷續的游泳更進一步的認知而不是無味的
玩。浮潛多學一點常識好讓自己可以在海邊生存。
親身體驗了一天的浮潛也懂了很多學問與技術。

陳冠宇



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

今天我參加了暑假體育育樂營的浮潛活動，在參加之前其實我國中就已經體驗過了，但是只有體驗初階的這地方，今天學到了特別多，有學到面鏡除霧、扶背向下、翻身站立等，自己覺得滿充實的，因為未來我很可能會去用這些技術來考取相關證照，而且今天我第一次穿了我很之前就很想穿看看的蛙鞋，穿起來的感覺比想像中的還要難以行走，游起來的阻力也特別的大，但是向前的速度很輕鬆就能比沒穿的時候還快，我覺得今晚一定特別好睡，第一次整天都在泳池活動。

美和科技大學/學務處/體育室

林昱瀾



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

我覺得這個浮潛潛水的活動超級棒的
讓我學會了好多游泳的知識雖然一
開始不太會不過老師教我後我就會了欸
我真是一個天才可能我天份超級好應該是
未來的菲爾普斯 2021 東京奧運游泳項目已經
瞄準第一面金牌 以我的意志力來看是可行的
不過游泳真的是很累吶 肚子又餓 但是
是游泳真的很好玩 教育部真的是棒
辦的超好的 希望來繼續辦 我一定要參加
因為可以讓不會游泳的大人與小孩來學
游泳也可以藉著夏天炎熱的機會清涼一下真
的超級讚的



王聖傑

109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

參加這次的浮潛及水肺潛水活動讓我覺得很好玩，雖然本來就會游泳了，不過透過這次的潛水游泳活動讓我學到更多的游泳的知識，也讓我發現原來潛水沒有想像中的簡單，不過在學的過程中我們都很認真的學習，也覺得非常的好玩，游泳最有潛水看起來很簡單，但其實之中暗藏許多危險，因為像今天其實就已經練習到不少水了，更何況如果到了真正的大海裡面一定要非常小心，而且不能開玩笑，老師今天也說了一句非常有道理的話「會潛水的人，都是會游泳的人」，真的很謝謝老師還有協助的學長姐們，有機會的話我會再參加。

蕭宇芸



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

第一天剛開始我覺得浮潛用的呼吸面鏡很難用，不知道要怎麼使用，但是在老師的教導下我漸漸的習慣了呼吸面鏡的使用方法。而第二天老師又教了我們水肺潛水，我覺得一開始氣瓶很重，但入水後我就不覺得那麼重了。謝謝你們的用心教導我們!!!!!!



美和科技大學/學務處/體育室



109. 08. 12-13 浮潛及水肺潛水活動育樂營活動心得回饋單

我覺得這次的暑假體育育樂營
我有一點點開心，因為我浮潛的時候，我有成在水裡很久過，然後還考
箱可以休息，在考箱裡的時候，很
喜歡，後來到了中午以後，我也覺得
很開心，因為中餐也很好吃，到了下
午以後，我們又下來游泳，這次
下午游泳的時候，我還有到後面
的游泳池玩，那裡的水很喜歡
，而且我還有跟其他人玩水中鬼抓
人，很好玩，也很舒服，所以後來
我覺得游泳很好玩。

鍾
右
御