

# 桃園市蘆竹區大竹國小 113 學年下學期多元智能發展學藝班-射箭社課程介紹

## 一、授課教練經歷

姓名	池沛儒
相關學歷	<p>《學歷》 臺北市立體育學院-陸上運動學系</p> <p>《證照》 教育部體育署專任運動教練證 中華民國射箭協會 A 級射箭運動教練證 中華民國射箭協會 C 級射箭運動裁判證 中華民國跆拳道協會參段段證 韓國國技院國際跆拳道參段段證 中華民國游泳裁判教練協會 中華民國 C 級游泳教練證 中華民國適應體育游泳教練證 中華民國運動急救證 心肺復甦術合格證書 中華民國水上救生協會救生員</p>
相關經歷	<p>教學經歷： 南港運動中心射箭體驗課程教練 台北市南門國小、國語實小射箭隊教練 台北市南門國中射箭隊教練 帶隊經歷(建國中學、北一女中、師大附中、松山高中、松山工農、雲林科大)</p> <p>帶隊優異成績： 2017 美國射箭邀請賽分齡 10-12 歲男女總 5 金 4 銀 4 銅 2022-2024 世界射箭室內系列賽台北站第一名 2 第二名 3 第三名 3 第四名 5 第五名 3 112 全國中等學校運動會國中男子個人金牌 113 全國中等學校運動會國中男子個人銀牌 全國總統盃、青年盃多項全國前三</p>

## 二、課程目標：

- 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。
- 6、推廣射箭運動，輔導有潛力之學童培訓。

## 三、射箭隊未來展望：

本市有完善規劃選手升學轉銜，讓射箭運動得以長期在本市蓬勃發展。

本校未來射箭運動發展目標，藉由三級培訓計畫帶動社區、企業提供相關資源，讓本市的射箭運動從基層扎根，邁向國際化，本校培育出多位國手，代表校友有-奧運銀牌魏均珩、世中運金牌李彩綺、世界盃銀牌邱意晴。

透過射箭專項訓練讓學童從生理、心理及技能方面得到均衡發展。除此之外品德教育更是本隊教育重心之一。藉由團體的約束力，培養選手在日常生活中心懂禮貌、守規範，如此的訓練下，每一位優秀射手在射箭時都能流露出形端志正，學童在校內養成的好習慣自然而然會延伸至各個家庭及生活中。

#### 四、課程計畫：

次數	學習具體目標 (請詳細填寫，並提供相關資料)	教學活動 (請詳細填寫，並提供相關資料)	材料、資源 (請詳細填寫，並提供相關資料)
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	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
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	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
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
10	模擬比賽-排名賽	實射（安全箭）定點練習	校內射箭隊器材
11	模擬比賽-個人對抗賽	實射（安全箭）練習	校內射箭隊器材
12	模擬比賽-團體對抗賽	實射（安全箭）練習	校內射箭隊器材
13	模擬比賽-混雙對抗賽	實射（安全箭）練習	校內射箭隊器材
<b>活動特色</b>	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。		
<b>效益評估</b>	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。		