

教育部 103 年學生寒假體育育樂營

“美和科技大學”

(射箭)

成果報告書

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

教育部研議辦理 103 年學生寒假體育育樂營活動會議決議辦理。

二、 課程表

時間 \ 內容	活動名稱	活動內容暨講師
07:40 08:00	報到/分組 開幕	報到
08:00 09:50	弓箭運動的發展、裝備介紹 奧林匹克精神與理念	許玫琇
10:00 11:50	基本動作教學與實務操作	張富鈞
12:00 13:00	午餐及午休	午餐及午休
13:00 14:50	標靶實射練習	蔡鋒樺
15:00 16:50	趣味競賽	劉兆達
16:50 17:30	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。 3. 每節課 50 分鐘計	

三、活動執行情形：

- 辦理項目： 射箭
- 活動時間：103 年 1 月 22 日（星期三）
- 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 14 人 總共 64 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：無。
- 優點：本校射箭設備及器材數量足夠。
- 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：無

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



全體學員合照



弓的使用說明、裝備介紹



老師親自示範射箭教巧



學員實際操作練習



老師與助教指導及糾正學員姿勢



彈力帶的使用



指導學員拔箭與計分說明



學員射氣球趣味競賽

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)

參加這個休閒活動，很開心也很感到有趣，
第一次拿到弓箭感覺到很酷很好玩也很好奇
因為通常都在練球也沒什麼機會做別的
休閒活動，所以能體驗別的體育活動，
也是不錯，也很謝謝美科大能有能辦理這個活動
也很謝謝這些學長姐很樂意的在交我們。
希望還有這項活動。

蔡安宏

尤達茂

對於這次的活動我已經參加了第三次了，因為參加的機會都是學校的關係才會有機會接觸到。射箭的活動讓我學到很多關於射箭的基本練習，可以讓我知道射箭不是一件很簡單的事，例如像是奧運比賽的選手可以在遠距離的地方射中目標，或是打獵的人用精準的技巧射中獵物，真的很佩服那些人，所以下次如果再有機會參加的話，可以在把自己的箭射準一點。

謝謝美科大舉辦這個活動
射籃 這個活動雖然在國中
就有體驗過了,但是在這學到
的比較多,因為在國中沒有教
的這麼仔細,所以在這比較
有學到射籃技巧。

雖然每天在球場上練球都
比較煩,還好有美科大的這
個活動讓我們放鬆,這樣
之後的練球也比較放鬆
也很感謝各位老師及學長姐的
指導. 感謝囉!

詹
打

這一次的活動很好玩也很有趣，第一次射完全不知道
學怎麼射，老學長跟我說之後，就有點會射了，只是
還是會射到旁邊去了，射箭其實也滿好玩的
謝謝美科大舉辦這個活動，下次如果還有
這個活動的話，我一定參加，也很謝謝
這些學長，姐這麼認真的教我們，以前都
在網球，都沒有機會參加，這次參加我很開心。

高至弘

對於這次的射箭課程，我學到了很多，因為這種運動可以學到團體的合作，個人對射箭準度的參與感，還有也了解到許多技巧知識，因為本來對射箭活動沒有知道太多，介由這次的活動也知道了很多東西，另外這一次的技術也比上一次還要更進步，所以有機會的話希望還可以參加。

李柏昇

參加這個活動很好玩，
有機會的話還可以參加，
射箭課程，因為能讓我學到
團隊合作，個人對於射箭年度の
的技巧、技術，另外也知道了
很多關於射箭的知識，讓我可以
把這個運動當成一個興趣，
在假日期間可以來參與，
有機會希望可以來 ~~參加~~
這個活動課程。 ^{參加}

潘永翰

施竣翔

☐ 今日1月22日來到美和科技大學的射箭場6樓，本君子施竣翔非常的快樂的滿意。

☐ 早上共來個拉橡皮模擬弓箭射擊的動作，拉到一半大家都坐在旁邊聊天講話。

☐ 講到一半一個女教練走上來，教我們怎麼射弓箭，過了一下大家開始實箭射擊，我射了沒半分。

☐ 後來女教練說大家來比賽，我們這組總共射了14分，不是最後一名，所以不用做伏地挺身。

☐ 希望以後寒暑假還可以來弓箭射擊，感謝各位大哥哥大姐姐的協助與教導，你們辛苦了🙏🙏

施博竹

去年已經參加過了一次這種活動了
非常滿意也很喜歡
希望有朝一日還可以再參加
這種射箭的活動。

今天來了第三次多的射箭
明天還有騎自行車的活動
這是我第一次騎這種活動，
非常期待明天的行程。

雖然我很厲害可是還是比較喜歡打

射箭

棒球。

曾一中

今天射箭的活動我覺得很滿意，早上進來覺得還開心的，早上的行程就是五個人一組然後先拉橡皮每個人都先拉一次，然後就準備拿弓，一開始老師教我們左手要握哪裡，然後右手拉弓，教完之後五個人一組，一人射六之箭，一開始換我射的時候心裡是怕怕的，因為從小還沒射過箭，幸好有大哥的指導讓我順利射出每個人都射完之後老師就講來計分數的，然後大哥哥們都上來射六之箭，然後我們兩位學長上來射都射的很準，之後就休息了，我覺得上射箭這堂課我很喜歡，希望高二可以再參加。

這次的活動，很感謝²美和科技大學
給我們這次機會，參加這種平常無法
去試從沒試過的射箭，多了一些興趣
與體驗，在有專人指導下，完成了射出
這個動作，平常打球都很少有這種出門
走走的感觉，真的超幸福，而且還有
麥麵包可以吃，真是一舉二得。

快 狠 準

的活動，最適合棒球隊，體驗
除了~~讓~~讓箭射得快~~要~~~~把~~對手
狠狠~~把~~贏了，非得讓
對手甘拜下風！

勝得真爽！

白得

張皓欽

今天的射箭活動蠻好玩的藉由這個活動讓我們認識弓的一些構造還有製造的材料還有箭的一些構造讓我們認識更多射箭這個運動很有趣一開始看老師在射的時候感覺就經驗豐富而我們這種初學者就盡量了第一次射的時候有點緊張因為還不懂的一些要領總是無法射到目標內而且箭一直沒有卡好還好有助教指導我使我下一次更純熟而且有進步射到目標後真的很~~有~~有成就感謝謝你們讓我們有這個機會嘗試射箭真的非常開心。

羅偉誠

很高興能夠在寒假參加這次的射擊活動
今天是第一次參與,學到了很多射擊的技巧
其實原本以為很簡單的,結果發現想射得直都難
各種運動都有不同的技術和技巧!!
就像我們覺得丟球簡單,很多人就覺得很難
第一次的感覺好特別,之前都是在電視上面
看一些選手在射擊,看似輕鬆,做起來卻是如此
的難,今天射的第一箭就飛到外太空去了.....

實在是有點無言....

希望下次還有機會可以再次的參加!
過程很好玩,教練們也很認真的教導
當然也很謝謝教練們很有耐心的教我們

李孟仲

口口今日1月22號來到美和科技大學的射箭場~~天樓~~，本~~樓~~君子，李孟仲
非常的快樂與滿意。

口口早上先來個拉橡皮標擬弓~~箭~~射擊的動作，拉到一半大家都
都坐在旁邊聊天構話。

口口講到一半一個女教練走上來，教我們怎麼射弓箭，過了一下大家
開始實箭射擊，我只射了10分。

口口後來女教練說大家來比賽，我們這組~~總~~總共射了14分，不是最後一名
所以不用做伏地挺身。

口口希望以後寒暑假還可以來弓箭射擊，感謝個位大哥哥大姐
的協助與教導，你們~~辛~~辛苦了☺☺☺

普爾直

今天的射箭活動很好玩，雖然這是第三次參加，但是還是一樣那麼新鮮、刺激。看到有些人射箭很強，幾乎都射在箭靶裡，則有些人或許還沒熟悉、習慣，射得不是說很理想。最後我們還跟教練們比賽，雙方實力懸殊，但是我們還是很高興，至少我們有嘗試過。

這次的活動很棒，可以學到射箭這一項技術，而且還有麥麵包可以吃。

參加本活動，讓我對射箭有了很大的改變，原本以為弓很輕，很好控制，沒想到，弓需要很大的力氣才能撐著，而且不是握緊，是當做一個支撐桌而已；拉弦也有一定方法與規則，弦只需要用三根手指頭抵就好，不需要用到整隻手，雖然我射的箭不是很好，也不知道要怎麼瞄準，但我已經學會了怎麼拿躬和放箭，也知道射箭的滾規則大概是什麼；這次得來不易的學習經驗，在我人生旅途中也多了一個特別的記錄，這可能是一輩子也學習不到的課程！所以我很慶幸能夠參加這個課程！ Thanks!!
對有些人來說

區以琳