

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 年學生暑假體育育樂營活動

計畫編號：113-GI-MOE-DSR-S-005

計畫期間：113/06/17~113/09/15

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：李晉豪

研究助理：楊承諺、林郁澄、賴力戎、蔣育恆

經費總額： 49,653 元

經費來源：教育部體育署、國立體育大學 37,240 元；

美和學校財團法人美和科技大學配合款 12,413 元



走出戶外 擁抱山海
113年學生暑假體育育樂營



美 和 學 校 財 團 法 人

美和科技大學

MEIHO UNIVERSITY

浮潛及 SUP

成 果 報 告 書

計畫主持人：許玫琇

教育部 113 年學生暑假體育育樂營

“美和科技大學”

(浮潛及 SUP)

成果報告書

計畫主持人：許玫琇

共同主持人：李晉豪

一、實施計畫：

- (一) 依據：教育部體育署研議辦理 113 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(浮潛及 SUP)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(浮潛及 SUP)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 07 月 06 日(星期六)8：40 分至 17：00 分。
 - 第二梯 113 年 07 月 07 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(浮潛及 SUP)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、鍾志侃 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.nts.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 300 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		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	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	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	李晉豪 林郁澄	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	賴力戎	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	何信賢	負責準備醫療用品
機動組	蔣育恆	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 年學生暑假體育育樂營

美和科技大學

(浮潛及 SUP)課程表

辦理學校： 美和科技大學

辦理日期：113 年 07 月 06 日（星期六）～113 年 07 月 07 日（星期日）

辦理場地： 美和科技大學游泳池

內容 時間	活動名稱 浮潛及 SUP	活動內容暨講師	活動名稱 浮潛及 SUP	講師
	第一梯 07/06(六)		第二梯 07/07(日)	
08:00 09:00	報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到
09:00 12:00	浮潛教學（水中站 立、前進、下淺及中 心浮力）	鍾志侃	浮潛教學（水中站 立、前進、下淺及中 心浮力）	鍾志侃
		楊承諺		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	SUP(站立式划槳)坐 姿、跪姿、站姿划 槳練習	許玫琇	SUP(站立式划槳)坐 姿、跪姿、站姿划 槳練習	許玫琇
		林郁澄、賴力戎		林郁澄、賴力戎
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：浮潛及 SUP
2. 活動時間：二梯次 113 年 07 月 06 日、07 月 07 日
3. 活動地點：美和科技大學南校區游泳池
4. 參加人數：每梯次學員 30 人 工作人員 10 人 總共 40 人

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，辦理浮潛及 SUP 項目體育育樂營活動。
2. 活動特色：讓未接觸過浮潛及 SUP 活動的學生，運用一整天的實務操作練習浮潛及 SUP 運動的技巧及趣味平衡競賽，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 7 位，參與 2 梯次浮潛及 SUP 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：第一天與第二天的參加人數有落差，但也有家長臨時現場報名參加，因家長活動安排有落差，有部分學員，在活動前一天，臨時通知因家庭旅遊及生病而請假的情況，只能盡速通知備取學生來參加活動，以期計畫可以執行順利。學員年齡及身高落差大，二梯次學員都非常的好動活潑，造成助教在報到、集合點名及分組的安排上，需要多花一點時間。
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）：有部分學員於集合時間後才到，較難掌控全體學員，同時授課，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。

五、結論：

1. 浮潛及 SUP 運動讓學員學習到浮潛及 SUP 相關知識，包括：水域安全自救的教學，浮潛的面鏡配戴方法、面鏡排水、正確穿著蛙鞋以及 SUP(站立式划槳)坐姿、跪姿、站姿划槳練習等技巧，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。

六、活動照片集(一)

113.07.06



團體合照



暖身操



認識浮潛裝備及說明



浮潛分組教學與實作練習



浮潛分組教學與實作練習



SUP 裝備及說明



SUP 分組教學與實作練習



SUP 水中平衡趣味活動

七、活動照片集(二)

113.07.07



暖身操



暖身操



認識浮潛裝備及教學說明



浮潛分組教學與實作練習



SUP 打氣分組教學與實作練習



SUP 教學說明



SUP 分組教學與實作練習



SUP 水中平衡趣味活動

八、學員學習成果分享單



學員回饋分享單

謝謝今天的哥哥姐姐們,辛苦了,早上的浮潛,老師教我怎麼游泳我怎麼樣都不會但老師很有耐心,中午的便當很好吃,謝謝你們給我們當便當吃,下午的SUP很好玩要跑過去SUP我跑了幾次都差一點到最後真可惜。但是浮潛真得很好老師教我呼吸及幫我調面鏡帶著我遊來游去,SUP我站起來了三次,真得很好玩,謝謝你們的教導很感謝你們我覺得都很有趣,希望下次可以~~再~~繼續繼續來玩,雖然很累但我很想繼續玩。

林庭竹

美和科技大學 1130706~1130707

林場登



學員回饋分享單

謝謝今天教導我們的哥哥姐姐們，
今天我們遲到約1個小時卻還願意讓我們參加跟大家起來參加這個活動很有趣
哥哥們一步一步的認真教導我們浮潛及SUP板。

浮潛這個活動非常好玩而且浮潛的道具我也都第一次碰觸到，浮潛雖然很累但是卻非常好玩。

SUP板這個活動非常好玩而且SUP板的道具我也是第一次看到以及碰觸到，SUP板雖然很累但也非常好玩。



學員回饋分享單

這次的活動是我第一次參加浮潛的練習活動，教練教了我各種浮潛的知識，令我大開眼界，像是如果蛙鏡進水，就表示那個蛙鏡不適合你，而我也是現在才知道蛙鏡有分亞洲版跟美洲版。這次的SUP也很好玩，雖然我在六年級時有體驗過，不過那時的我非常容易摔倒，要站也站不好，但是經過這次的經驗，我比較不容易摔進水裡了，而且我知道我已前為什麼都划這麼慢了，因為我都划太小力了，~~應為我都划~~應該要划更大力一點才行。教練很厲害，教人也很細心，而且最後那個訓練平橫感的遊戲也很好笑又好玩，下次還會想來參加。

李浚麒



走出戶外 擁抱山海
113年學生暑假體育育樂營

羽彤

學員回饋分享單

今天我學到很多東西，例如：如何浮潛，浮潛時面鏡
進水應該如何處理？但是我比較喜歡的還是下午
的課是 sup (雖然我玩過很多次了)，非常好玩，還
有把三個 SUP 排在一起，要我們跑過去，我有成功 2 次
喔！然後換完衣服，我們上來教室寫心得單，
(寫到這時後我已經寫很多了) 老師說要寫到 200
字，很難唉！但是今天真的很好玩，謝謝老師♡

子系金真皓



學員回饋分享單

我今天來到美和科技大學，學習浮潛和SUP，浮潛教練東教我們如何使用蛙鞋，過一段時間後，有一個同學過敏，他就上岸來休息，等時間到之後，我們就去吃午餐，吃完午餐之後，我們大家就一起下木棧，下午教練教我們SUP的知識，之後讓我們練習平木橫感，最後讓我們大家玩SUP在平木橫感的遊戲，最後又是完美的一天。



學員回饋分享單

我今天學到了很多活動還有技能、文化，早上我們學了浮潛和穿蛙鞋游泳，吃完午餐去逛一下，買東西，下午玩SUP，划船，有坐著、有站著，還有站著，SUP排成一排，三、二、一沖掉下來了！哇，成功了！大家玩的非常開心，我最喜歡玩的是SUP，因為規則很簡單又好玩，但有一點難操控。

謝謝你們做著個活動，讓我假日不會無聊和讓我很有趣，



學員回饋分享單

今天和美和科技大學休業水上活動，早上是：醫水老師教我們如何穿上：醫水用的泳鏡、氣管，但我因為體質不好，所以我過敏無法下水看別人玩的很開心，覺得非常可惜，中午的午餐(便當)也不適合吃不過沒吃完，下午因為喝了過敏藥(希普利每丸液)，所以下午完全不因過敏而不能下水，下午一開始教我們如何爬上 sup，然後要怎麼站起來(在 sup 上面)，接著就放三個 sup 在泳池裡讓我們分組休業，我們一休業完就開始玩水一開始是無窮無盡的互相射水，後來老師拿 sup 圍成一條直線，讓我們跑過去

14



走出戶外 擁抱山海
113年學生暑假體育育樂營

學員回饋分享單

15

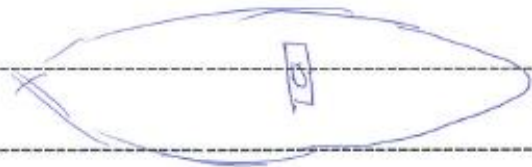
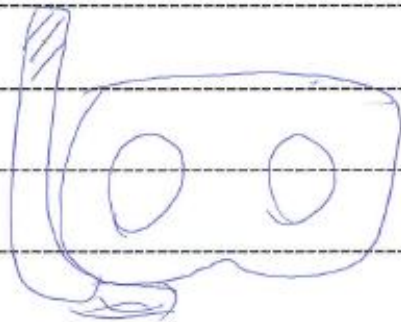
謝謝老師們今天教我們非常非常多有關浮潛和立式划水的技巧，浮潛教了怎麼戴泳鏡，泳鏡不但不能進水，也需要跟身體量浮貼，蛙鞋不能太大也不能太小，我認為蛙鞋不但讓我在泳池更好前進，也更讓我喜歡下水時的樂趣以及涼快，在SUP中，我認為在浮板上站起來是一件非常非常難的事，但失敗為成功之母，我最終還是努力的站了起來，我覺得這是一整天最有成就感的一件大事。

張奕瑜



學員回饋分享單

~~我今天~~ 今天來參加美和科技大學的浮潛和SUP很好玩
我來美和科技大學的, 去動來了3次, 每一次都很好玩, 今天我
不知到要不要帶游泳衣, 但媽媽說要帶。我覺得SUP比較好
玩, 我第一次在水裡不帶泳帽。在中午時我覺得便當的
菜有一點苦, 但我還還是把菜吃完了, 吃完以後我就玩了
CARE BEARS UNLOCK THE MAGIC 的spot it 也很好玩。
(DOUBLE GAME) 要每個人一張牌, 上面有很多圖, 有糖果,
鬼、愛心、甜甜圈、山、餅。今天我第一次在水中呼吸。
今天真得很好玩, 謝謝。





走出戶外 擁抱山海
113年學生暑假體育育樂營

學員回饋分享單

謝謝今天帶領、教導我們的教練、大哥哥們，儘管我因為距離太遠，遲到了有些時間，但教練、大哥哥們依然和藹可親地教學，且一一幫助我們，或許我們能不懂規則，導致身觀感上不太好，在這邊說一聲抱歉。浮潛完後去吃午餐，大概是~~因為~~因為游泳很累吧，這份便當看起來特別好吃，哈哈。下午，SUP，之前有玩過一次，但不知道是平衡感太差還是真的不適合這項運動，我爬上去好幾次，~~可~~最後卻還是會掉，而且我甚至有一個壞習慣，就是~~掉~~掉下來時會用腳去~~撐~~撐地板，我知道這樣會壞掉，但我就是沒辦法控制自己，難受啊。最後謝謝教練、大哥哥們的教導與耐心，以及貞貞小姐的幫助，謝謝

謝林士家



學員回饋分享單

透過本次課程，本人學習到如何浮潛及使用SUP之技巧，其中在SUP上努力保持平衡之體驗另人印象深刻。浮潛所使用的面鏡使用則讓我有在水下也可呼吸的新奇體驗。這次活動令原本對水上^{運動}興趣缺缺的我有了一絲興趣，也許未來我會更願意嘗試其它不同類型的運動，使得自己有更廣泛的生活經驗及更健康的身体。順帶一提，我要感謝本次活動中所有工作人員的付出，因為他們在現場努力不懈的教導和對整體安全的管控，使得我們能安心學習、放心玩樂。



學員回饋分享單

今天跟著朋友一起來到美和科技大學去玩浮潛及SUP,我上一次也是跟著一樣的朋友一起~~來~~來這裡,上次的人明顯比這次更多,這次的人比較少了,這次和上次比較也沒什麼差別,一樣的活動,一樣的老師助教,一樣的器材,一樣的好玩,但是不知道是我的身體還是太久沒游泳了,在這種大熱天,下水游泳,我竟然會說「好冷啊」,身體狀況,跟上一次比較變弱的許多,很多游泳的技術都以忘記了,但是來這裡其實也不需要什麼技術,就開心的玩就好了啊,不需要要在乎你會不會游泳,我覺得是挺不錯的,好玩,又累,希望下次還可以來,先回家把身體練到不會冷哈哈~。



學員回饋分享單

今天爸爸帶我來美和大學參加育樂營

早上我可以浮潛下午也可以了SUP浮潛是我一人的
 我也學到了如金銀金銀金銀金銀金銀金銀金銀
 在岸的過山中也正有黑山黑山黑山黑山黑山黑山
 如下我可以在很努力上面出在下水的時候
 我雖然不是很不會游泳但在四位才哥哥和
 老師的出教我也很努力完成今天的活動
 如果下週有這樣的活動我會出山



走出戶外擁抱山海
113年學生暑假體育育樂營

學員回饋分享單

媽媽

今天一早就出發，一開始還走錯間學校。

到了游泳也才發現沒有泳帽、泳衣和泳褲。
幸好有第二件衣服早上在教我們怎麼樣游泳。
我的潛水面罩一開太鬆，後面變成太緊。
然後就教穿蛙鞋怎麼游的比較快。
然後在教怎麼直直往下衝的時後我的
呼吸管鬆掉了，最後教練幫我拿了一個
好的呼吸管。早上行程結束了，午餐吃的
非常非常非常非常非常的美味。下午教SUP，
沒有教大人分者都在玩，我還站不起來，但老師非
常力力的要教會我。最後我們在玩衝浪過
三個SUP，我沒有挑戰成功。最後我希望
下一次還可以有這樣的公會可以來參加這
樣的活動。



7/1 戴婉安 · 學員回饋分享單

我覺得非常開心，因為我又來上這個課程，從弓箭開始，就有來，而這次是浮潛和SUP，早上的浮潛一開始還不會，但是聽了朋友和老師後在自己泳後就有一點學會在續游就學會了，之後就和唯辰在比賽，可惜我輸了，中午的^雞燻肉很好吃，下午的SUP板一開始看了老師示範的時候心裡覺得很恐怖但配上去的時候就還好，就是有人上去的時候我們就一直潑水，之後老師們把SUP板合在一起讓我們跑，我覺得很開心，下次還要來。



走出戶外 擁抱山海
113年學生暑假體育育樂營

學員回饋分享單

羅駿奕

浮潛及SUP 謝謝教練和輔導員教我戴蛙鏡和14
SUP上午的時候我真喝到水可是我還是很開心19
配戴蛙鏡的時候右邊會有一根很像吸管的管子，你要22
咬著管子的底部，然後用嘴巴呼吸這樣就可以不用21
上岸換氣了，可是如果吸管的管子進水了就要上岸換氣24
老師還教我穿蛙鞋，^像和如何使用蛙鞋蛙鞋要讓腳^心
像海浪一樣上下上下的這樣就^像像鴨子腳趾的^又一樣22
游的很快。中午的時候中餐很好吃比學校的中餐還21
要好吃。下午的時候有玩SUP我們有讓同學站在SUP上19
然後把他搖下來。



學員回饋分享單

翁林清

這是我第二次參加這個浮潛及SUP的活動，
教練從戴面鏡的方法開始，從如何帶到
教呼吸管如何使用，我樂在其中，中午，便當超
好吃，好想在吃一個，下午，我們玩SUP板，
我們一直~~撥~~別人水，使他們從SUP板掉
下來，我把好幾位學生從SUP板潑下來，我們笑

的很開心，很歡樂，接著教練將3個SUP板
放在一起，看誰的平衡最好，我第一個跑，發現沒
有想像中那麼好跑，而且我跑到第二塊就摔倒
掉入水中，我發現重量越輕越好跑，但我太重
，而且助教還會把板翻面，增加難度，如果改天
還有其他其它活動，船我一定參加。



學員回饋分享單

浮潛及SUP

~~期~~

今天老~~師~~師教了浮潛面鏡和用呼吸管，一開始我的面鏡~~因為~~因為會~~到~~到泳底，所以~~升~~升不起來，後來把泳圈拉一點起來才~~升~~升起來，下水後看起來沒什麼不同，但是~~是~~很多呼吸有一~~些~~些力，而且~~不~~不心會跑一點水到嘴巴裡，但在一去一回~~的~~的時後就沒這個~~些~~些，有點奇怪。

我比較喜歡下午的SUP，因為好玩，可是場地小，不能太遠，也不能太快~~些~~些，但可以好多人一起坐，再來是最後的遊戲，我好幾次都過，可是時間好快，時間~~就~~就~~跑~~跑得好快，一下就結束了。



學員回饋分享單

吳捷睿
Jerry

我今天來參加113年學生暑假體育育樂營美和科技大學(浮潛及SUP)實施計畫,哥哥們教我們浮潛和SUP、水母漂,仰漂(???)和如何使用面罩、呼吸管,蛙鞋,我們早上浮潛,下午玩(SUP)(???)我覺得(SUP)最好玩,因為划的很快,哥哥都抓不到我而且,最後,還用3個SUP連在一起讓我們跑酷,而且他們的游泳池旁邊還有露天(???)裡面還55°C,熱死了!我們也有玩小遊戲在游泳池邊,剪刀石頭布,午多吃(seven-eleven)(???)今天玩得很開心,希望下次還能來(???)



走出戶外 擁抱山海
113年學生暑假體育育樂營

學員回饋分享單

我來美和大學參加育樂營，早上去淨溪
午去SUP，還有SUP，是包SUP，
老師還帶我們下水，只由我們在水下的動作，
在老師的指導下我們都很清楚的學了老師教的
東西，謝謝爸爸媽媽老師，因為他們的
力比用心我可以學到在學校裡面學不到的
東西，如果下次還有機會我還會想要在來參加這
種的活動。