

現代后羿射日

-射出專注力，動出好狀態-

● 課程簡介

射箭課是一門結合技術、專注力與自我挑戰的選修課程。本課程以安全為首要原則，透過循序漸進的教學，協助學生從器材認識到實際操作，建立正確射箭姿勢與穩定的放箭技巧。課程著重實作練習，即使是零基礎也能從中體會專注、耐心與自我調整的重要性。採安全分組練習，每位學生均能獲得充分練習。

課程內容與目標

- 了解射箭器材與安全規範
- 建立正確射箭流程：站姿、持弓、拉弦、瞄準、放箭
- 增進專注力、核心穩定度與身體協調性
- 能自我觀察、修正並追蹤進步

綜二一-劉彥好

● 印象深刻的課程活動過程

在射箭多元選修課中，最讓我印象深刻的，是終於能夠正式拿弓射箭的那段課程。

在此之前，課堂多半是在進行體能與姿勢的基礎訓練，例如手臂力量、站姿穩定度以及拉弓時的動作控制，過程相對辛苦，也一度讓人感到疲累，但當真正開始拉弓射箭時，才發現前面的準備都是必要的。

隨著動作逐漸穩定，每一次放箭都需要高度專注，看到箭命中靶心或接近靶心時，也會產生成就感。正是這樣的實際射箭體驗，讓我深刻感受到射箭這項運動的魅力，也讓前期的鍛鍊顯得特別值得。

綜二3-曾馨平

● 推薦原因

射箭課程讓學生能在緊湊的學科學習中，獲得一段獨立且放鬆的運動時間，不僅能活動身體，也有助於舒緩課業帶來的壓力。射箭重視專注力、呼吸控制與姿勢穩定，能培養學生在面對困難時保持冷靜與耐心的能力。透過反覆練習與自我調整，學生能逐漸建立自信，讓學習與身心發展取得良好平衡，因此非常值得推薦。

綜二1-張書瑋

● 活動成果

射箭是我不曾接觸的運動。課程內容包含組弓、射箭技巧及搭箭點使我對射箭有更深入的認識。

在組弓過程中，老師詳細說明器材的安裝方式與安全注意事項，讓我體會到射箭需要細心與責任感。射箭練習時，老師教導正確站姿、握弓與放箭技巧。一開始命中率不高，但經過反覆練習，逐漸能掌握力道與穩定度。

整體而言，這堂射箭課不僅提升了我的運動技巧，也培養了專注與耐心，讓我獲益良多。

綜二2-林利庭