

教育部體育署 103 年學生暑假體育育樂營

運動飛揚系列活動

“美和科技大學”

(射箭)

成果報告書

計畫主持人：劉兆達

共同主持人：許玫琇、張富鈞、蔡鋒樺

一、實施計畫：

教育部體育署研議辦理 103 年學生暑假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、課程表：

(一) 辦理學校：美和科技大學

(二) 活動日期：103 年 7 月 1 日 (週二) ~ 103 年 7 月 2 日 (週三)

(三) 活動場地：美和科技大學射箭場

內容 時間	活動名稱	活動內容暨講師	活動名稱	活動內容暨講師	活動內容暨助教
	第一天 7 月 1 日		第二天 7 月 2 日		
08:00   09:00	報到/分組 開幕	報到	報到/分組 開幕	報到	報到
09:00   12:00	弓箭運動的發展、裝備介紹	許玫琇	標靶實射練習	許玫琇	郭家宏 劉宗倫 李坤原 黃雲柔 徐宜綸
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	張富鈞	趣味競賽及意見交流	張富鈞	郭家宏 劉宗倫 李坤原 黃雲柔 徐宜綸
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：

- (一) 辦理項目：射箭
- (二) 活動時間：103 年 7 月 1 日至 7 月 2 日
- (三) 活動地點：美和科技大學射箭場
- (四) 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

- (一) 活動執行效益：本次活動課程設計，包括：弓箭運動發展及裝備介紹、基本動作教學及實務操作，最後進行實射練習，讓參與學員體驗射箭的樂趣，並學習到專注力及射箭技巧等。
- (二) 活動特色：活動特色有二，一是讓學員嘗試及體驗不同之運動項目；二是讓學生能夠進行實射練習，讓學生將所學成果展現出來。

### 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。
- 本次活動優點：本校射箭數量及設備數量足夠。
- 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，以確認其參加與否，並發放注意事項，提醒學員活動結束後上網填寫心得參加票選活動。

### 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。

# 活動照片集



團體合照



暖身操



弓箭架構解說



動作解說



射箭實際操作



拔箭實際操作



分組練習拉弓



射箭靶紙解說

## 學員回饋分享單

很高興這次能夠有這機會參加這次的活動。

如果還有機會想參加更多類不同的運動項目。

● 這次射箭讓我學到了很多專注。

也讓我感覺到射箭是多麼困難的。

謝謝這次有機會參與。

也感謝教導我們的所有人辛苦了

劉志威

2021

雖然這不是第一次參加但每次來都很好玩!

可以學到很多東西.不同的運動有不同的技巧.

多學一點東西對自己有助~~益~~<sup>助</sup>說不定以後可以改行了.  
但真的滿熱的。

要射好箭真的滿不容易的要非常的穩。

射完箭大家都沒喜歡畫包了都射不到

溪雨融

這次的活動非常有意義。一直以為射箭  
很簡單，沒有想還有點難。~~但~~  
但是原來射箭~~也~~也是有技巧  
的。雖然我對射箭一直  
沒有興趣，但是這次的活  
動讓我對射箭有一點  
了解不少。下次還有機會我  
還會再參加。

胡筱航

我對這次的射箭活動，非常滿意  
又讓我學到了不少東西，又讓我  
體會到獵人的感覺又可以學到專注、心靜  
第一次射箭感覺很有趣，還可以體會到各項的運動  
來到這裡希望可以學到很多東西有什麼活動，  
希望可以參加

曾文忠



經過這兩天的活動，非常滿意，雖然剛開始是有點不適應，但久而久之也慢慢抓到該有的技巧，也知道射箭的樂趣，我也希望這個活動能繼續延伸下去。

許少澤

我對射箭這幾天的學習，學到很多，在這射箭我體會到  
有當獵人的感覺，在學習上，有很多不會也很多不知道  
不喜歡的事，不過還是很喜歡射箭，也要謝謝射  
老師和一些工作人員，謝謝他/她們的勞力  
和教道，開心的道完也結束，謝謝你們。

李冠輝

陳宇政

覺得很新鮮，嘗試了不一樣的東西  
這次也學習到很多，很開心參加這個活動。

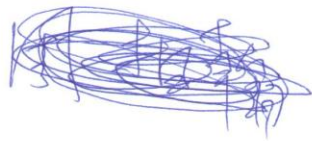
第一次參加這個活動感覺很難  
但練習幾次以後慢慢的撐握  
到技巧，之後再練習時就比較  
順手了，能參加這項活動很開心  
以後有機會希望可以再來參加。

辛苦了各位工作人員  
還有老師，教練

覺得很好玩 學自己以前都沒玩過的東西

感覺很好玩 希望下次還有機會參加

希望還能學射箭以外的東西



我覺得最難的部分是將弦套到弓上  
因為要很大力才可以勾得上去

雖然手很痠而且還不一定會射中

~~在練習射靶在最後在~~

但是在發射出去、卻有很開心的感覺

好像靠近成功更了、

近

周柏翰

能參加這次的射箭是我的榮幸，這裡很熱  
但很玩。教練，工作人員都是美女、帥哥，雖然我  
不能玩，但能和同學一起參與就覺得很開心  
謝謝鄭總信任我讓我有機會再美和科大  
和這些人一起射箭，自行車、浮潛、風浪  
板。辛苦囉！各位工作人員～

愛你們 啾。

黃峻豪

