

桃園市蘆竹區大竹國小多元智能發展學藝班課程介紹

申請開課基本資料：

申請班別	射箭社
上課時間	115.9.16~115.12.16，每週三 12:50~14:50，計 14 次
上課對象	一至六年級（可依需求調整）
學費	2240 元
材料費	0 元
學習內容簡介 暨學生必需物 品說明	1、 學習射箭基本動作。 2、 透過射箭流程對自我的情緒管理。 3、 透過射箭流程提升專注力。 4、 透過射箭運動提升體適能。 5、 體會《禮記》所載「射以觀德」之精神並運用於生活日常中。

課程計畫：

次數	學習具體目標	教學活動	材料、資源
1	射箭基礎概念	場地介紹安全說明、器材介紹、課程進度說明	校內射箭隊器材
2	射箭基本動作-彈力帶	進行基本動作教學：站姿、重心、勾弦、握弓、引弦、放箭、餘姿	校內射箭隊器材
3	射箭基本動作-塑膠弓	進行基本動作教學：站姿、重心、勾弦、握弓、引弦、放箭、餘姿	校內射箭隊器材
4	射箭基本動作-塑膠弓	進行基本動作教學：站姿、重心、勾弦、握弓、引弦、放箭、餘姿	校內射箭隊器材
5	個人動作調整、基礎動作加強複習	進行基本動作調整：站姿、重心、勾弦、握弓、引弦、放箭、餘姿	校內射箭隊器材

6	個人動作調整、基礎動作加強複習	進行基本動作調整：站姿、重心、勾弦、握弓、引弦、放箭、餘姿	校內射箭隊器材
7	個人動作調整、基礎動作加強複習	進行基本動作調整：站姿、重心、勾弦、握弓、引弦、放箭、餘姿	校內射箭隊器材
8	射箭基本動作瞄準眼練習說明	實射（安全箭）定點準度練習	校內射箭隊器材
9	射箭基本動作瞄準眼練習說明	實射（安全箭）定點準度練習	校內射箭隊器材
10	射箭比賽賽制說明-排名賽、對抗賽	實射（安全箭）定點準度練習	校內射箭隊器材
11	模擬比賽-排名賽	實射（安全箭）定點練習	校內射箭隊器材
12	模擬比賽-個人對抗賽	實射（安全箭）練習	校內射箭隊器材
13	模擬比賽-團體對抗賽	實射（安全箭）練習	校內射箭隊器材
14	模擬比賽-混雙對抗賽	實射（安全箭）練習	校內射箭隊器材
活動特色	1、專業教練指導。 2、完善教學設備。 3、提倡品格教育。 4、培養專注力。 5、加強體適能。		
效益評估	1、學習射箭基本動作。 2、透過射箭流程對自我的情緒管理。 3、透過射箭流程提升專注力。 4、透過射箭運動提升體適能。 5、體會《禮記》所載「射以觀德」之精神並運用於生活日常中。		

附件一 授課教師學經歷表

教授 老師	田文慈	
教授 科目	射箭	
自我 介紹	擁有十年以上射箭經歷的我，目前就讀 國立體育大學競技與教練科學研究所 。除了精進自身的選手訓練與賽事表現，我也致力於教學能力的培養，正積極修習師資培育課程。我希望能將這份運動熱忱轉化為教育能量， 重返母校服務，讓學生們不只學會開心地享受射箭 ，更能從中汲取專注、耐心與自信的成長養分。	
相關 學歷	C 級射箭教練證 C 級籃球教練證 C 級游泳教練證 C 級游泳教證 C 級重量訓練教練證 112 年運動 X 運動-跨校、跨領域聯合工作坊結業證書	
相關 經歷	2023~2026 年寒暑假國立體育大學專項運動訓練營擔任教練 國立體育大學 36 週年校慶傑出學生-競技傑出獎 112 年度原住民族專門人才-體育傑出人才獲獎者 《企業聯賽成績》 2021 年度中華企業射箭聯賽青年隊賽季亞軍 2023 年度中華企業射箭聯賽新濠建設射箭隊女子團體第一名 2025 年度中華企業射箭聯賽新濠建設射箭隊賽季亞軍	

《大學成績》

2022 年亞洲盃射箭賽第三站暨世界排名賽女子團體賽第一名

2021 年全國運動會女子組團體賽第三名

2022 年全國大專院校運動會公開女子組團體第二名

2022 年全國理事長盃射箭錦標賽女子組團體第一名

2022 年全國總統盃射箭錦標賽公開女子組團體第一名

2022 年亞洲盃射箭賽第三站暨世界排名賽女子團體賽第一名

2023 年全國總統盃射箭錦標賽公開女子組團體第一名

2023 年全國總統盃射箭錦標賽公開混雙組團體第一名

2024 年全國青年盃射箭錦標賽公開組混雙賽第一名

2025 全國青年盃射箭錦標賽公開組女子團體第一名

《高中成績》

2018 年全國中等學校運動會團體排名賽第一名（破紀錄）

2019 年全國中等學校運動會女子團體賽金牌

2020 全國中等學校運動會團體排名賽女子團體對抗賽金牌（二連霸）

女子個人賽銅牌

2021 全民運動會原野射箭比賽女子團體賽銅牌