

# 美和學校財團法人美和科技大學

## 111 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 111 年學生寒假體育育樂營活動

計畫編號：111-GI-MOE-DSR-S-001

計畫期間：111/01/01~111/03/15

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：劉兆達、李晉豪、張富鈞

研究助理：梁家妤、潘翔芸、陳信翰、古沄芳、蔡裕丞

經費總額： 124,338 元

經費來源：教育部、國立體育大學 99,470 元；

美和學校財團法人美和科技大學配合款 24,868 元



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 111 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、李晉豪、郭健瑜

## 一、實施計畫：

- (一) 依據：教育部體育署研議辦理 111 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 111 年 01 月 22 日(星期六)8：40 分至 17：00 分。
  - 第二梯 111 年 01 月 23 日(星期日)8：40 分至 17：00 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。報名時間及地點：**即日起至額滿為止**，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。
  2. 報名用聯絡電話：08-7799821\*8225、8214
  3. 活動網站：camp.ccu.edu.tw(統一網路報名)
  4. 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<br>2.審核各營對教學課程大綱   |
| 教練   | 郭健瑜 | 1.使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護<br>2.實施教學   |
| 教練   | 鍾志侃 | 1.使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護<br>2.實施教學   |
| 教練   | 汪家馨 | 1.使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護<br>2.實施教學   |
| 教練   | 潘虹利 | 1.使活動進行順利，維持秩序及學童安全防護<br>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<br>2.協助教練指導學生運動  |
| 行政組  | 李金木 | 1.學員報名、繳費、編組、保險、獎品與紀念<br>2.學員証與結業證書製作<br>3.開、閉幕典禮程序安排<br>4.負責帳目收支管理                   |
| 活動組  | 梁家好 | 1.負責課程設計、執行，並管制流程<br>2.宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理<br>3.訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導<br>4.活動攝影            |
| 器材組  | 潘翔芸 | 1.負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收<br>2.開、閉幕典禮會場佈置<br>3.教學場地整理與佈置使用公告<br>4.張貼使用公告，防止閒雜人士進入教學場地 |
| 醫護組  | 劉兆達 | 負責準備醫療用品  |
| 機動組  | 鄧蒔陽 | 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。

# 課程表 111 年學生寒假體育育樂營

## 美和科技大學

### (體能王)課程表

辦理學校： 美和科技大學

辦理日期：111 年 01 月 22 日（星期六） 、 111 年 01 月 23 日（星期日）

辦理場地： 美和科技大學北區校園(攀樹)、綜合體育館、室內打擊練習場

| 內容<br>時間            | 活動內容  | 活動內容暨講師                   | 活動內容             | 活動內容暨講師                   |
|---------------------|---|---------------------------|------------------|---------------------------|
|                     | 第一梯<br>01/22  |                           | 第二梯<br>01/23     |                           |
| 08:40<br> <br>09:00 | 報到/分組<br>開幕   | 報到                        | 報到/分組<br>開幕      | 報到                        |
| 09:00<br> <br>12:00 | Fun×TREE<br>基本認知：教練說明<br>樹木風險評估說明、<br>攀樹基本原理暨裝<br>備介紹       | 汪家馨<br><br>潘翔芸、梁家好        | 羽球王子(羽球課程<br>體驗) | 鍾志侃<br><br>潘翔芸、梁家好        |
| 12:00<br> <br>13:00 | 午餐及午休   | 午餐及午休                     | 午餐及午休            | 午餐及午休                     |
| 13:00<br> <br>16:00 | Fun×TREE<br>攀樹繩結介紹及使<br>用方式；聽大樹的聲<br>音、技術指導、攀樹<br>體驗、引導反思   | 潘虹利<br><br>陳信翰、蔡裕丞<br>古沄芳 | 打擊王(棒球擊球體<br>驗)  | 郭健瑜<br><br>陳信翰、蔡裕丞<br>古沄芳 |
| 16:00<br> <br>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。<br>2. 需明列指導老師或教練姓名及課程資料。 |                           |                  |                           |

## 二、活動執行情形：

1. 辦理項目：體能王
2. 活動時間：第一梯 111 年 1 月 22 日、第二梯 111 年 1 月 23 日
3. 活動地點：攀樹、綜合體育館、室內投球打擊練習場
4. 參加人數：學員 50 人 工作人員 13 人 總共 63 人

## 三、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：讓學生體驗不同運動項目之實務操作，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。

## 四、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，運動後吃飯前加強督促學生勤洗手，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。

## 五、結論：

1. 體能王活動讓學員學習到運動相關知識技能，這次體能王活動運用一整天的實作，讓學員體驗攀樹活動，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. 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球技巧之運用等等，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。
3. 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

111.01.22



實際操作前裝備穿著說明



實際操作



實際操作注意事項說明



實際操作中教學及指導



攀樹實際操作



攀樹實際操作



攀樹實際操作



攀樹實際操作

# 七、活動照片集

11.01.23



羽球實際操作



羽球實際操作



棒球實際操作前說明



棒球實際操作指導



分組實際操作



分組實際操作



分組實際操作



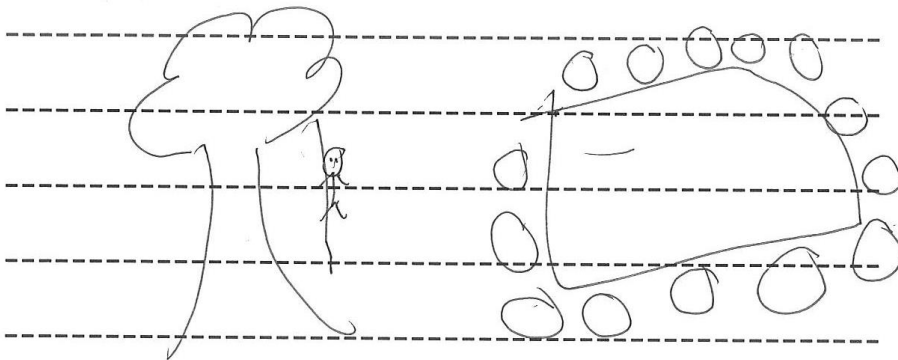
分組實際操作

## 八、學員學習成果分享單



### 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

我今天很開心，但今天下雨了。  
我在玩的時候我留下來但我想慢慢  
得他。中午的時候吃完午餐休息一下  
子，我們去多上玩遊戲真好玩。





## 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

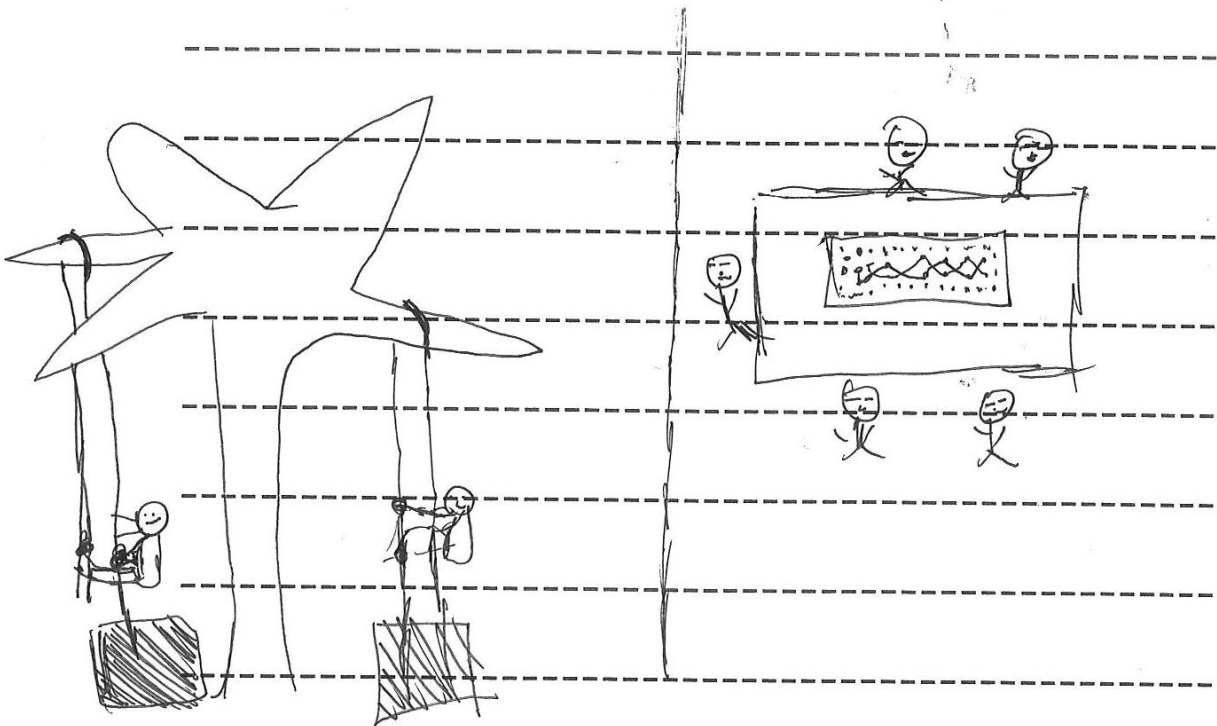
- 開始

我今天，學了如何打安全結 然後教我們穿掉

綁頭，袋手套、安全帽，下午我們還

玩了桌遊 總之，玩，都非常好玩，希

望下次還能在來玩。



美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系

2503

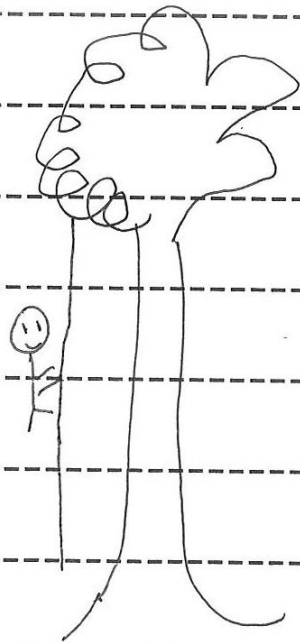
入

候



### 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

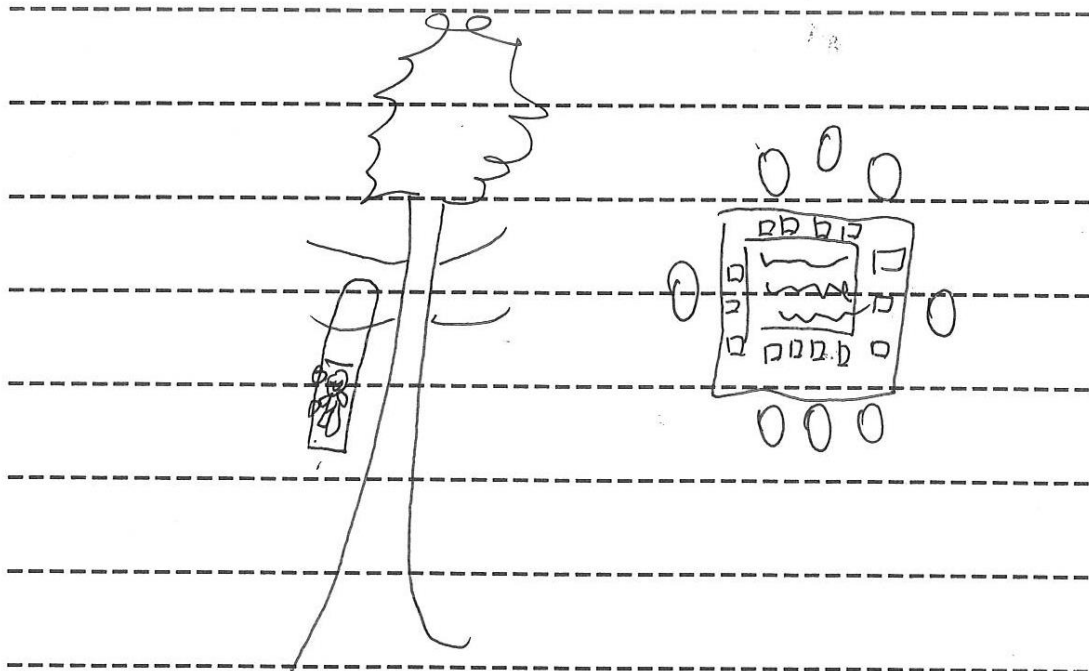
很可小的,我學到~~爬~~木釘的技巧,從上面  
看下來很可怕但我多到一半我就哭了,旁邊  
一大堆人在大聲說話然後有影~~響~~我多  
木釘所以我跟他們說「安靜」。





111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單 洪睿辰

我今天來的時候<sup>後</sup>天氣是下雨我們今天有玩多木樹遊戲  
 在多木樹時非常可惜有一黑占就<sup>多</sup>到最高點  
 我今天多木樹時我<sup>多</sup>的比<sup>一</sup>前<sup>還</sup>高<sup>一</sup>前才剛上去  
 只<sup>多</sup>久我就<sup>一</sup>出<sup>叫</sup>玩<sup>多</sup>出<sup>這</sup>遊<sup>時</sup>我<sup>一</sup>出<sup>贏</sup>。





## 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天參與的活動是攀樹，教練、学姐、老師很用心的教導我們，讓我學習到了，如何用一條繩子加上一些變化就能夠上樹了。

還有使用最簡單的安全結就能最大的保護自己的安全，及有24kn的安全鎖，讓每個人能夠安心的參加活動，我很懼高，所以我攀第一次到一半就怕的要死...但是第二次就成功登頂(摸到樹幹)也是蠻有成就感的啦...謝謝這次有參加活動的老師，謝謝学姐細心教導!

周志庭

111.1.22

美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系



## 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天體驗攀樹，學到如何<sup>在</sup>上樹的時候能夠讓自己安全一點，  
下樹的時候要怎麼解開安全結，跟怎麼讓自己安全著地；  
今天的體驗用到了全身的力量，還有膽量，真實的  
面對心中的恐懼，雖然很可怕，但的還是上到頂  
端，是個有趣的體驗。





## 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天參加的活動是去樹。

黃加愿

一開始對這個沒什麼興趣。

不過開始慢慢了解這項活動

漸漸的起了好奇心想去試試看

剛開始很害怕因為怕不小心自由落體

後來慢慢克服恐懼然後完成這項活動

個人覺得還不錯玩可以介紹給家人們

這個跟我平常在山上的生活似乎相似

我自己也藉由這次活動學到更多知識

讓我認識更多類似的一些不錯的活動



## 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天我參加攀樹活動一開始我覺得很難但聽完

老師說的那些東西我覺得很簡單,但是自己實際去做

卻很難老師教的安全結一開始還站在地上的時後

我還有做但上去的時後,我就會緊張時就會絆金昔

我是第一次參加攀樹活動我覺得很有趣又

很好玩的活動我還想在攀一起

蔡岳峰



### 111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天是我第一次參加這一個活動，讓我體驗到了什麼是攀樹，也讓我學會了手脚并用，順便讓我克服了對於高度的恐懼，老師也很有耐心的指導我們，這個活動真的是讓我受益良多。

美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系

康威中



111.01.22 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天第一次參加這個活動，讓我學會了爬樹跟使用結，老師也很有心的慢慢教我們，所以很好玩

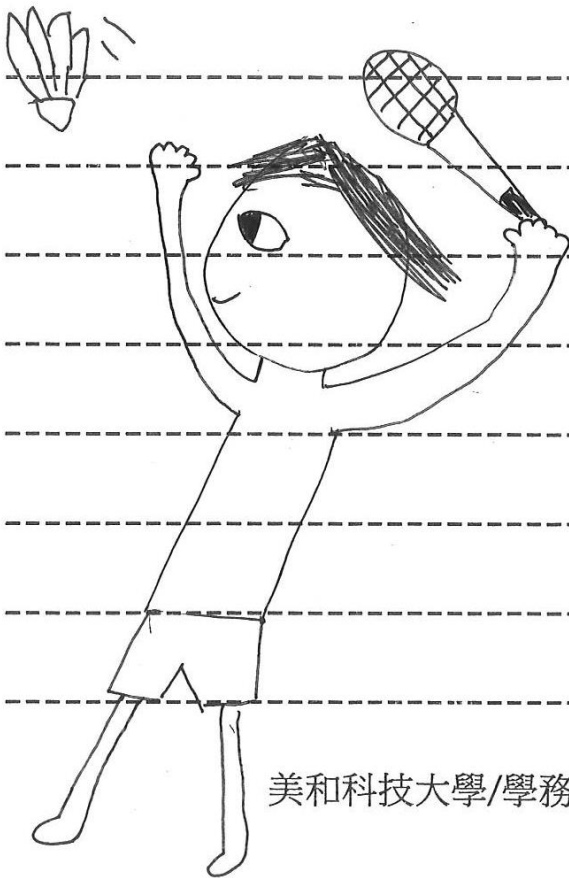
美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系

王冠山



### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

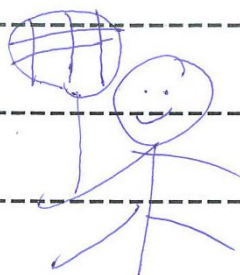
今天早上的運動是打羽球，還有很多我不認是的人，然後我們沒有就開始打羽球了，今天下午的運動是打木槓球，我還以為下午應該沒有人來，我想錯了，因為有一個人來了。





### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

我對這次的活動覺得得開心，因為可以  
打兩球和毽球，而我在打兩球的時後既常快樂  
因為打起來就是有一種感覺，毽球也是這  
樣，我覺得得很好玩。

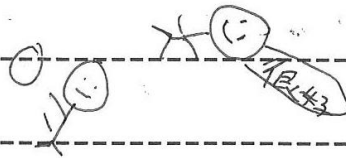
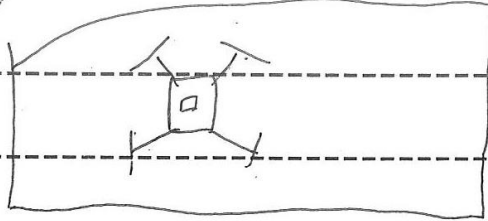


A: 60字



### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

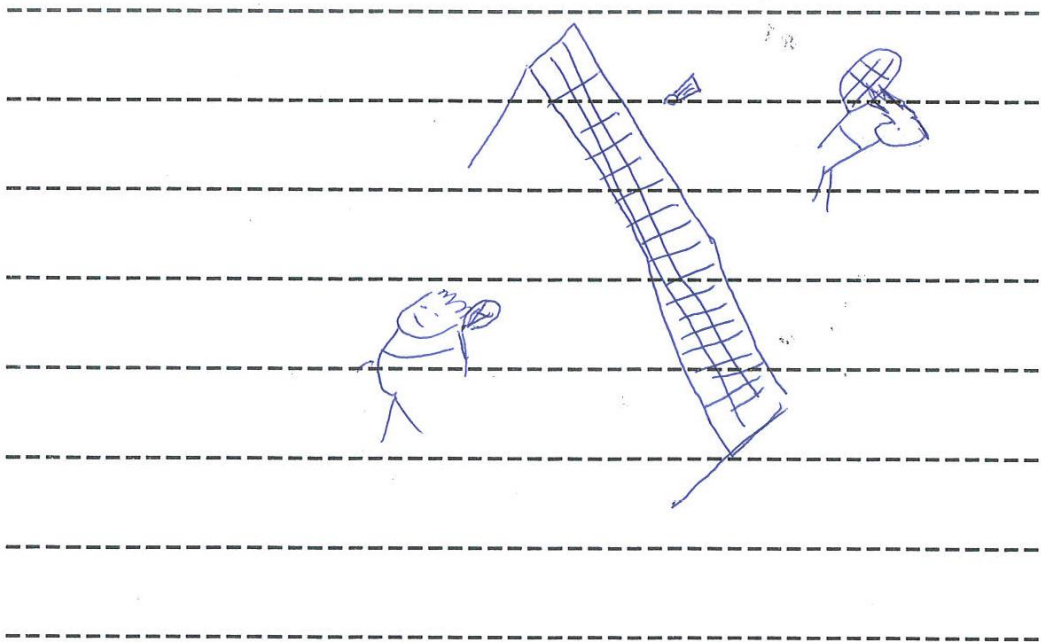
我學的打羽毛球很好玩我打得很開心，  
我打得很~~多~~多的吃不了飯，我吃完飯  
之後我就去玩球。打棒球我有練打擊、  
投球。我很開心，我及假期我要來。





### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

我覺得羽毛球很好玩因為在打球可以活動身體和可以交到很多朋友在和別人打球可以加打羽毛球的能力在打棒球的時後老師教我們什麼擊球和打球的配合。



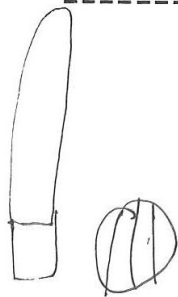




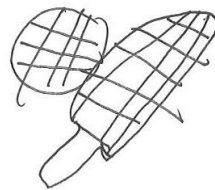
111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單



這次的活動我真的很開心，  
因為這一次我們有玩打氣球，還  
有玩羽毛球和我最愛的氣球。  
這二次的活動真的很好玩，我  
下一次因該還會在來。



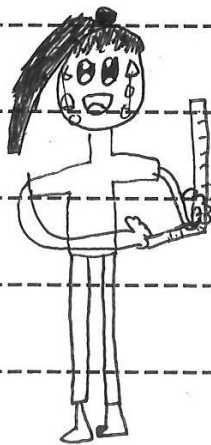
美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系





### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

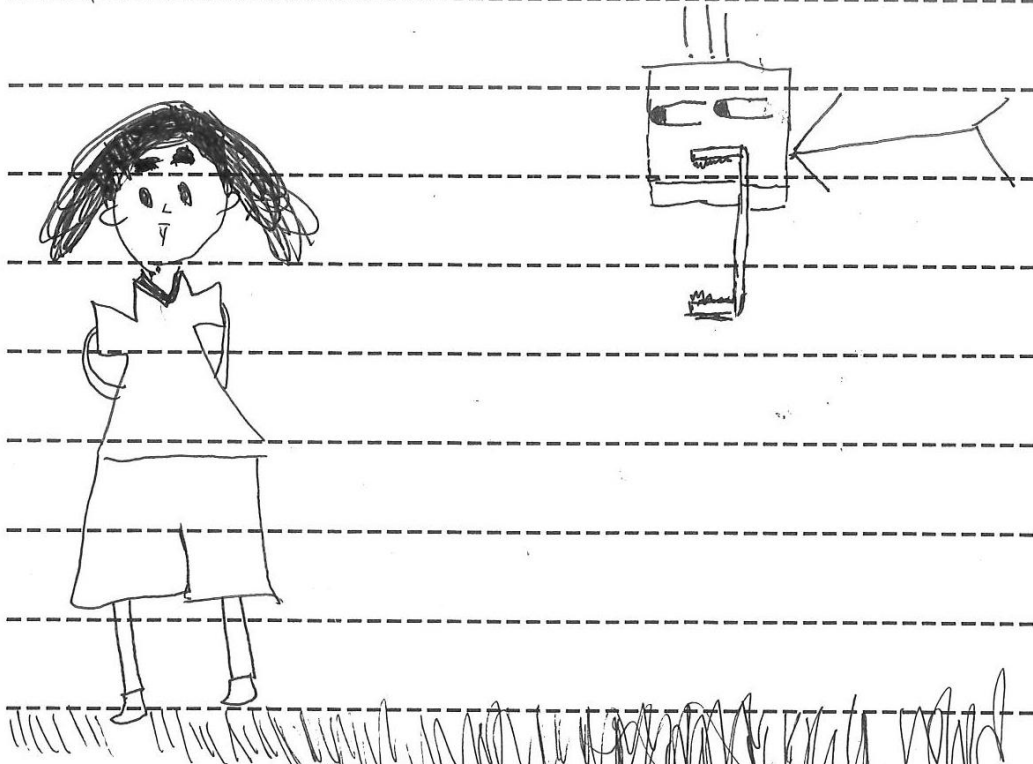
我早上打羽毛球，我打的很開心、很累，但是我  
覺得跟大家一起打羽毛球非常好玩，下午  
的木槓王球，也超級好玩，好玩。好





111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

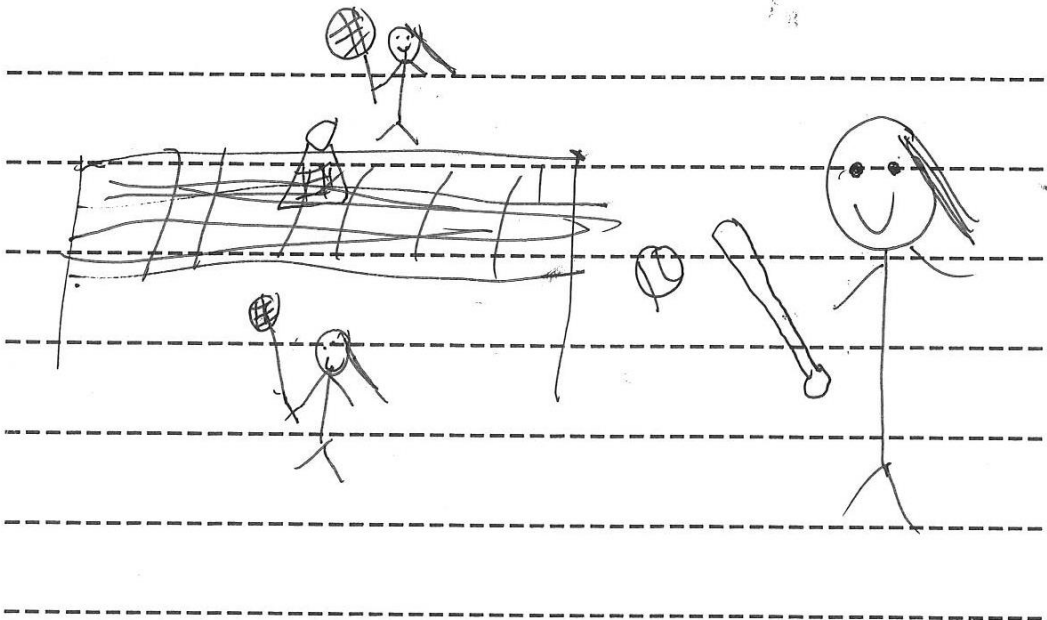
我見得這次活動很好玩，我本來要去的，因為  
 因太忙，所以沒去，但我很喜歡，希望下次  
 可以參加，因為我喜歡運動，而且  
 還可以交到朋友，所以我很期待下次  
 的參加。





### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

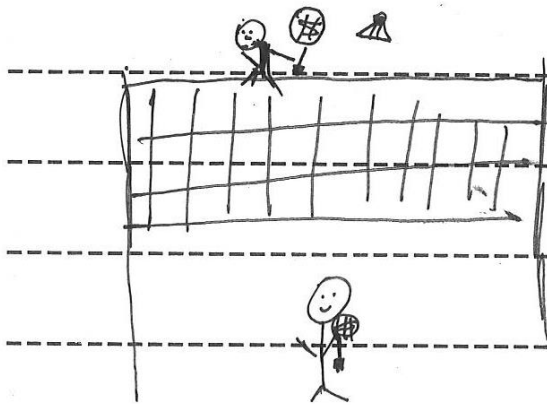
今天很開心，因為我打得好，我覺得很有意義。吃完午餐，下午一下子的時候，我們玩氣球，然後哥哥們帶我們去打氣球。我以後會再參加活動。





### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

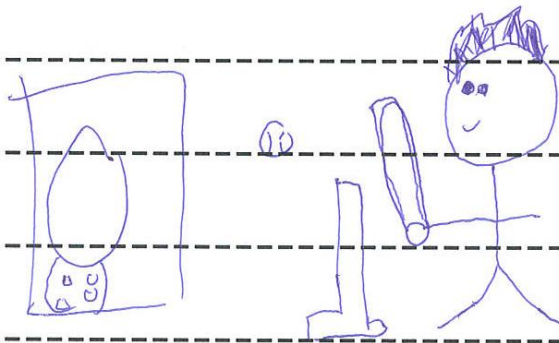
我今天上午玩了羽球<sup>毛</sup>，下午學了投球、打擊、~~羽球~~還一個一個去練習打擊的時候我還一直打出空球，我很開心因為很有成果。





### 111.01.23 體能王活動育樂營活動心得回饋單

今天我~~覺~~<sup>見</sup>得打棒球很好玩，因為第一次打真正的棒  
 球~~玩~~，真正的棒球比~~樂~~<sup>樂</sup>樂棒難打可是很有成~~功~~<sup>交</sup>。✓  
 我以後一定會~~再~~再來參加~~這~~個活動





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 111 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、李晉豪



## 一、實施計畫：

- (一) 依據：教育部體育署研議辦理 111 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 111 年 01 月 24 日(星期一)8：40 分至 17：00 分。
  - 第二梯 111 年 01 月 25 日(星期二)8：40 分至 17：00 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：即日起至額滿為止，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<br>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<br>2.實施教學   |
| 助理教練 | 梁家好 | 1.注意每組學生的身心狀況，帶領學生進入活動情境<br>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<br>2.學員証與結業證書製作<br>3.開、閉幕典禮程序安排<br>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<br>2.宣傳、聯絡、會場佈置、意外傷害處理<br>3.訂定營隊規範、學員物品保管、生活輔導<br>4.活動攝影            |
| 器材組  | 郭健瑜 | 1.負責教材採購、準備、安全檢查、防護、管制、回收<br>2.開、閉幕典禮會場佈置<br>3.教學場地整理與佈置使用公告<br>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。

# 111 年學生寒假體育育樂營

## 美和科技大學

### (射箭)課程表

辦理學校： 美和科技大學

辦理日期：111 年 01 月 24 日（星期一） 、 111 年 01 月 25 日（星期二）

辦理場地： 美和科技大學北區射箭場

| 內容<br>時間            | 活動名稱<br>射箭  | 活動內容暨講師               | 活動名稱<br>射箭               | 講師                    |
|---------------------|---|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|                     |   |                       |                          | 助教                    |
|                     |   | 第一梯<br>01/24          | 第二梯<br>01/25             |                       |
| 08:00<br> <br>09:00 | 報到/分組<br>開幕   | 報到                    | 報到/分組<br>開幕              | 報到                    |
| 09:00<br> <br>12:00 | 弓箭運動的發展、裝備介紹、基本動作教學與實務操作                                    | 許玫琇<br>潘翔芸、梁家好        | 弓箭運動的發展、裝備介紹、基本動作教學與實務操作 | 張富鈞<br>潘翔芸、梁家好        |
| 12:00<br> <br>13:00 | 午餐及午休   | 午餐及午休                 | 午餐及午休                    | 午餐及午休                 |
| 13:00<br> <br>16:00 | 標靶實射練習、趣味競賽及意見交流  | 張富鈞<br>陳信翰、蔡裕丞<br>古芸芳 | 標靶實射練習、趣味競賽及意見交流         | 許玫琇<br>陳信翰、蔡裕丞<br>古芸芳 |
| 16:00<br> <br>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。<br>2. 需明列指導老師或教練姓名及課程資料。 |                       |                          |                       |

#### 二、活動執行情形：

1. 辦理項目：射箭
2. 活動時間：第一梯 111 年 1 月 24 日、第二梯 111 年 1 月 25 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

### 三、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。

### 四、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，運動後吃飯前充分督導學生勤洗手，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。

### 五、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

111.01.24



教學示範



弓箭裝備介紹、動作教學



實際操作前做操



分組實際體驗



射箭分組練習射箭



射箭分組練習射箭



分組教學練習



分組教學練習

# 七、活動照片集

111.01.25



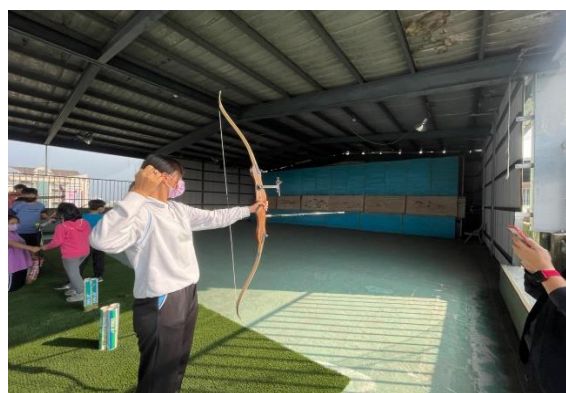
實際操作前做操



射箭實務操作



射箭實務操作



射箭實務操作



射箭實務操作



射箭實務操作



射箭實務操作



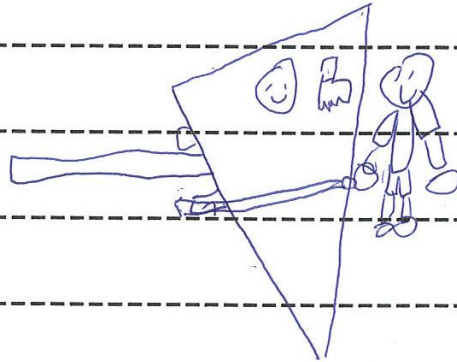
射箭實務操作

## 九、學員學習成果分享單



### 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我今天很開心，今天有玩：射箭，射箭的第一堂，我就在中間了，在射的時後我被打到了，我有用木<sup>這</sup>練習，我射箭的<sup>這</sup>感，是很開心的。



洪睿宸

美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系

洪睿宸





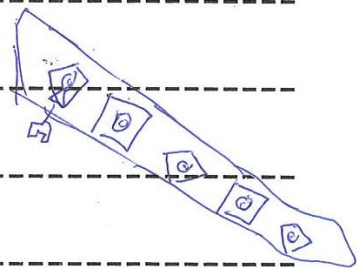
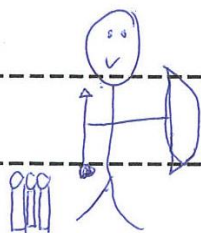
### 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

第一次射箭 ~~跟~~<sup>跟</sup> 感覺的不一樣，覺得弓很重，玩到後面手有點酸，有點沒力，不過感覺越來越準，要瞄下面一點，~~手~~射出去的時候很有質量，蠻棒的體驗。



## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我今天很開心，因為以前沒有玩過射箭  
 木頭練習弓。射箭的姿勢很有成效，可是弓本身很重，  
 所以不好發力，因為不好發力，所以打中了心超有成效。



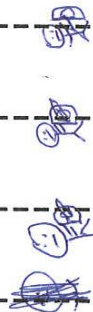
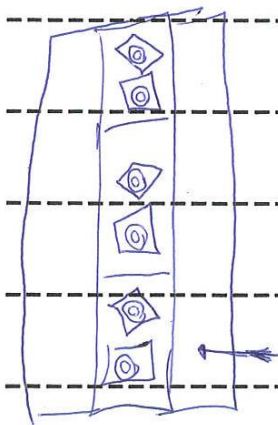
美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系

左怡諭



## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我今天很高興因為我學會了如何射箭雖然我只會用  
 木~~箭~~練習生，我把箭射出去的時我覺得  
 很~~困難~~及~~辛苦~~我在這裡我~~也~~感受到奧妙的到手是多  
 麼努力~~與~~辛苦。





## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

射箭，對於不愛運動的我，曾是遙不可及的夢。

慶幸，今天有這個機會可以嘗試截然不同的運動。想像自己像電視上的明星一樣，射向紅心，十分滿足。尤其是拉弓的瞬間，用盡全身力氣，把壓力化作動力，心情愉悅許多。這次活動，不僅學到射箭的姿勢、瞄準的方向，更放鬆身心，獲益良多。



## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

一個拉了，一個踏步，調整呼吸，一次一次的練習，一次又一次的失敗，  
讓我更想要讓射箭進入我的生活，接觸射箭，可以舒壓、放鬆、調整自  
己在緊湊的生活中也有喘息的機會。箭發射的瞬間，箭從我手  
臂滑過的感覺刺刺麻麻的，用盡全身氣只為了把箭射上靶上，場  
邊同學的歡呼聲給我莫大的鼓勵，這次的體驗讓我不知道原  
來運動也可以安安靜靜的～



## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

射箭體驗很有趣，以為拉弓瞄準射中很容易，但是拉起來完全不同，覺得很新鮮，射中圈圈很舒服，用三個手指頭拉弦，瞄準紅心，射出去，但是都飛走飛上飛下的不好控制，左手沒有力氣，也就射不準，射箭體驗很好玩，但也不容易。



## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

今天我們嘗試拉了弓箭，因為沒有嘗試過  
所以覺得很新奇，嘗試拉之後，真的覺得很不  
容易，因為那需要很大的力量，姿勢也得  
要正確才可以完全拉開，感謝美科系辦  
了這個活動讓我們有機會射箭。



## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

今天是我們第一次射箭，真正去體驗之後，我覺得  
射箭不像看起來的那麼刺激、好玩，在遊戲或電視裡，  
射箭都是一支一支很快的連續射下去，似乎一點也不費力，  
但實際去拉弓，才發現就算使出全力也不見得能拉到好，  
更不用提射箭了。





## 111.01.24 射箭活動育樂營活動心得回饋單

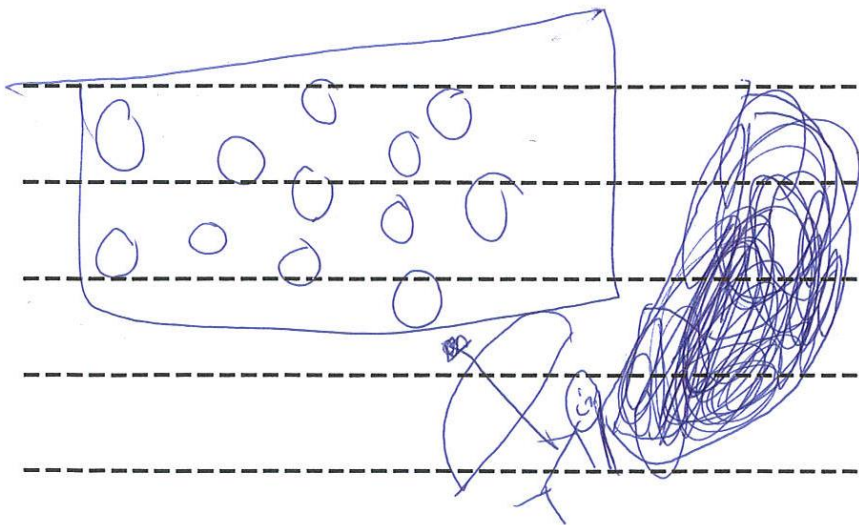
今天的活動是射箭，這是我第一次體驗射箭，射箭這個項目有點困難，已經有瞄準了，但射出去的箭是亂飛的，但到後面有越來越好，我很喜歡這的射箭活動。

林亦嘉



111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

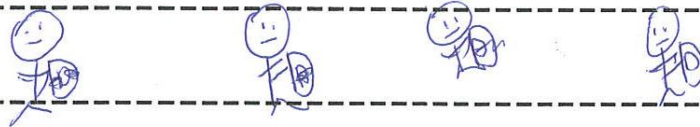
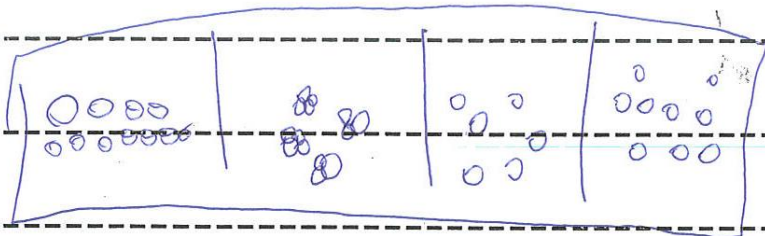
我今天很開心，因為早上  
射箭快中午的時候，下午  
射氣球。下午的時候，我射中  
五顆有黃色，紅色，綠色，白色還有  
白色。下次一定會來參加這個活  
動。





## 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

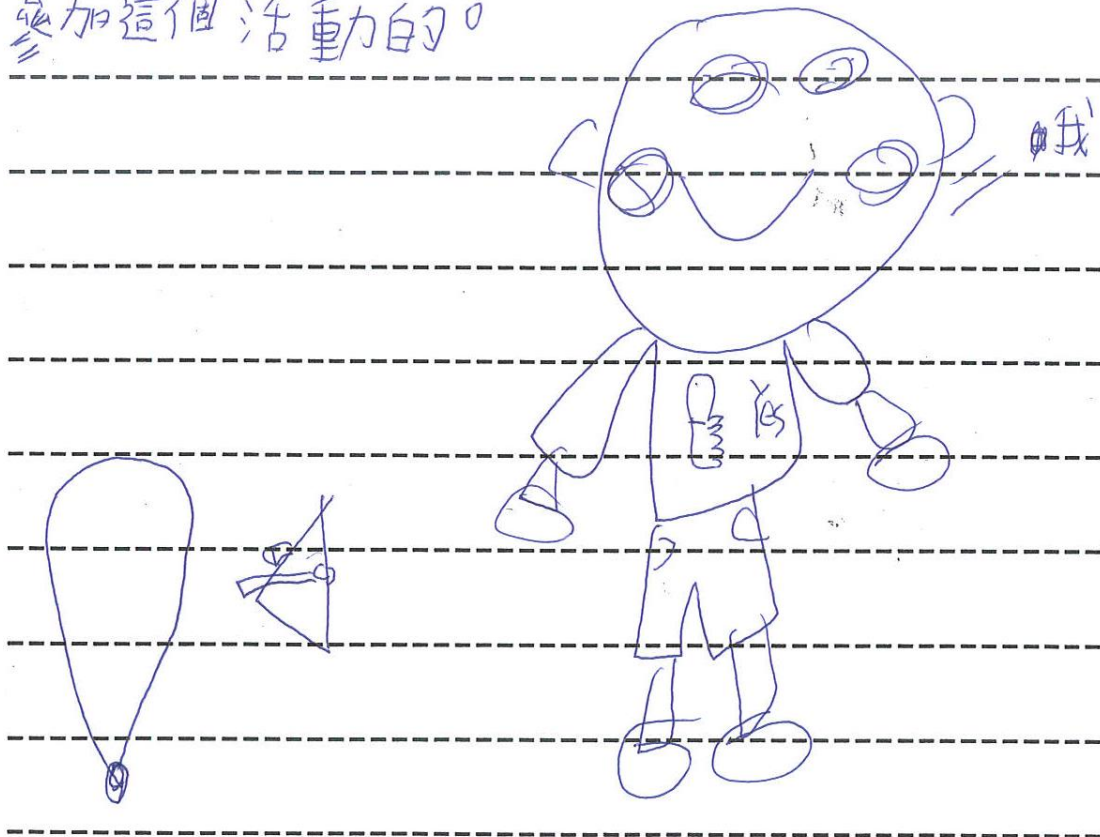
我今天有拿弓箭射氣球我一開始以為我射不到氣球  
 因為我連氣球都射不到更何況是氣球，但是我還射中  
 四顆顏色有紅、白、藍、黃。





### 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

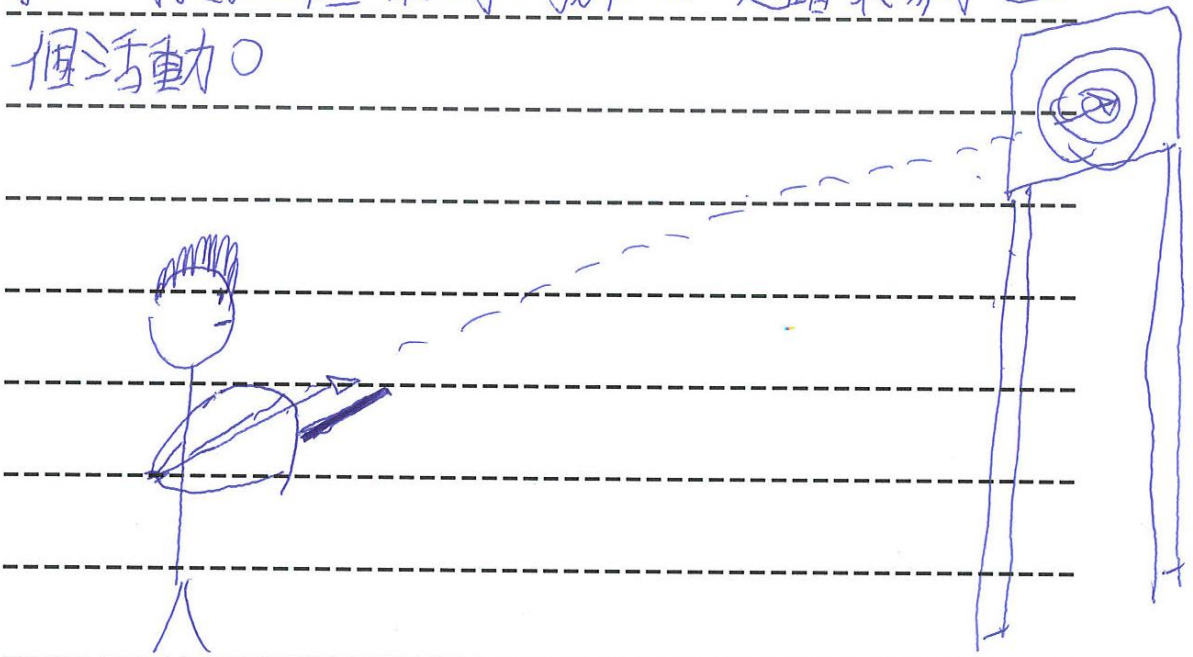
我今天很開心，今天有射氣球我射破七顆，  
我還射破了：藍、白、綠、紫、皮膚紅、黃色。  
謝謝你們，我很開心，我下次一定在會來  
參加這個活動的。





## 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

我覺得射氣球很好玩因為射箭這個運動  
我很少玩所以每次射氣球時我都很開心  
我今天射到四個氣球我下次一定會來參加這  
個活動。





### 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

體驗過一次射箭後，才了解射箭其實也不是那麼簡單就可以練成的，光是拉弓就有很大的功夫，要練成百步穿楊，更需要努力和耐力的啊希望我下次體驗可以越來越強。



## 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

第二天的射箭心得，這次的體驗射箭活動，是我從小到大第一次，以前都只有在電視上看過別人拿著弓箭，從來都沒有自己試試看！所以真的要很感謝美和高和美和科技大學的教練，有這些活動才讓我們有嘗試的機會，現在我才發現，原來射箭是一件非常辛苦的事情，要經過層層的鍛鍊，才能成為一名好的選手，不管是什麼運動都一樣，棒球也是一樣。



## 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

黃加原

今天還是上射箭課，今天心情沉重了一點

剛好可以去調適自己的心情讓自己快樂

所以今天我沒什麼心情去玩射箭

今天也是最後一天了希望還可以參加





## 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

今天的活動射箭讓和想到小時候，我爸爸帶我去  
射箭場，那時候我還沒什麼力氣，都是我爸爸  
握的手拉弓我自己在放出去，那時候我覺很的無  
趣，但是今天在玩那時候是我第一次體驗，要  
隨著風向跟距離判定瞄準的方向，但是都沒有射  
在箭靶上，我還是要好好的練習一下。

蔡岳峰



## 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

今天我參加了射箭的活動，也是我第一次，我覺得射箭蠻難的，每次都射不到那個靶，也需要一點技術才可以，所以要在熟悉一點。

林沼豪



## 111.01.25 射箭活動育樂營活動心得回饋單

今天去參加了美和科技的射箭活動  
一開始我本來是不會的但是在  
嘗試過後我覺得其實射箭不像  
在電視劇裡面那樣看起來很簡單  
其實光是拉弓都不一定能拉好了  
更不用提射出來了。

黃柏安

美和科技大學/學務處/體育室/運動與休閒管理系

