

教育部 102 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

協同主持人：張富鈞、林子恩、鄭秀貴

一、實施計畫

依據教育部 102 學生寒假育樂營活動會議決議，辦理一梯射箭體育育樂營。

二、課程表

內容	活動名稱
1 月 23 日	
07:40 08:00	報到/分組 開幕
08:00 08:50	弓箭運動的發展、裝備介紹
08:50 09:40	奧林匹克精神與理念
09:40 10:00	休息
10:00 12:00	基本動作教學與實務操作
12:00 13:10	午餐及午休
13:10 14:50	標靶實射練習
14:50 15:00	休息
15:00 16:40	趣味競賽
16:40-17:00	結業&家長接送

三、活動執行情形：

- 辦理項目： 射箭
- 活動時間： 102 年 1 月 23 日
- 活動地點：美和科技大學射箭場
- 參加人數：學員 50 人 工作人員 12 人 總共 62 人

四、活動執行效益、特色及影響

針對未養成規律運動習慣之學生，於射箭體育運動育樂營，讓學生體驗射箭之感覺，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。

五、自我評鑑：

- 與原訂計畫之落差：因報名學生皆為外校國、高中學生，其原訂報名要參加，但事後卻無法參加，造成計畫執行上之困擾。
- 優點：本校射箭數量及設備足夠。
- 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。
- 改進建議事項：未來將於活動前一週開始聯絡學員，以確認其參與與否，並發放注意事項，提醒各學員參加之狀況。

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射箭。
2. 本次活動對學童運動推廣成效助益很大，希望教育部爾後能提供更多資源辦理相關活動。

七、活動照片集(含照片說明，最少 8 張)，另照片電子檔(jpg)需一併存入光碟片中
活動照片集



全體學員合照



射箭運動的發展、奧林匹克精神與理念



弓的使用說明、裝備介紹



彈力帶的使用說明



基本動作教學



老師指導及糾正



學員實際練習



標靶實射練習

八、回饋問卷請上網登入

九、學員學習成果分享單(自行設計表格一學員一張...可畫圖或書寫文字,針對活動學習做分享)

射箭活動的心得:

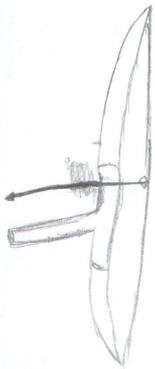
原本以為今天是7:40就要報告,所以一大早(6:00)就起床準備,一路上帶著很期待的心情到來。當我走下公車,從美和高中走到美和科技大學時,突然有一隻黑狗屁顛屁顛的走向我,然後用很歡樂的跑到我的旁邊,一口咬住我的鞋子跟鞋帶(快瘋了~),而且怎麼甩都甩不開(哭),還好後來門口的警衛很熱心的幫我把牠拉走,我的鞋子才勉強保留全屍~

後來才知道原來只要在8:30以前到就可以了~~(難住)
經過慢長的等待,終於教練帶我如何射箭,一開始教練先介紹弓的構造,例如:上,下子臂,弓身,弦,箭...這我懂理解最基礎的知識。之後又教導我如何正確的使用及準確的射出。

自己動手做才知道,其實弓很重,用左手拿到後來都很酸,有點支撐不住...(弱),雖然都沒有射的很多,很好,但在過程中很有趣,好玩,完成了一直以來想親手射箭的心願,真的很開心有這些活動!~

最後謝~辛苦的老師及服務。學長,姊!~

☺



有位工作人員長得很像 Shinee 的敏豪。

這是我第一次射箭。很有趣，很好玩，很新奇，~~很帥氣~~，
很酷，很興奮以上都是對課程的評價。

還有很物理，(橡皮球，射箭卻讓我聯想到物理)。

~~還有很物理~~

怒

射箭，從來沒有碰過。剛好學校得知有機會可以參加體育樂營，所以就報名了。

在這裡學到射箭雖看起來簡單，但它需要肌耐力，臂力，站姿等才可
射一出好箭。收穫良多。

射箭對我來說是永遠碰不到的東西，所以在學校宣佈有這項活動的時候就很開心的報名了!!

一開始來到這裡，看到一群棒球隊的，真的很可怕，點名的也很可怕，然後分組完全成了一個強烈的對比。我們這組先用橡皮條練習基本動作，用這橡皮條練習太用力真的會打到手，^{拉緊}放開的時候就啪!!的一聲就打到手了!! 會很痛~

後來就~~等~~輪到我們^們射箭了，第一次射都射不中，還射到上面高高的地方，讓高高的男生去幫我們拿，真是不好意思~ 第二次第三次射就有手感了，很多都有射到圈²裡面，感覺很棒，超開心XD!! 而且100元就讓我一直射箭，還有筆和好吃便當，所以我覺得很值得喔~

今天起了個一大早,準備要來參加射箭活動,之後坐了將近一小時的車程,才終於到了美和科技大學。

到了射箭場後,教練就開始進行指導。一開始教練先介紹弓的構造,像是弓身,上弓臂,下弓臂,還有弦。接下來,教練示範如何握弓,如何拉弓。然後就要拿弓試射,不過在正式射箭之前,要先訓練一下臂力,於是教練就拿出黃色和綠色的橡皮條,我們就先把橡皮條當弓弦一樣地拉它。那個橡皮條放開之後還會彈回來打到手,好痛喔~

後來拿起真正的弓後,我真的覺得它好重,跟我想像中的不一樣。我拿起弓,把箭搭上去,然後用力地拉弦,之後放開,「咻」一聲,我竟然射中了中間黃色的靶心,好開心!!!

不過後來都一直射不到,有點沮喪。

之後就輪流練習,不知道為什麼我總是一直射不到,而且還偏左邊偏的很嚴重,後來我才發現,原來是我開錯眼了,應該要閉左眼才對,可是我一直閉右眼。換成閉左眼之後,命中率終於有提升了,好感動!!!

這是我第一次參與射箭活動，顛覆了我原先對射箭的觀念。弓臂比我想像中還長，而且還有平衡桿和瞄準器等配件，並不像電影中的一樣。將弦拉開時感覺很緊，因為力氣不夠所以會抖，經過幾次練習和討論後，有抓到一些 tip。看別人射箭似乎很輕鬆，但親身體驗就了解其中的困難。

今天很難得能在美和科技大學參加射箭活動，之前在電視上看到射箭，就很想親自嘗試一下，而在這次的寒假剛好有此活動，所以就來參加囉！

很開心能參加這次的活動，有和藹可親的教練和助教，讓我們在此活動能更快上手，雖然射的不是很好……但經過這次的接觸，對射箭也更加的有興趣。

謝謝教練和助教的教導～也讓我知道了，原來射箭也能如此好玩又有趣，

總之，謝謝你們喔！

很开心可以參加這次的活動!!
且這一次是我第一次拿弓, 並射箭,
心裡很开心且, 也很緊張 ,
不過, 射^完箭後覺得射箭其實不容易~
尤其是要射中中心。

感謝教練的教導, 及一旁助教們的
糾正, 參加這次的活動,
給我了一個很棒的回憶及經驗。xD.

謝謝你們囉 ~~~~

P.S. 便當還不錯.. 

很開心可以參加這次的活動，
之前就看過射箭比賽，就覺得很想
要試一試！這次有~~這~~這樣一個機會讓我
知道原來射箭並不容易，需要很
多技巧，也感謝教練的指導！！

而且也有射中幾下，希望可以再進步～



下次还有机会，

一定会再来。☺

X

很新鮮,參加射箭這項活動,平常很少有機會
可以接觸,雖然射出去的十箭裡有几枝都沒
中,可是还是很開心。

我發現射箭場裡的弓和平常在電視上
看到的完全不一樣,大開眼界!!

RS 便當 good!!

謝謝你仨~

Thanks a lot~

其實我在國小6年級時曾經射過箭，但是沒有這麼詳細的教學，今天我有射進靶中幾次，我覺得好開心也好興奮！

我常會忘記有指套的存在，好幾次都是同學提醒我才記得，射箭讓人覺得很帥氣！這次的活動原本只是用來打發寒假的時間，這次的活動讓我覺得不虛此行！