

# 美和學校財團法人美和科技大學

## 113 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 113 年學生寒假體育育樂營活動

計畫編號：113-GI-MOE-DSR-S-001

計畫期間：113/01/10~113/03/15

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：李晉豪、張富鈞

研究助理：葉妍蓁、楊承諺、林郁澄、王燕伶、王嫻茹

經費總額： 62,169 元

經費來源：教育部體育署、國立體育大學 46,627 元；

美和學校財團法人美和科技大學配合款 15,542 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 113 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：李晉豪、張富鈞

## 一、實施計畫：

- (一) 依據：教育部體育署研議辦理 113 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：美和科技大學學務處體育室、運動與休閒管理系
- (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 113 年 01 月 27 日(星期六)8：40 分至 17：00 分。
  - 第二梯 113 年 01 月 28 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(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、8214。
  4. 活動網站：[camp.ccu.edu.tw/](http://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)。

6. 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：
  - a. 報名繳費至實際上課日前退費者，退還已繳活動費之九成。
  - b. 實際上課日起未逾二分之一者，退還繳費七成。
  - c. 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) 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。

(十一) 辦理活動預定進度表：

內容 \ 月份		11 月	12 月	1 月	2 月	3 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					████████

(十二) 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	楊承諺	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	葉妍蓁 王燕伶	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	王嫻茹 林郁澄	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

(十三) 本實施計畫經核定後實施，修正時亦同。

# 113 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：113 年 01 月 27 日（星期六） 、 113 年 01 月 28 日（星期日）

辦理場地： 美和科技大學北區射箭場

內容 時間	活動名稱 射箭	活動內容暨講師	活動名稱 射箭	講師
				助教
	第一梯 01/27		第二梯 01/28	
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、基本動作教學與實務操作	許玫琇 葉妍蓁、楊承諺	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 葉妍蓁、楊承諺
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	標靶實射練習、趣味競賽及意見交流	張富鈞 王燕伶、王嫵茹 林郁澄	標靶實射練習、趣味競賽及意見交流	張富鈞 王燕伶、王嫵茹 林郁澄
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。			

#### 二、 活動執行情形：

1. 辦理項目：射箭
2. 活動時間：二梯次 113 年 01 月 27 日、01 月 28 日
3. 活動地點：美和科技大學射箭場
4. 參加人數：每梯次學員 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：對於平常未養成規律運動習慣的學生，辦理射箭項目體育育樂營活動。
2. 活動特色：讓未接觸過射箭活動的學生，運用一整天的實務操作練習射箭運動的技巧及趣味氣球競賽，進而激發學習興趣。
3. 活動影響：主要以增進學員的運動量，養成以運動活化身體的好習慣。
4. 弱勢學生參與活動情況說明：本校位於南部較偏遠地區，弱勢及原民生人數至少 25 位，參與 2 梯次的射箭課程體驗的學員都表示非常滿意與開心。

### 四、自我評鑑：

1. 與原訂計畫之落差：因冬季流感好發，請助教加以督導及掌握參加學員的身體健康，運動後吃飯前充分督導學生勤洗手，因家長寒假活動安排有落差，第一天與第二天的參加人數有落差，還是有少數學員請假，但也有家長臨時現場報名參加，報名學生為國中小、高中學生，年齡落差大、身高差距也大，這梯次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，使用比賽反曲弓、鐵製練習弓及木製練習弓進行工具的介紹，讓學充分了解射箭器材的不同類型。
3. 待改進之處（困境）：針對臨時報名的學員，因剛好有學員請假，就讓小朋友參與，但造成管理上的一些困擾，會列為下次辦理的管制事項。
4. 改進建議事項：未來將於活動前三天郵件提醒學員注意事項，以及於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。



# 六、活動照片集(一)

113.01.27



團體合照



運動前暖身操



弓箭裝備介紹、動作教學說明



靶紙、取箭及規則教學說明



教練指導與分組練習



助教指導與分組練習



助教指導與分組練習



學員專注射箭

# 七、活動照片集(二)

113.01.28



運動前團體暖身操



弓箭裝備介紹、動作實務教學說明



助教指導與分組教學



助教指導與分組教學



助教指導與分組教學



學員專注射箭



趣味氣球射擊練習



趣味氣球射擊競賽頒獎

## 八、學員學習成果分享單

女冰宇然



### 學員回饋分享單

我開始等好久才開女台，然後老師教我怎麼射箭，然後開始一直一直一直一直射，到了午餐我吃的好滿意，休息時間我跟我表哥一直一直一直一直玩遊戲，下午時我看到有一個人他屁股上有灰，我還看到有人射到屋頂，我又看到有人射到後面，我今天玩的很開心，但寫心得不開心的，謝謝各位老師，還下午一直一直一直一直一直射，一直射，射完在射，不停的射，我的手好累。



## 學員回饋分享單

我覺得這一次的射擊活動非常有趣，不僅讓我更了解射擊的技巧和基本動作，而且中午的便當也很好吃，上次我參加時技術沒那麼好，射十箭只能中三箭，也射不中氣球，但是今天我不僅射中了氣球，~~也~~射十箭也有五箭能中靶中心點，但我覺得中午吃飯的地方蚊蟲有點多，不知道以後能不能換個地方，不然那邊的蚊蟲真的很煩，參加這次的活動真的讓我收穫滿滿。



## 學員回饋分享單

這是我第一次射箭，我來這裡學會了如何裝用弓箭和箭，還有我今天打中了二次黃心和旁邊的紅色的位置，呵呵，如果下次還有射箭課的話，嗯我還會來參加，中午的時後，午餐的炸雞好大！多到我都快吃不完了，下午我們還射氣球，我哥哥射到了一顆氣球，然合我一顆真都沒射到，嗯，真可惜，下次如果我有參加的話，我一訂會射中的，最後果然有我最好得呢，謝謝各位老師。



## 學員回饋分享單

在這一次的活動裡面，說真的非常非常的好玩，  
尤其是在射箭的時候直接給我特好玩嘛啊，今天還  
跟學長PK我贏了，太輕鬆了，學長還說我很強，  
但是我的在手很痛，因為一直打到，而且到了後面要射氣  
球的時候直接輕鬆的，射破，要一直去調整位置，  
希望以後的活動我還可以參加

陳柏安



## 學員回饋分享單

今天來美和科技大學參加射箭的活動，暑假有來過一次了，我的技術也有提升了，回夫部落打獵也會比較準了，不過我的基本也沒那麼差，小時候就有跟長輩學習，國小也有拿到第二名，所以技術是維持水平的部份。很開心可以來學習，除了棒球多一個技能也不錯，如果有機會希望還能再參加。跟大家比賽。

田儂的兒子田肇豪

美和科技大學 1130127~1130128



## 學員回饋分享單

這次射箭活動我學到怎麼射箭，有增長知識我們很快樂又很開心，因為我一直射箭，還學會瞄準、穩定性與控制能力，雖然射的不是很準，但是後面有比較好，但是在比賽射氣球的時候我拿下了冠軍，競爭的非常激烈，在大家都在想怎麼射到氣球的時候，當然了那一個那，我射中了，我就是那個冠軍，都跟老師一樣強了，感覺我都可以從100公尺射了，都能射到紅心，真的很強，沒有馬扁你，我應該是下一屆奧運冠軍，這次的射箭活動很有趣，有很多人，也有一些小朋友，雖然時間不多，但是非常的好玩，很開心，希望下次還能參加活動

英和科技大學 1130127~1130128

楊翰威





## 學員回饋分享單

我以前從來沒有參加過和學過射箭這個運動，最多只有在電視上看過，所以我覺得非常的新鮮和有趣。雖然一開始不太想參加，但是參加了以後我才發現原來射箭是這麼有趣，我沒有什麼強~~的~~<sup>長</sup>的運動，所以我很高興可以學習一樣技能，雖然我的技術還是很差，但我相信只要我努力練習，一定可以讓技巧更好，我平常也沒怎麼在運動，所以我覺得可以參加到這個活動很棒，因為可以~~增加~~<sup>增加</sup>我的運動量。如果下次寒假也有這個運動營的話，我一定會參加。



## 學員回饋分享單

我覺得這次的射箭活動非常滿意，也很好玩，也是我第一次體驗馬鞍在頂樓上課，很特別，也讓我學到了射箭要有的設備和裝備，也知道了怎麼射箭，常常看到別人射箭好像很簡單，自己體驗嘗試後，才知道其實並不簡單，還是有點困難。

今天陪伴我們的工作人員哥哥和大姊姊都很親切，他們射箭也都很厲害，我覺得工作人員非常棒！



邱詠馨

## 學員回饋分享單

我覺得這次的活動很有趣也很好玩，我學到了許多關於射箭的知識，今天不止練習了如何拉弓、射箭，下午我們還有射氣球，可是我連一顆氣球都沒射到，有一位姐姐很厲害，射了二、三顆氣球。但是我有很大的疑問「為什麼要寫心得？」，我希望下次還可以再參加射箭活動，我喜歡射箭！ 😊

Mappy



## 學員回饋分享單

今天早上我們上<sup>課</sup>射箭課,老師開始先教我們怎麼射,怎麼拿,弓箭放在弓上時,怎麼放,老師教完之後,我們就開始射箭,老師會先幫我們分組,再開始射,有些組旁邊有老師幫忙,把上的分數紀錄是10、10、9、8、7、6,我有時會射到旁邊,有時會射到靶上的分數,到了中午,老師帶我們去<sup>樓</sup>吃飯,我吃完飯就在玩撲克牌,到1點,老師再帶我們去六樓繼續射箭,一直射,射到中間,老師叫我們停了,去吹氣球,再把它放在靶上,讓我在下課之前,看誰射著比較多,可以拿東西。



## 學員回饋分享單

今天我是第一次參加這個活動了，所以我覺得我的技巧變好多了。但是下午的射氣球比賽我還是一顆氣球都沒射中。希望下次的會射中一顆氣球。今天的運氣很好，有試用到金鐵製的弓，雖然老師有跟我們說過鐵製的弓會比木製的弓重，但沒有想到會重這麼多。這真是一次神奇的體驗，不出到下次來的時候我是幾年級，等到下次在來參加活動的時候，希望還能在這試用到金鐵製的弓。

王李雄



### 學員回饋分享單

老師~~我~~謝謝你們給我上了麼<sup>這</sup>好的課，也讓我學到了多的知識，昨天我剛開始學射箭還非常的笨拙但是有~~著~~著老師你們的指導和我不斷的努力練習我今天終於越射越好了但是我這次比賽還是沒得到勝力但我還是很開心。



學員回饋分享單

我們今天早上一開始做暖身操，然後老師就講注意事項及介紹弓之後就講如何使用弓，講解完就開始分組和讓我們開始射靶，射完靶就做拉筋。  
中午我們吃便當，我覺得便當還不錯。下午我們吹氣球釘在靶上，然後就開始射氣球，可是我一個都沒射中，而且手很酸，但還是拿到了巧克力。我覺得這次的活動非常好玩，我希望還可以有更多這種的活動可以參加。



### 學員回饋分享單

今天來參加射箭的活動，早上，我們先做操，不讓自己受傷。做完操，老師開始講解弓箭的使用方法。老師說：「要側立，不能面對。只能用食指、中指和無名指去拉弓。左手要直，右手要歪，下巴。」中午修習完之後，我們上樓。老師先讓我們復習早上的東西，復習完後，我們開始射氣球。我射到了一顆氣球，拿到了小零食。





走出戶外 擁抱山海  
113年學生寒假體育育樂營

學員回饋分享單

令人期待的星期<sup>日</sup>來了我們全家一起美和科技大學上  
 射箭課這是我第一次射箭所以非常興奮  
 一開始老師先教我拉弓的動作，  
 老師用單槓來模仿拉箭的動作再來就  
 是練習我遠在以為很簡單但真正測試  
 才知道很困難。再來是吃餐，中餐非常的  
 好。到了下午我們射氣球，雖然我個都沒  
 射到但是好難是很好玩希望下次還可  
 以來一次。



## 學員回饋分享單

陳奕璇

我這次是來第二次了，今天的教學跟昨天一樣，但是我多聽了好幾遍，感覺自己更進步了，昨天射汽球時，我一顆都沒有射中，但是我今天終於射中了，雖只有一顆，但我覺得很有成就感，來射箭讓我體驗了不同的事物，多精進自己。工作人員的大哥哥大姊姊跟昨天一樣，表現的很棒，把我們教的很棒，今天真是充實的一天。



### 學員回饋分享單

在這次的射箭活動中我學到了怎麼射箭。早上來到美和科技大學的射箭教室時我看見許維弘和馬子開始上課的時後我才知道箭怎麼射中午吃完飯後，就繼續練習射箭了。下午是射氣球。只要射破氣球，就會有獎品。謝謝所有的老師和大哥大姐姐。



### 學員回饋分享單

今天是我第一次體驗射箭雖然我有  
自己~~做過~~弓箭但玩這種專業還是比  
較好玩我學到了正確的射箭方法  
大學的哥哥也很熱心突然在射氣  
球時沒射到一真直射偏但沒關係午餐  
很好吃如果有機會我以後還要再來。



走出戶外擁抱山海  
113年學生寒假體育育樂營

### 學員回饋分享單

今天我參加了113年學生寒假體育育樂營美和科技大學  
(射箭), 今天很好玩, 我一開始很怕弓箭射到  
我自己, 別人, 但是聽了老師的說明我  
就不怕了。今天早上, 我原本想要一直在床上,  
但是很想來射箭, 所以我起床起來  
了。今天的午餐很好吃。下午, 我自己吹  
了氣球, 老師要我們射自己的氣球。  
但我射到別人的, 我的最後只好帶回家。  
我有射到一個, 所以拿到了金餅乾。  
最後我寫了心得。



### 學員回饋分享單

很開心可以參加這次的活動，今天早上我和弟弟  
早上很早就起來，本來是非常的不想要來因為我  
沒有報上我是後補的學生，要有人沒有到或不  
要參加我才可以上課，所以就超不想來，不  
想來浪費時間，來了之後，我非常幸運真的  
有學生沒有辦法來上課。剛剛開始的熱身  
運動說實話很多的揮手動作在學校選體  
選課都沒做過。這是我第一次參加射  
箭這像活動，刚开始真的會有一點聽  
不懂老師在講什麼東西，但後來就  
越聽越聽，也越來越上手了。真的很  
開心呢!!! 下午的射氣球比賽，很  
遺憾我沒有射到一顆氣球，下次  
如果有機會再次參加，我一定射到  
一顆氣球。☺