

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 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：106-GI-MOE-DSR-S-009

計畫期間：106/06/14~106/08/31

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、賴司絃

經費總額： 149,703 元

經費來源：教育部、國立體育大學 119,762 元；美和學校財團法人美和科技大學配合款 29,941 元



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 106 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 106 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 106 年 7 月 22、23 日(星期六、日)8：30 分至 16：00 分。
 - 第二梯 106 年 7 月 24、25 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(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 106 年 6 月 30 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	楊宜靜	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（一）

時間	內容 活動內容	講師	活動內容	講師	
		助教		助教	
		第一梯/第一天		第一梯/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	鍾志侃	水肺設備組裝教學 (躬身下潛、面鏡排水)	鍾志侃	
		楊宜靜		劉鎬暉	
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)	許玫琇	水肺潛水教學(潛水重裝體驗)及趣味競賽	許玫琇	
		塗雨融、劉鎬暉		楊宜靜、塗雨融	
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。				

浮潛及水肺潛水課程表（二）

時間	內容	第二梯/第一天		第二梯/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	水上安全及自救	鍾志侃	水肺設備組裝教學 (躬身下潛、面鏡排水)	劉兆達	
		楊宜靜		劉鎬暉	
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	浮潛教學(水中站立、前進、下淺及中心浮力)	鄧蒔陽	水肺潛水教學(潛水重裝體驗)及趣味競賽	許玫琇	
		塗雨融、劉鎬暉		楊宜靜、塗雨融	
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：第一梯 106 年 7 月 22 日至 7 月 23 日。
第二梯 106 年 7 月 24 日至 7 月 25 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運動育樂營。

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而更換參加梯次、部分學生有遲到情況，使計畫執行上增加部分困擾。

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小號蛙鞋與面鏡。

4.改進建議事項：未來將於活動前一週開始聯絡學員，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：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



報到



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



報到



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



心得回饋單

這次參加這個水肺潛水的活動，是我第一次體驗這個活動，還蠻新奇的，但也真的蠻累的课程一開始，教了我們一些基本動作，雖然說是基本動作但也很重要，可能都是你保命的關鍵。

第一天先帶了面鏡體驗浮潛並教一些轉身站立的動作，還有如何組裝BC和氣瓶，這對我來說，是收穫最大的，到了第二天，開始要背上BC和氣瓶，背著重30多公斤的東西，真的是非常的難受的，再來做了許多潛水的動作。

這些動作對我來說收穫也很大，簡單來說這次活動對我來說還蠻有意義的，謝謝教練及助教們

蕭曜亨



心得回饋單

我覺得106年教育部體育署學生暑假體育育樂營舉辦在美和科技大學裡的浮潛、潛水體驗真是非常有教育意義又富有玩樂的性質，從第一天就先教我們教育部推廣的「決定命運」4招水中自救，我就覺得非常有用，所以我寫美和科技大學裡的浮潛、潛水體驗發給我的心得回饋單的時候，就在第5、6行寫了這個這麼有用的自救方法，我也謝謝美和科技大學讓我體驗第一次潛水的經驗，我這兩天在美和科技大學裡的潛水、浮潛體驗很開心 By 趙恩



心得回饋單

在這兩天當中教練助教，讓我們學會基礎的潛水和浮潛技巧，在過程中有點累有麻煩，但助教總是會來我~~旁邊~~鄰近~~我~~陪我聊天，使這兩天的課程有趣。

學了這些技能幫助在水下活動時自己保護自己或者是把基本的技巧交給別人。每當在水裡時總覺得快要沒辦法呼吸，但教練說慢慢來不是要求快而是要求確實，每個動作做好就能使自己更加安全。

最這個活動有個優點就是整天泡在水裡真爽快

(士翔)



心得回饋單

在這兩天當中教練和助教教了我們
很多浮潛和潛水的基礎，我們學
到了很多像浮潛的有：如果管子裡
面進水了要怎麼調整和鏡面X掉
要怎麼用。

潛水的有：教 ~~練~~ ~~教~~ 助教教
我們怎麼把B.C和氣瓶還有
管子接在一起，教練還教我
們怎樣才能在水中浮起來。我覺
得這二天我玩得很開心。

蕭育仁



心得回饋單

以前曾經看過以潛水為主題的漫畫，大概瞭解潛水的樣貌。只是到了營隊的現場，才真正明白潛水的樂趣所在，以及不可抗的外在影響——因為漫畫中的角色們都沒有感冒，戴著面鏡時鼻塞真的好難過～
如果有機會到澎湖，應該還會想體驗水中悠游的樂趣吧！

林昱穎





心得回饋單

在參加這個營隊之前，我很興奮，但當我一下水，我就緊張無比，全新的高級設備更帶給我龐大的壓力。開始學我才知道原來這是個高難度的運動，然而我很多動作都不太會，當下我既緊張又焦急，不知所措。第二天來到這裡，心中感覺今天應該完蛋了，因為今天要學潛水，比第一天的浮潛還要難。但是進入泳池之後，我接著教練的指示，一步步做，比昨天順利了許多。自由的時間我練習了上課教的東西，經過一段時間終於找到了方法，這讓我非常開心，也得到了成就感。最後我要感謝一直在旁邊指導的教練以及學供應那麼好的設備，真是辛苦您們了！

林昱緯



心得回饋單

參加完這次的浮潛育樂營，我覺得收穫很多，原本並不是我自願要參加的，因為我覺得這項活動有點危險。可是上完以後，我就變得不那麼畏懼了。我很感謝隨時都在我身邊的教練，總是適時的給予我協助。第一天上課我非常緊張，因為只有兩個女生，而另一個女生(雅涵)已經高二要升高三了，而我卻只準備升國二，我很怕這一梯次裏頭最爛的會是我，泳技最弱，理解力也差，結果教練把每個環節都講得很詳細，我也大致上都了解了。可是第一天下午上到一半，我就突然覺得頭很暈，很不舒服，眼前都黑黑的看不到，後來睡了一下後就沒事了。我覺得會這樣是有很多原因所造成的：1 吃太飽 2 吃太快 3 太緊張 4 沒睡飽，知道是因為什麼原因後，第二天我就刻意放慢吃飯速度，就真的好很多，而且也更享受在浮潛樂趣。很感謝政府提供這樣免費的課程給小朋友，也謝謝各位教練這樣有耐心的教導我們，還讓我們使用高級的潛水用具。明年若還有潛水課程，我一定還要參加！

教練們，辛苦了，謝謝~

熙媛

2017.7.23



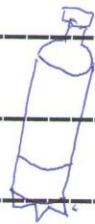
心得回饋單

再次感受潛水的樂趣，乾乾的空氣與冰涼的池水，助教熱心教學，讓我重拾潛水記憶。

謝謝教練認真教學，穩紮穩打的步驟，不用繳一萬二，就可以學到物超所值的潛水課程。

希望課程學完，可以下海去實際練習，池子很響動作不易做到位。

沒有上到手勢太可惜了，我有點忘記手勢要怎麼比。



XDD 蛙鞋



心得回饋單 楊雅涵

這次我參加的這個潛水活動是上六、日兩天，雖然只有上兩天的課程，但我覺得我學到很多潛水的相關知識，例如：怎麼把面鏡的霧清除、檢查自己的潛水裝備（B2、氧氣桶）、如何把BC~~機~~和氧氣桶組裝在一起。第一天大部分都是在講解，第二天大部分都是給我們自己操作，在游泳池裡體驗潛水的感覺（身上穿著潛水的裝備），後來我潛水潛到我的頭、牙齒痛了！我牙齒痛是因為要咬二極頭吸氣的關係，咬太久咬到牙齒都痛了！雖然這次的活動只有上兩天，但我覺得我這兩天學到很多，~~希望~~以後還有類似的活動！！



心得回饋單

我覺得這一次白蟻運動很好玩，因為教我用氣水，本來我不知道氣水是什麼，就覺得只是背個鐵桶跑去水裡面，結果後來才發現要有一大堆的器材，而鐵桶叫氣瓶，這次來這裡我學到很多，認識了氣水器材的名字，像是身上背的背心可以裝氣跟氧的叫BC，還有氣瓶就是專給我們在水裡面呼吸的瓶子，然後給我們呼吸的管子叫二級頭，裝在氣瓶上的叫一級頭，我覺得這一次很好玩，希望下一次還可以在回來上氣水課。

蘇晉寬



心得回饋單

莊孟齊

這一次的育樂營，雖然學到了很多東西，但是對於潛水這像活動，我覺得我雖然在這邊訓練了兩天但是我還是有很多地方不會，有些項目也會怕怕的不敢嘗試，但是其中也有很多好玩和有趣的地方，也希望雖然我不太會潛水，但是也希望以後有機會還可以在去學習潛水這項活動雖然會害怕但是還是覺得這項活動很好玩很有趣，也恭喜這次的育樂營圓滿成功。



心得回饋單

林承恩

第一天來到美和科技大學，我們學怎麼浮潛，雖然我不會游泳，但是教練說不會游泳的也可以浮潛，剛開始以為浮潛很難，但是下去做時就感覺沒想像中的那麼困難，教練還教我們如何在水中把蛙鏡的水用出來，還教我們如何在水中拿到自己的呼吸器，還有怎麼讓自己潛到更深的地方，還教我們如何在水中平行的游，就不會一直上上下下的游（這樣就可以在海上看到生物），最重要的教練教我們怎麼組裝氣瓶、呼吸器，教練說如果去浮潛就可以自己檢查看店家有沒有給壞掉的，教練也教我們如果浮潛時旁邊的人需要氣時該怎麼給，還有教我們怎麼握住自己的呼吸器防止被人家搶，來這邊讓我學到寶貴的一課。



心得回饋單

洪冠正

第一天來到美和科大到了游泳池在這裡教練教了我們浮潛、潛水，學長也教我們如何自己組裝氣瓶還有身上的裝備有什麼用途，來到這邊也可以學到在水裡如何處理一些狀況，在這裡有打球也可以學到一些東西，一開始以為潛水的東西很簡單，但是沒有想到要學會也要有一個大的學問，潛水是一個可以放鬆的一件很棒的水上活動，但是還是有一些危險性，但是也是要一步一步的把步驟給正確的使用，雖然只有短短的两節課，但是還是學到很多東西，其實浮潛有一個很大的學問，就是如何掌控自己在水裡怎麼使用吸氣吐氣表，讓自己在水中可以保持一個高度，不用在表面也不用在太下面，在這邊學的也真希望以後可以去海邊體驗一下。



心得回饋單 陳偉華

這一次的潛水練習很開心從一開始的怕水，不敢潛水到今天就敢潛水了。一開始的呼吸管到背著氣桶體驗到不同的感覺。

老師也教我們一些的潛水的基本讓我也好想趕快去潛水。短短的訓練兩天~~還有~~學到了很多潛水的基本動作與觀念。這兩天訓練起來好累，但好玩，但都是值得的。謝謝老師與學姐學長，也謝謝教練安排這個運動，讓我們能了解更多資訊。2017.7.25



心得回饋單

鍾君逸

第一次參加育樂營感到非常興奮，都不會游泳的我覺得潛水很好玩。一開始老師教的，我做起來都很搞笑。我是一個從不自己去游泳的人，也很怕水。有了這次機會讓我不這麼怕水了。這次老師也教了潛水不會游泳也沒關係，因為這次也想去墾丁潛水看看海地的世界，老師也教了外面有許多要注意的事情。還外面的價錢因為都很貴，所以不能不見。謝謝這次有這個機會參加育樂營。



心得回饋單

by 羅名邑

在這次的浮潛/潛水中,我學了很多相關潛水的知識。在第一天,教練教我們最最最基本的潛水須知,一開始我還不是那麼的適應,後來經過教練慢慢的教導之後,我開始對自己的練習越來越有信心,而教練也很滿意我的練習。到了下午,教練教我們潛水的相關構造,並且讓我們練習組裝成完整的構造,當時我才領悟原來潛水的前置工作是那麼的複雜呀!由於我當時組裝只有我一個人,而教練是我的救星,很多不懂的地方都是教練細心、耐心的教我完成的,我要感謝教練幫我的忙。第二天,就是穿重裝直接下水,並且與教練的學習,由於我以前沒潛過水,所以有點害怕,不知道為什麼我就是克服不了我的恐懼,所以還是放棄了XD 雖然我在第二天放棄了,但是還是感謝教練們耐心的教導我們,有緣再相見!

#游泳池旁邊還有spa池,我玩得好開心!



心得回饋單

陳詩樾

在這次的活動~~中~~當~~中~~，我獲益良多，一開始的水中自救，蛙鏡潛水，裝備的介紹，和實際著裝潛水，每一個項目中都收獲不少。這二天的活動中，教練也非常認真的教導我們，一個一個的監督我們的動作，也不斷提醒我們這非常的嚴肅，一個不小心都有可能導致溺水~~而~~身亡。這次的活動安排也非常緊湊，沒有時間讓我們停下來滑手機，看臉書。可是唯一的遺憾就是游泳池太淺了，沒辦法體驗~~馬~~水深+~~0~~公尺的潛水模擬在海邊潛水的感覺，但我們還是有體驗到潛水。希望這一點可以在下一次的活動中改進加強，最後，給這個活動一個大大的讚，雖然還需要改進。

陳亮瑜



心得回饋單

從介紹水中自救、介紹裝備，然後開始組裝、拆解，一直到最後真正下水體驗，我都覺得非常的新奇、有趣。~~剛~~剛開始，老師教導我許多我從未聽聞的自救方法，在以後能更加~~保~~保護自己。接著，老師開始介紹許多的潛水裝備，像是蛙鞋就分了好幾種，從初學者穿的基礎的蛙鞋，到專業的“噴射式蛙鞋”……然後呢，就開始裝拆潛水的重裝囉！這些裝備要小心的去裝拆喔！因為萬一你把他給撞壞了，你在水中可會有生命危險喔～光想就很~~恐~~恐怖了，所以我認真的聽~~講~~講以及小心的去對待這些設備，終於將這些動作練的滾瓜爛熟了！最後當然就是要下水啦，真沒想到，這些在陸地上那麼重的裝備，到水中根本是沒什麼感覺的！~~再來~~老師就開始指導我們一些小技巧！例如：呼吸管掉了可以用“手~~臂~~臂橫掃法”，還有在水中要用“中性漂浮”去讓自己不會太高，也不會太低……這兩天讓我學到了不少東西，非常謝謝這些教練。

林品柔



心得回饋單

這是我第二次來了。浮潛和潛水真的很好玩，也難得有免費的課程和親切、專業的教練來教導我們。有機會的話，會以這次上課的經驗來真正去大海裡試試看，而且還可以順便教教朋友如何浮潛或潛水跟一些像中性浮力、弓身下潛等等姿勢。不過中午的午餐時間略長了點，少了頗多時間能夠下水。泳池雖小了些，但教練說小池其實比大池難游，因為波容易回彈，池淺也不容易下潛。沒聽教練說，這些知識我還不知道呢！還有場地維持的很好，不會髒。池子裡也沒有很髒，面鏡、蛙鞋感覺不像外面那麼破爛跟隨便。最後還要謝謝辛苦的教練團，這兩天親自切的態度和不厭其煩的指導。有機會的話，我還會來複習浮潛和潛水的!!!

新舟瑜



心得回饋單

這次因為畢業了所以才有空參加這一系列的活動，之前就有嘗試過浮潛，可是從來沒有背過氧氣筒，一開始背氧氣筒當然會有點害怕，可是一學會就停不下來了，時間到了都不知道。

再來要謝謝這次的教練和助教耐心的教導、細心的照顧，就像爸爸媽媽一樣，給我親切的感覺。

從小就有接觸水上活動的我，因為小時候的呛水，導致這次下水有點緊張害怕，然而在教練的鼓勵下，我鼓足的勇氣，眼睛閉一下就下去了。

很開心有參加這個營隊，看到名單上有很多人報名了卻沒有來，真的很可惜，最後很希望下一次還可以到這裡玩玩水、浮潛、潛水，也可以遇到認識的教練。



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 106 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 106 年 7 月 26 日、27 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**(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 6 月 30，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：

5. 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。
6. 學員因故退費，標準為：
 - (4) 報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
 - (5) 實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
 - (6) 開課逾全期二分之一者，退還繳費四成。
7. 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。
8. 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	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、劉鎬暉	標靶實射練習	許玫琇 塗雨融、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 塗雨融、洪乙軒 賴司絃	趣味競賽及意見交流	張富鈞 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7月26日至7月27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些困擾。
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：未來將於活動前一週聯絡學員，以確認其是否參加，並提醒注意事項，以及教導學員活動結束後做緩和伸展操。

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



做操



弓箭架構解說



動作教學



計分講解



分組練習拉弓



分組練習射箭



射箭實際操作



分組競賽

八、學員回饋分享單

林品柔



心得回饋單

這是我第一次來學射箭。射箭是一個我一直想嘗試的運動，雖然它看起來不太費力，而且有點危險。但在真正的接觸後才發現它跟我原本所設想的完全不一樣——非常費力，不怎麼危險，還需要好眼力跟好腦力。第一天射個半天，左手臂跟左肩、左手掌、右手掌、左大腿通通發紅發酸了。不過在微調姿勢後有比較好了。第二天是射氣球，雖然只射中一顆，但收穫滿滿，因為氣球比標靶小很多，不好瞄準，再加上旁邊球隊射中氣球的爆炸聲……。最後還是感謝辛苦的教練團~這兩天親切的教導和包容。下次再來吧!!



心得回饋單

by 羅名邑 //

在這次的射箭過程中，我學到了很多關於射箭的技能&技巧，由於我是第一次參加射箭的活動，所以一開始我還沒有很熟悉射箭的技能，但經過教練一整個早上耐心的教導後，我開始越來越熟悉射箭的技能，等到中午要吃飯了，我還想要繼續射箭根本就停不下來了呢！由於下午下起傾盆大雨，所以射箭場只剩下校外學生，所以下午我們可以盡情的發揮，等到3:00每一組要比賽，最輸的一組要做浮地挺身，真可惜，最後我們校外另一組輸了，還好，只有5下，不算什麼。最精彩的就是第二次的射氣球比賽了！一開始，我們就射破了一顆，但是，不知道為什麼，有一顆橘色就是一直射不破，好像施了魔法一樣，時光飛逝，一下子美好的時光就過去了！感謝教練這二天來的教導，讓我獲益匪淺。有緣再相見！



心得回饋單

陳峙越

這次的活動非常的好玩，收獲非常的多，讓我學習到了弓的結構的名稱，用弓的方法和射箭的技巧，也反復練習了許多次，結果隔天在手上手臂到肩夾骨和右手臂沒辦法舉高過肩膀，非常地酸痛。這次的活動非常的緊湊，幾乎沒有時間停下來玩手機，~~也~~導致手臂酸痛。但是課程中人非常多，所以要輪流射，要排隊，等別人，希望可以改善。教練也非常友善，一一指導，教我們如何把箭射好，如果下一次還有這樣的活動，我一定會來參加。



心得回饋單

對於這次活動我覺得非常好玩感覺又學到了新的運動雖然射不準可是覺得射箭非常好玩而且器材也很好覺得未來在大學裡可以把~~學習~~這項運動給學好學會從而往這項項目裡發展也很感謝謝謝在座的指導的老師跟助教在旁指導和執導也感謝老師們提供我們那麼好的場地真真的非常感謝

陳奕安



心得回饋單

這次射箭一開始覺得很難，但是教練的一步一步教學才讓我領悟到射箭的訣竅。從我不會射箭到慢慢射到靶上，然後加上學長的只只點點讓我學會了，但是還是無法把箭射到自己要的地方。其實已經不會那麼離譜，到了第二天我才會慢慢把箭射到靶紙上面，第一天是上一支下一支的靶紙上面跟本沒有任何一支箭。之後才會有信心把箭射上去。在這邊也謝謝老師兩天的教學，和學長的教學，在這兩天也讓我學會射箭。

林威廷



心得回饋單

這次射箭是我來美和最好玩的一次，因為有變準一點點，但還是有差，來這邊參加活動可以了解這裡有什麼設施，也可以交新朋友，真得很不錯，雖然老師有提供獎金，但我還是沒射中，有點可惜，不知道明天的活動是什麼，有點想練球了，很期待開始練球的下禮拜，但還是有點緊張，美和科大這裡有提供午餐，可以省一餐錢，棒的。

蒙金豔



心得回饋單

射箭真的很好玩讓我感受到了做選手的感覺，下次如果有類似的活動我會想要在參加，也謝謝教練還有助教很認真在教我，我也學到了射箭的技巧，雖然一開始不太會，也抓不到技巧可是慢慢的也抓到了射箭的技巧跟樂趣了，謝謝教練的教導真的收穫良多。

洪熙媛



心得回饋單 伍思沛

非常開心有射箭這個活動，非常有趣好玩，國小也有體驗過，不過也很久沒玩了，我技術完全沒有，有些人很強，很利害，非常感謝教練、工作人員，非常用心的幫忙，因為這幾天的活動認識了更多人，學是同學也都越來越熟了，射箭真的很有趣，有些學是也很有趣，大家都很好，我也很認真的寫滿了。



心得回饋單 李亭瑩

這兩天都是射箭營，雖然都不會但是很值得學習，從小在電視上網路上看人家射箭感覺很簡單很想去嘗試看看到了現在才有機會去練習射箭原來電視上看的跟自己射的差那麼的多而已我以為弓箭很土很一般但是真的看原來長的那麼大那麼帥帥那麼好看一支弓箭感覺也要上千多塊如果還有機會的話還會在去嘗試看看



心得回饋單

這次的射箭活動一開
始從來沒有射過箭，但這
兩天射箭從完全不會
的我，這兩天射完就比
較熟悉一點，也謝謝學長
學姐的教導，希望下一次能
繼續參與這項運動，體驗
一些不同的運動，希望明天
的行程也是很好玩，辛苦這
次辦這些活動的老師教練
學長學姐們，一直努力的教
導我們，辛苦大家了，希望下次
有機會在參加。

陳曦



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 106 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：106 年 7 月 28 日、29 日(星期五、六)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 106 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	鄭俊男	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	楊宜靜	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	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	健美先生(體能活動)	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、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	打擊王(棒球擊球體驗)	鄭俊男 塗雨融、洪乙軒 賴司絃	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	
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7月28日至7月29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：因應尼莎颱風的路徑變化，是否發佈海上陸上颱風警報，為使活動順利進行，將第一天與第二天的課程做調整對換，造成學員與工作人員計畫執行上之不便。
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）：因應颱風警報的發佈而做課程上的異動及學員的聯繫。
4. 改進建議事項：未來將視天氣狀況提早決定課程的異動及學員的聯繫方式，活動後並提醒注意事項，以及活動結束後要做緩和伸展操。

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



團體照



動作講解



分組操作



分組對抗



出發前集合



團體照



檢查車輛是否有問題



到達第一站



前往萬金教堂



抵達萬巒彩繪吊橋



在萬金教堂前大合照



回程

八、學員學習成果分享單



心得回饋單 蘇子皓

一 一大早去到羽球場打羽球打一下
子找到球感而已老師叫我們收起來
說怕下雨要提早去騎單車，我們一路
從學校騎到竹田車站，在竹田車站
休息一下之後在一路騎到萬金教堂，
在教堂休息吃午餐買一下飲料，吃
飽飯一路在從教堂騎去萬巒吊橋
走一下吊橋之後一路騎回學校
之後休息一下教練叫我們下來
撞球室打撞球然後跟學長打
撞球比賽前面趙逢平打輸學
長之打贏一場，還要在學盟。



心得回饋單

程子然

這次育樂營我覺得過得很
充實，今天最後一天早上還打
了羽球，下午還去騎了腳車，雖
然很累，但是偶爾騎著腳踏
車出去看看風景覺得也不錯，也
很充實，下午我們還來打撞
球，還有冷氣吹，雖然只有
短短的一小時，但是還是覺
得很好玩，也希望以後可以
常常來打撞球，這樣會過得
更有趣



心得回饋單

張棋宏

今天早上的羽球阿，國小與國中教的一些比賽的觀念都不同，國小教的是站雙邊打去斜對面就ok但今天在美和的老師教的更多，今天的自行車的活動騎的還滿遠的，可以讓我們認識日很多屏東的景點，第一站竹田車站，我是第一次去的，第二站教堂，我是第一次去那麼大的教堂，可惜沒有進去參觀，下午回來學校打撞球，第一次打撞球，到現在才知道撞球那麼好玩，謝謝教練老師、教練、學長、學姐。



心得回饋單

黃浩緯

今天騎腳踏車是個很棒的
經驗順便看看屏東的風
景，還有人，事，物，感覺真
好，這邊的空氣真的非常
乾淨，清淨我的身心靈
，羽毛球也是非常的
好玩，但是非常需要投
巧，真的有難度的運動。
撞球也是非常好玩，
可以增進感情，交朋友，
還可以吹冷氣。



心得回饋單

林宗弘

早上在打羽球真很好玩
也學到了羽球的知識，
原來羽球的比賽的分數
會影響發球的位了，單
數在右邊發球，雙數在
左邊發球，發出去時球
要在對角線，而單、雙
人的比賽也會影響發球
位子，單人是細長，雙
人是粗短，之後騎單車
出去，到了三個點都有
拍照，下午就打球。



心得回饋單

洪冠正

今天上午的騎腳踏車行程非常好玩，雖然騎很遠很累，但是沿途的風景非常漂亮，萬巒吊橋上的3D畫作也非常逼真，整個行程不只能運動到促進身心健康，更能觀賞美麗的屏東風景，下午的打撞球更是好玩，雖然很久沒有打一直被同學電，但還是能體驗到把球撞進洞的樂趣，如果下次還要參加我會希望撞球的行程多一點！



心得回饋單

陳偉華

早上的羽球活動是一個不錯的運動，能訓練你的反應能力和運動細胞，打羽球反應真的要快打出來的球有快有慢所以要反應快一點，需要花很多時間練習，接下來騎的單車騎的有夠遠騎的讓我的腳吃了很多檸檬，騎單車真的不是我的強項。下午的撞球，要很多技巧，一偏差就進不了洞，也要很多耐心體會撞球的感覺，工作人員辛苦了！



心得回饋單

陳柏豪

今天的活動滿充實的，有羽毛球、騎腳踏車和打撞球，這些活動都是非常很少會參與，也因為外面的場地比較沒有適當空間，所以很少能夠有這樣的活動場地，今天在騎腳踏車的時候，我們也在很多地方停留一下，看看一些很不一樣的景點，除了到竹田火車站，還有萬年教堂，也順路去了萬巒吊橋走走，這次的活動讓我體驗了不一樣的運動項目和規則，更讓自己認識不同的環境跟事物，很開心能參加這次的活動，這是一個很棒的經歷。



心得回饋單

陳奕安

今天早上打了羽毛球，又讓我学到了
一項新的技能，今天的羽毛球課，
老師教了我們羽毛球比賽的規則還
有打法，但我們打到正開心的時候
就要去下一個課程了。下一個課程是
遊騎腳踏車，第一站是竹田火車站，休
息一下後出發第二站是萬金天主教堂
到那裡吃飯休息，順便看一下那美麗
的天主教堂，在來就是最後一站了，我們
去的萬金吊橋，在來就是今天的最
後一個課程了就是打撞球。讓我們
謝謝這幾天的育樂營讓我們從不
認識到可以打嘴砲，假如下次還有
的話我會在參加的。



心得回饋單

早上的羽球指導的很詳細，像是規則，講的很清楚詳細。然後和別人切磋切磋，過了個開心的羽球時光。接下來去騎腳踏車，從美和慢慢開始騎，原本第一站是3D彩繪吊橋，結果有人帶錯路，就先到萬金聖母教堂吃午餐了。最後一站才去吊橋。算一算，我也騎了快20km了呢，自我挑戰成功，下次再挑戰遠一點。今天最後一項是撞球，玩的很開心！

最後謝謝辛苦的教練們今天陪我們揮灑汗水。

林品柔