

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 年學生寒假體育育樂營活動

計畫編號：109-GI-MOE-DSR-S-001

計畫期間：109/01/01~109/03/10

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：劉鎬暉、洪乙軒、賴司絃、黃浩緯、劉林志凱

經費總額： 94,010 元

經費來源：教育部、國立體育大學 75,208 元；美和學校財團
法人美和科技大學配合款 18,802 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 109 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 109 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 2 月 4、5 日(星期二、三)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 1 月 16 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		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	李晉豪	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 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	謝釗益	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	張富鈞 洪乙軒、劉鎬暉		標靶實射練習	張富鈞 賴司絃、劉林志凱
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	許玫琇 賴司絃、黃浩緯 劉林志凱		趣味競賽及意見交流	許玫琇 劉鎬暉、洪乙軒 黃浩緯
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2月4日至2月5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：因今年因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情的發生，配合政府的政策下嚴格管控參加學員的身體健康，雖因疫情的衝擊，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



活動開始前先量學員們的額溫



弓箭裝備介紹、動作教學



實際操作前做操



學員射完拔箭



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、學員學習成果分享單

符英傑



109. 02. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

這是我人生中第一次射箭，一開始覺得射箭是一項蠻難的運動，但在隊輔教學過後發現其實射箭也沒有想像中的那麼困難，反而很輕鬆上手很有趣的一項運動。

射箭讓我覺得有趣的地方在於，當自己瞄準紅心射中靶心時會非常開心，更想一次接一次的射箭。

往後如果還有這種活動我會更想參加，我本來也沒有很喜歡運動，但在參加射箭這項運動後我更想嘗試別項運動，希望未來還有更多好玩有趣的體育樂營。

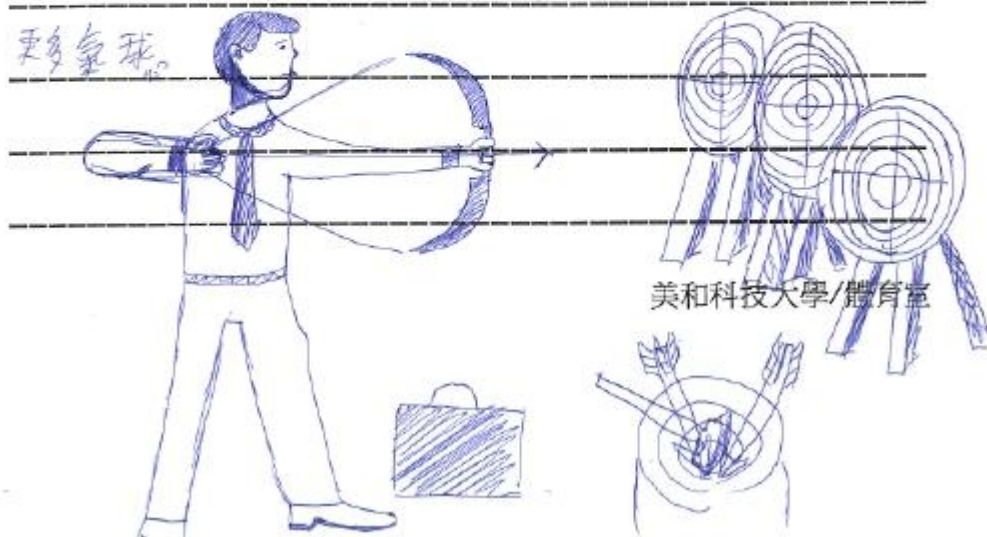


美和科技大學/體育室



109.02.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

在兩天的活動中，感覺到比上次進步很多，上次幾乎只是靠運氣，但這次靠瞄準鏡就多~~幾~~中了幾顆氣球。第一天早上打靶時，箭還會一直飄，但下午透過瞄準鏡就準了許多。第二天早上雖然有點準心，但箭都一直揮到氣球旁邊而已，真的有點衰的。兩天下來，有時隔壁的人一直破氣球，但自己都沒射破，那時會感覺有點弱掉，可是只要破了一顆，就會劈如破竹得一直射破；第一天破了9顆但第二天早上又破了一顆，希望下次會抓住機會射破更多氣球。

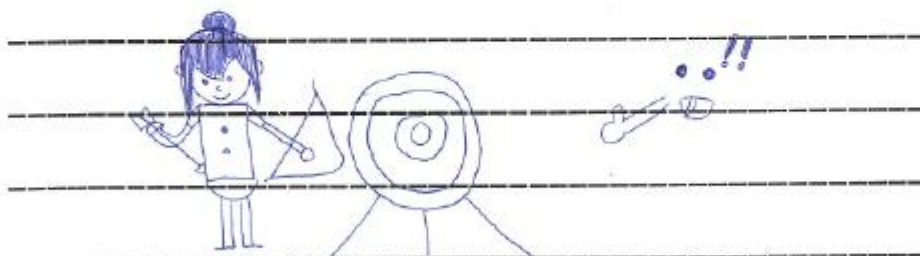


美和科技大學/體育室



109.02.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

這天在射箭,在練習射氣球時,第一天我射中了4顆,哥哥射中了9顆,
 第二天時,練習我竟然沒射中,任何一顆,哥哥也才射一顆而已,可能是昨天氣
 氣用完了,我覺得這次來這裡很好玩,也學到了很多不同的東西,
 如何射箭、如何拿弓箭.....,在我第一次在射箭場覺得弓很重,但在這次中
 覺得弓變輕了許多,也比上次進步了,以前射不到氣球,這次就射到了,
 雖然沒有認識很多人,但也可以交新朋友。
 射箭的時候,箭都會飄,只好往右射,箭就會往左,今天沒有射到半顆氣球
 也太差了!在這次活動中很開心,希望下次來可以更進步!





109. 02. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我覺得這兩天很好玩，因為我會射箭了！

這兩我都有射中紅色 藍色，我們
 還有射氣球，可是我都沒有射
 中，我哥哥他有射中及顆氣球，那個
 箭很重，所以我一直射到上面，射氣球的時
 後，我一直差一點點就射中了，我哥哥很強，
 他射一枝箭射到四顆氣球的中間，
 我覺得他很強。



美和科技大學/體育室

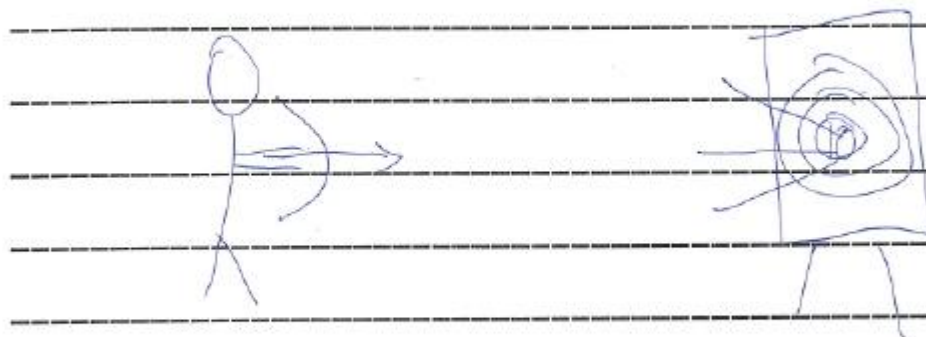


活動



109.02.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我覺得這個營隊很好玩，因為我很喜歡射箭，我很久以前參加過射箭活動，所以我射的還不錯，這兩天我玩的很開心，雖然我沒交到朋友，但老師們都對我非常好，我希望我下次還可以參加這個活動，這個活動讓我射箭能力變得更厲害了！雖然剩下兩天我不行參加，但我還是會努力練習射箭，把其他人全都打敗，拿第一名！並拿下世界冠軍的光榮回來台灣！



美和科技大學/體育室



109. 02. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我對這個活動很好玩，希望明年
 還可以來玩。因為今天我妹妹
 射了三顆，我射了一顆，
 宋忻然射了二顆，曾唯宸射了三顆，
 昨天我射了0顆，我妹妹
 射了二顆，宋忻然射了
 0顆，曾唯宸射了三顆，希望明年
 能再來玩。





109. 02. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

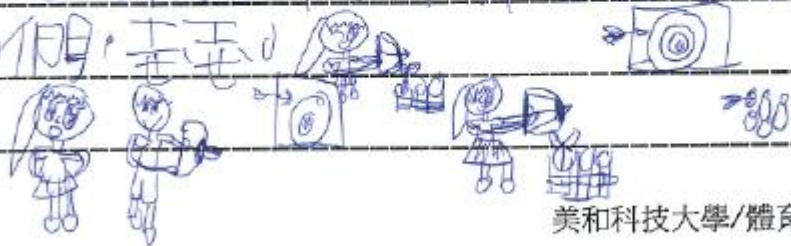
我學得很開心因為我學會了射箭的^{動作}。我學會了~~很多~~射了很多有
 射~~的~~射箭的東西，我希望下次可以在來身~~射~~和射氣球
 射~~的~~射箭我希望可以在來玩射氣球我交到
 了很多朋友有宋忻銘、曾唯樂和戴冠中
 宋忻銘第一天射2顆曾唯樂第一天射2顆
 我第一天射0顆戴冠中射0顆
 第二天我們玩的超開心因為我一天
 射9顆全部射到第二天宋忻銘第
 二天射1顆曾唯樂射3顆戴冠中
 射1顆我射4顆，然後我們門只像
 一只射都射不到，我很開心因為
 有大家的幫助我才能射到很多
 氣球。



109.02.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

宋術行

我很開心，因為^{我會}學射箭的技術，還有戴羽汝和戴佑安還有曾唯宸的陪伴我們也玩的好開心，還說要來比賽，看誰射中氣球最多，第一天我射了2個戴羽汝射了4個戴佑安射了4個曾唯宸射了一個第二天我射了4個戴羽汝射了5個曾唯宸射了3個戴佑安射了一個，我很開心有他們的陪伴我很喜歡他(她)們，嘻嘻

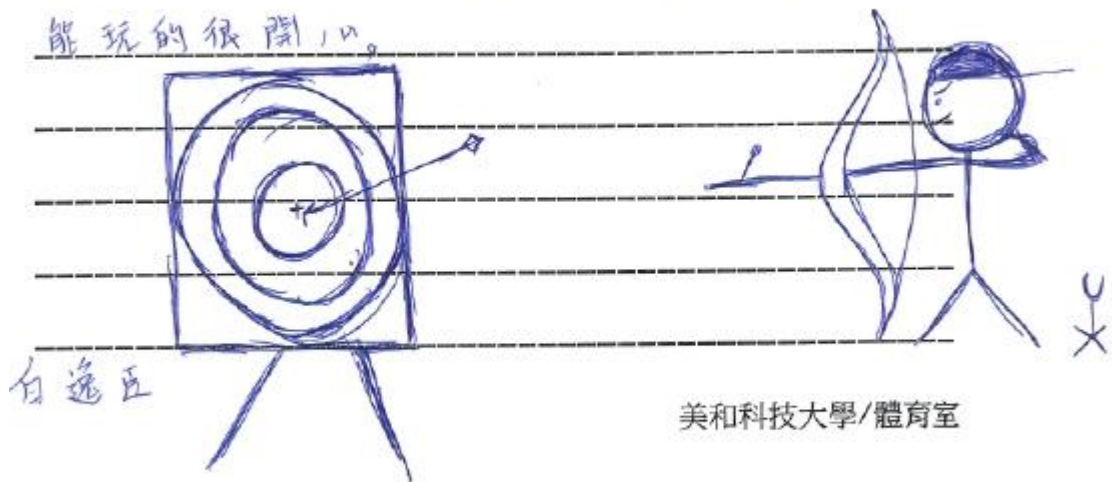


美和科技大學/體育室



109.02.04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我很感謝老師能給我們有這次的機會參加這次的射箭的活動，雖然只有短短的一個上午，但是我們都很開心，也學到了一些些射箭的技術，而且昨天是射箭靶，今天是射氣球，跟同學以及學弟都玩的很開心，老師也有說明天是打羽毛球，超級開心，因為我很喜歡打羽毛球，我一定要跟同學及學弟比賽打羽毛球，希望明天也能玩的很開心。



白逸臣

美和科技大學/體育室



109. 02. 04-05 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我好開心，因為我有射箭
然後明天是羽球希望我可以學
道很多東西，射箭的時候我第
一天我射了一顆氣球，第二天
我射三顆氣球，下午是射氣球
比賽，希望我可以射
更多氣球，因為如果射到很多
氣球就可以領到很好的獎品，明
天是羽球課，希望我可以學到很
多關於羽球的是小常識，比如說要怎麼樣
才會把羽球排用壞，怎麼樣才會打到
自己，希望可以學道很多東西。

美和科技大學/體育室



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 109 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 109 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，於暑假規劃育樂營，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(體能王)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 2 月 6、7 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(體能王)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：鍾志侃 老師。
 2. 報名時間及地點：即日起至 109 年 1 月 16 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	李金木	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	鍾志侃	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	李晉豪	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	謝釗益	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)	鍾志侃	賴司絃、洪乙軒	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	高子雲 劉鎬暉、劉林志凱
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)	李金木	劉鎬暉、劉林志凱 黃浩緯	Fun×TREE 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	潘虹利 黃浩緯、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：109年2月6日至2月7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：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，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：因今年因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情的發生，配合政府的政策下嚴格管控參加學員的身體健康，雖因疫情的衝擊，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）：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. 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



團體照



羽球實際操作



實際操作前做操



棒球實際操作



實際操作前遊戲規則講解



尋寶實際操作



實際操作前做操



攀樹實際操作

八、學員學習成果分享單



109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

謝謝讓我有這個機會參加寒假體育樂營，今天打羽球的時候，原本不知道這麼都打不到，也不知道一些些規則可是今天老師有教我們這麼打，還教我們羽球的規則然後我就會打了。打完就中午，我們就去吃，好吃的便當，很好吃也謝謝大哥哥大姐姐的照顧讓我沒有受傷謝謝你們也感謝你們希望以後還有機會可以參加這次的活動，如果下次我有在參加的話便當我會吃 三 份。

美和科技大學/體育室

李文伶



109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

非常感謝這一次舉辦單位，讓我們能夠參加寒假育樂營，參加這體能王
很開心，剛開始打羽毛球還不太了解羽毛球的規則，老師教我
們遊戲規則，會了規則之後我們就開始打雙打比賽了
雖然剛開始打不是很好，到了後面我這一組一直贏，就這樣
一直打到中午，打得我們都滿頭大汗，大家也累了就全
部休息，大家也差不多餓了，就帶大家去吃便當，很謝謝
今天帶我們的指導老師，細心的教導我們所有規則，
希望下一次還可以參加。



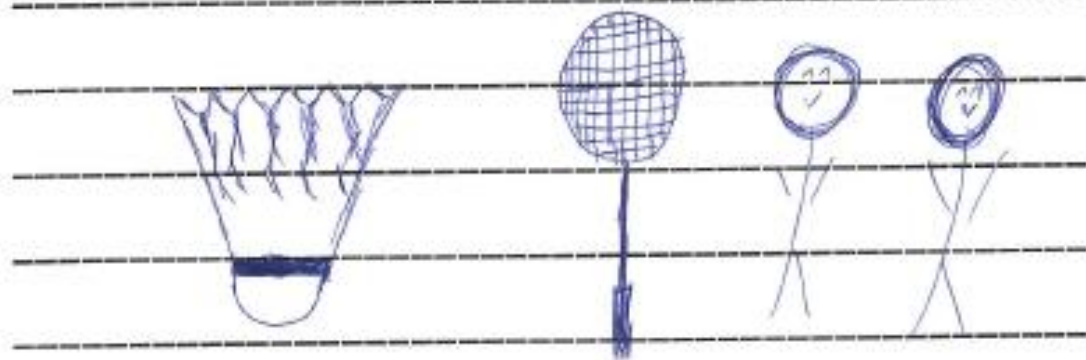
美和科技大學/體育室

洪以庭



109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天第一次打羽毛球,感覺很好玩。尤其是分組比賽又打,我覺得打到球的瞬間那種感覺很棒,很順暢。希望下次還能再打真的很好玩!一開始跟我同隊的學弟(蔡老師)一直搞笑,笑到我快不行了,然後我讓另一個學弟打我的位置,結果蔡老師更搞笑,害我笑到肚子很痛。我想他可能天生就是當諧星的料吧~ 謝: 蔡老師的娛樂,讓我過了一個快樂的早上。打羽毛球的心得是,有練到投球的手腕,還有腰力彈跳。讓我們燃燒手臂跟手腕。還有團隊合作、默契跟相信隊友的精神,真的是收穫良多!!!





109. 02. 06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

平常因為學校沒有羽球場地也沒有羽毛球的器具，所以也不常接觸羽毛球這項運動，剛好有這個體能王活動育樂營有羽毛球這項運動可以參加讓我可以更了解羽毛球。

這裡的教練也教我們羽毛球的規則以及如何打羽毛球，讓我這個原本連發球都不會球打不準規則也不瞭解的羽毛球初學者更快的進入狀況，教練也在一開始教我們正確的熱身動作讓我們在運動中不容易受傷。在這裡也有很好的室內羽毛球場地還有很好的羽毛球拍，讓我可以再專業的指導好好認識羽毛球這項運動，以後如果還有這些有趣的活動我會更想參加。





109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

第一次參加這種類型的活動，跟自己想像的完全不一樣，從來沒想過會跟一群小朋友玩，感覺很新奇。

這次活動印象最深刻的就是攀樹了，本來以為會有人幫忙拉繩子然後自己爬樹，果然夢都是最美的。一開始還想自己可以爬到最高，結果只有一半而已。中途就一直轉一直轉，轉到我頭暈到不行，所以最後就下來喝水了。

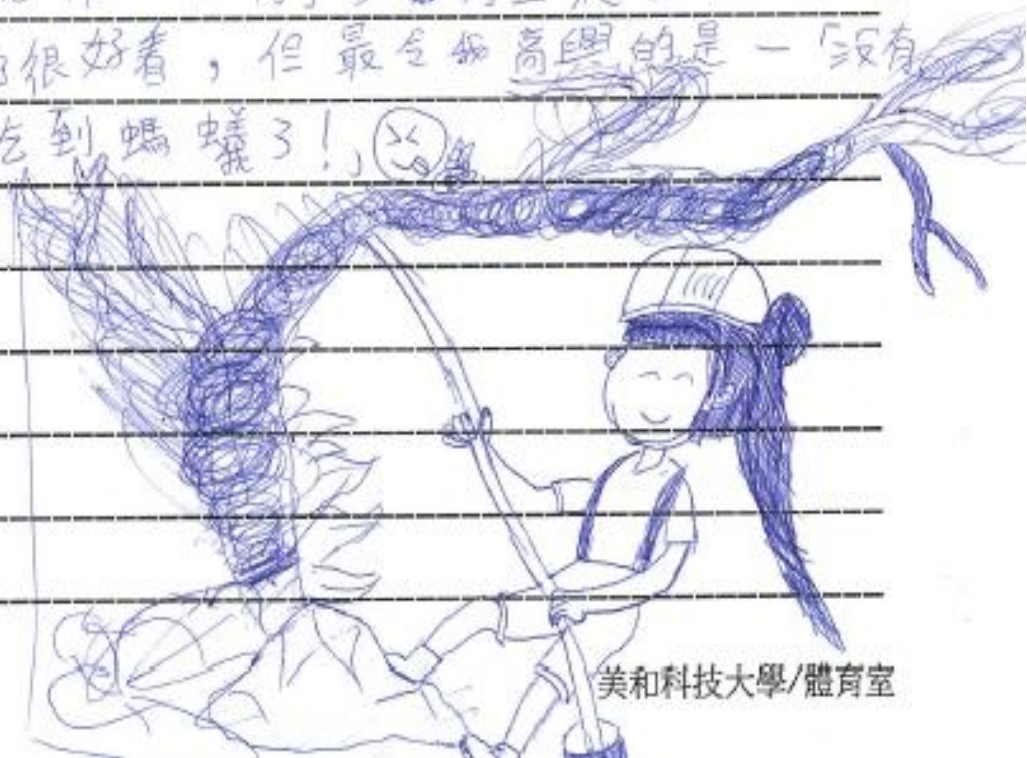
很高興能跟小朋友玩，也謝謝哥哥、姐姐、教練的指導和照顧。



鍾
仕
御
YB!

109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

在兩天的活動中，體驗了羽球、棒球、
① 講實、以及爬樹，最令我印
象深刻的就屬「爬樹」了，因為我爬得比
上次還高，沒有卡樹，還克服了一點我
的恐懼「懼高」；而且爬上去的風景
真的很好看，但最令我高興的是一「沒有
再吃到螞蟻了！」

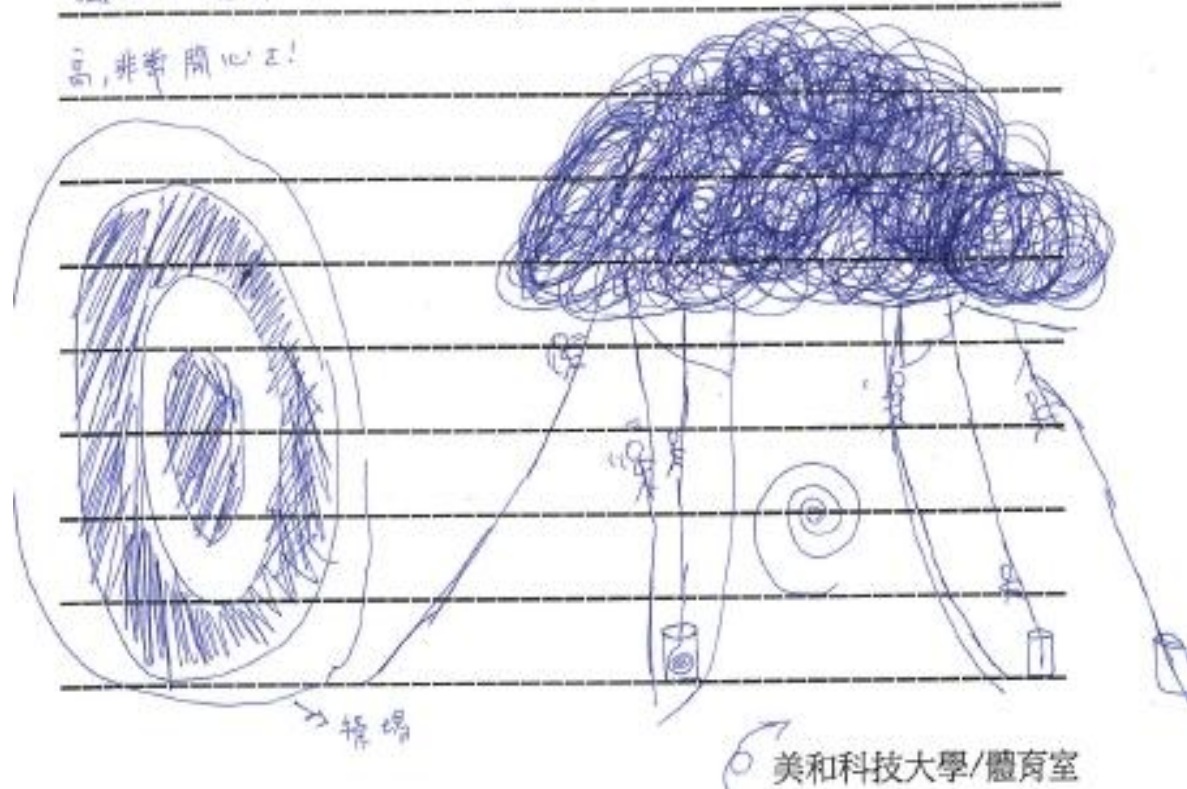


美和科技大學/體育室



109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天有爬樹的活動，我有爬到樹的最上方，當爬上去的時候，
 感覺很簡單，會綁安全帶時，我都快忘了怎麼綁了，正在下來時，
 覺得手和腳都有麻了，但還是會下來，所以只能慢慢下來，在到地面
 腿已經麻軟了，我很開心能夠參加這個活動，也很希望下次能爬更
 高，非常開心！





109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

這三天的活動，不管是射箭或著今天打的打羽毛球項目，真的很開心，像是前兩天的射箭項目，是一件非常非常不容易的項目，一開始怎麼射就是射不到目標，但是後面慢慢開始上手的時候就越來越準了，兩天的射箭活動真的很好玩。而今天的打羽毛球的項目也很開心，跟同學及學弟比賽打的非常刺激，一下對方得一下又讓我們得分，而且我們又玩贏的就有紅茶可以喝，因為輸的會請贏的喝，大家都玩的非常開心，我們很希望下次還可以在來參加這個好玩的活動。也謝謝學長姐的照顧辛苦你們了。

白遠臣。

美和科技大學/體育室



109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天我們去玩了非常好玩的遊戲，也爬了非常久的樹，我覺得好累，也覺得非常開心，這一切都要感謝在這裡的大哥哥和大姐姐，多虧有了他們的保護，所以我不管是在玩遊戲還是在爬樹，都不會擔心會受傷，所以我想對他們說：謝謝你們，也辛苦了！如果下次還有這麼棒的活動，那我一定還會來參加的。





109.02.06-07 體能王活動育樂營活動心得回饋單

參加了這次的寒假體育育樂營活動，認識了很新的朋友，也學到了很多的打羽毛球的規則、攀樹的技巧，也玩到很多有關棒球的遊戲，我覺得讓我印象最深的是——攀樹，這是我第一次體驗，一開始不管怎麼就是上不去，不過後來循序漸進越來越好，但是到了一半，突然變得好累，就停在空中休息了，最後努力的一直往上爬，終於，我是第一個爬到樹頂端的，最後終於可以下來了，很開心能參加這次的育樂營活動，也謝謝哥哥、姐姐、教練的幫忙與照顧。

