

花蓮縣萬榮鄉見晴國民小學

111 年度教育部體育署補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫

射箭項目

成果報告書



中 華 民 國 1 1 1 年 1 1 月 2 5 日

花蓮縣萬榮鄉見晴國民小學射箭運動發展計畫

壹、 依據：本校校務發展計畫。

貳、 目的

- 一、 發展學校體育教學及活動，培養學生運動興趣。
- 二、 增進學生運動興趣，帶動校園射箭風氣，養成終身運動習慣。
- 三、 發展學校教育特色，進而發掘原住民優秀運動人才。
- 四、 培養良好運動習慣，健全強健體魄。

參、 現況分析(SWOTS)

一、優勢(Strengths)

本校位於花蓮三個山地鄉之中央位置的萬榮鄉，屬原住民族群的太魯閣族，學生體能佳、藝術天份高，且性情純樸，可塑性高。地理環境屬郊區農村學校，學校自然景觀優美兼具鄉村美，校區寧靜。學校校園規模小而美，重視學生生活環境衛生及情境學習。

本校雖為萬榮鄉最小之部落，但文化教學資源豐富，支援教師及社區文化傳講師皆與學校密切合作，造就樂於學習之社區共學環境。

學生家長多屬藍領階級，多數為勞力工作者，皆須花費較長時間於工作上，故學生均有較多時間留於學校學習，對於推展各項活動，不論是課業學習或體育活動，皆能較專注於培訓上。

二、 劣勢(Weaknesses)

因地處偏遠地區，學生僅能與學校同儕相互比較，缺乏較多同年齡層的不同刺激，於是主動積極的競爭力就被消磨殆盡，較多被動的等待，唯有教師給予的各項指令為依歸。

而又因為家長多為藍領階級，不是在本地擔任簡易勞力工作，賺取足以維持生計的微薄薪俸，便是遠赴外地求職，所以整體的經濟條件也較差，低收入戶、隔代教養的情況嚴重；雖能熱心協助學校各項事務，但在溝通上也會因多忙於工作，較無暇心子女，造成家長與校方(教師)互動不積極。

且偏鄉教育的最大困境，就是地方資源缺乏、無財力後源支持。且部落專業人才資源不足，僅能勉強支持運作。

三、 機會(Opportunities)

本校現任蘇連西校長本身就是太魯閣族，透過地方社區文化特質並仔細評估分析及整理學校各項資料之後，發現本校原有推展的傳統射箭項目，學生的表現極佳，縣內各項競賽均名列前茅，但傳統射箭並非亞奧運項目，對學生未來的發展幫助有限。

且綜觀花蓮縣在射箭運動的推廣，在長期的耕耘下，可謂是射箭國手的培育基地人才輩出，自射箭運動重返奧運項目（1972年慕尼黑奧運）之後，開始培養年輕的選手投入射箭運動，使其獲得專業技術與觀念，之後這批選手投入各階層的學校任教，並大力推廣射箭運動，才有目前射箭運動人口大幅成長的規模。更由本縣新一代的選手（王正邦、宋佳駿、田剛等人），奪

得獎牌與寫下歷史上的成績（2002 年釜山亞運男子團體銀牌、2004 年雅典奧運男子團體銀牌與女子團體銅牌、2006 年杜哈亞運男子團體銀牌、2010 年廣州亞運男子個人銅牌），顯見本縣在長期的努力耕耘下獲得亮眼的成果。

也因此推斷，本校有發展反曲弓射箭的潛力，再經過多次與家長溝通後，於 105 學年度第二學期期末校務會議時，決議通過發展反曲弓射箭計劃，並將其列為本校發展學校教育特色的項目之一。

四、威脅(Threats)

花蓮縣發展射箭運動項目的國小，大多集中在北區的都會學校，計有中華國小、吉安國小及明義國小等三所，而南區則有古風國小在發展，在全縣 122 所小學中，如無其他補助及資金來源，有能力及才華的學生就沒有機會接觸奧運正式項目射箭運動而被發現。

雖然本校近年來積極推動傳統射箭，也將其融入學校總體課程，並將其生活化及能力化，使每位學童都會射箭，也能從舊有的傳統射箭經驗，轉移至反曲弓射箭技術，但若無任何金援支持，談何容易。

五、行動方案(策略)(Strategy)

花蓮的原住民學生有良好的體能基礎及克苦耐勞的精神，例如：廣州亞運射箭唯一得牌〈銅牌〉選手宋佳駿就是道地的花蓮縣原住民族子弟，曾獲得全國運動會男子個人金牌的田剛、2012 倫敦奧運女子射箭隊員林佳恩，2016 巴西里約奧運國手高浩文也都是花蓮縣優秀的原住民子弟。

射箭是一項高技巧的運動，進行這項運動是需要高度的集中力、穩定性以及抗壓能力，除了選手本身的素質條件與訓練外，更需要長

期一貫化的培養與訓練。運動人才的培育是呈金字塔型，花蓮縣發展射箭運動至今，已由小學一連貫培訓至大學，期望藉由長期性的培訓計畫，使本校成為花蓮縣中區的射箭重點發展區域訓練中心，進而提升本縣射箭競技水準，為本縣及國家爭取榮耀。

競技運動的發展是無法以短線來操作，因此我國應該從基礎、根本做起，重視基層的訓練，經過長期的培訓才能產出高階的菁英選手，透過四級培育的長期計畫，才是最積極、最有價值的培育策略。

肆、實施對象：本校中高年級學生

培訓人員名冊詳見附件一。

伍、實施原則

- 一、有系統規劃健康與體育的課程，並搭配學生社團活動，讓射箭運動融入其中，以提昇學生對射箭的學習興趣與效果，培養基本射箭運動的能力。
- 二、積極辦理校際體育活動，規劃利用競賽當平台的機制，選擇性參與各項競賽，以提昇射箭技能。
- 三、成立相關運動社團，將射箭列入發展重點運動項目，對有興趣、有潛能的學生加強訓練，以長期培育優秀射箭人才。
- 四、成立射箭月及射箭日活動，營造學校教育特色，培養學校射箭風氣。

陸、實施方式

一、具體行政措施

- (一)擬定學校體育教學之計畫。

(二)安排教師參加射箭運動研習課程。

(三)目前給予本校有興趣教師送訓取得射箭教練資格。

二、落實教學活動

(一)中、高年級之健康與體育領域教學加入射箭運動之課程教學設計。

(二)射箭活動自編教材。

三、鼓勵學校教師在職進修

(一)定期舉辦體育教學研究會，提供射箭知能和相關之教材、教具，鼓勵教師編撰教材，提昇射箭教學效能。

(二)定期舉辦教師射箭研習活動，研討有關之知識與技能。

(三)教師參加體育相關之研習活動後，應透過體育教學研究會辦理研習心得經驗分享。

(四)學校校長及教師應以身作則，妥善規劃射箭推動方案，倡導射箭運動習慣融入生活之中。

四、廣開相關運動社團(含課外運動)

(一)積極成立射箭運動社團，舉辦各項射箭體驗活動，以推廣射箭人口。

(二)利用課餘時間實施射箭運動社團及課外運動。

(三)於寒、暑假或課餘例假日期間，校內應規劃辦理體育育樂營，充分提供學生參與休閒運動之機會。

五、積極辦理或參與相關體育競賽

(一)每學年應結合社區團體應用社會資源舉辦全鄉性射箭競賽乙次。

(二)每學期應舉辦班際射箭競賽至少二項。

- (三)每學年應參加射箭競賽或聯賽至少二項。
- (四)每學年應組隊報名參加教育處主辦之射箭競賽至少一項。
- (五)每學年應組隊參加全縣性運動會乙次。
- (六)應選擇將射箭運動設為重點運動項目呈報教育處核備，並加強培訓工作，以長期培育優秀運動選手。
- (七)代表隊之訓練宜利用課餘時間實施為原則。有關組訓、教練之聘請，優秀運動員、教練及有關人員之獎勵，由本校函報主管機關核定之。
- (八)為提申校際間聯誼，得與他校組成群組夥伴關係，依技術水準擇定競賽項目採主客場方式，以校園師生共同參與原則辦理比賽。

六、充實場地設施

- (一)相關體育設備(含場地、器材、設備)應根據教育部頒各級學校設備標準之規定辦理。
- (二)訂定射箭設備管理、維護及使用辦法，並指定專人負責管理。
- (三)加強射箭安全管理、實施定期即不定期檢查，教練於授課前應檢視器材設備。
- (四)添購射箭運動器材，以補足本校射箭設備不足之需求。

花蓮縣萬榮鄉見晴國民小學射箭運動訓練場館規劃說明

(一) 室外射箭場：

位於本校操場中央，約 800 平方公尺，射場規劃為 50、30、20 公尺及近距離練習區、引弓練習區，共有四個靶架，另有一選手休息區，約 10 平方公尺。

(二) 室內射箭場：

位於風雨操場，約 300 平方公尺，只能放置兩個靶架，只能設置近距離練習區、引弓練習區及 20 公尺練習區。

(三) 運動場：

為 200 公尺田徑場，為慢跑訓練、體能訓練之場地。

柒、中長期培訓計畫及目標

一、選手來源及出處

名稱	選手來源學校	吸收方式	選手出處學校	升學方式
花蓮縣萬榮鄉見晴國民小學 反曲弓射箭訓練站	本校及鄰近鄉鎮 有意願接受反曲 弓射箭訓練學校	自願參加、需經 家長同意及導師 推薦	花蓮縣立 自強國民中學 萬榮國民中學	參加體育班甄試

二、培訓目標：

(一) 短期培訓目標：積極培養學生，使學生不論是在學業上或是在運動專項上

無後顧之憂的努力學習；並能在國內各項的比賽中，贏得佳績。

(二) 階段培訓目標：在全國比賽奪得前三名佳績。

(三) 長期培訓目標：

1、提昇我國射箭運動競技水準。

2、爭取國家代表隊機會，以學生在國際賽奪牌為主要目，為國爭光，並促進國際體育交流。

3、選手升學輔導，銜接國、高中、大學階段運動生涯。

(四)發展目標

1、全國射箭錦標賽團體前三名。

2、為訓練國家代表隊及獲得國際賽獎牌打基礎為主要目標。

(五)實施時間

1、自每年一月一日起，至十二月三十一日止，共十二個月（52 週）。

2、訓練時間

(1) 晨 操：每週二、四上午 7 點至 8 點，如遇比賽期則彈性調整。

(2) 專長練習：

①每週一至週五下午 16:10 至 17:30。

②每週日下午 13:30 至 17:30。

③如遇比賽前，則週六、日調整練習。

(3) 寒訓、暑訓：依學校行事曆及課輔時間做調整與編排。

①每週一至週五下午 13:30 至 16:30。

②如遇比賽前，則週六、日加強訓練。

(六)訓練重點及訓練目標

1、週課表（學期中）

	一	二	三	四	五	六	日
07:20 08:30	早自習	晨操	早自習	晨操	早自習	專長訓練 & 弓具保養	假日休息（賽前則加強訓練）
08:40 12:00	正常上課	正常上課	正常上課	正常上課	正常上課		
12:00 13:20	午餐及午休時間					假日休息（賽前加強訓練）	
13:30 16:00	正常上課		體能訓練 & 專長訓練	正常上課			
16:10 17:30	射箭 專長訓練			射箭 專長訓練			

2、週課表（寒、暑期間）

	一	二	三	四	五	六	日
07:30 08:30	韻律 遊戲	耐力跑	球類 活動	越野跑	韻律 遊戲	假日休息（或縣內移地訓 練）	假日休息（或縣內移地訓 練）
08:40 12:00	寒/暑期 課業輔導 上課						
12:00 13:30	午餐及午休時間						

13:30 16:30	射箭 專長訓練	體能 訓練	射箭 專長 訓練	弓具 保養		
---------------------	------------	----------	----------------	----------	--	--

4、年度訓練重點及訓練目標

	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
期 別	鍛鍊期	調整期		比賽期		鍛鍊期
訓練重點	1. 比賽缺失檢討 2. 技術檢討 3. 基本體能加強 4. 專項體能加強 5. 專項技術調整 6. 訓練慾念強化 7. 自信心強化 8. 意象訓練 9. 意志力訓練	1. 器材基本調整 2. 個人對抗訓練 3. 團體對抗訓練 4. 瞄點訓練 5. 雨天訓練 6. 模擬比賽練習 7. 自信心強化 8. 意象訓練		1. 專項體能提昇 2. 基本體能維持 3. 基本動作維持 4. 個人對抗訓練 5. 團體對抗訓練 6. 瞄點訓練 7. 雨天訓練 8. 模擬比賽練習 9. 意象訓練		1. 比賽缺失檢討 2. 技術檢討 3. 基本體能加強 4. 專項體能加強 5. 專項技術調整 6. 訓練慾念強化 7. 自信心強化 8. 意象訓練 9. 意志力訓練
比賽名稱	全國室內賽 (2 年 1 次)	全國青年盃 射箭錦標賽		無		國手選拔賽
訓練目標	1. 完成體能記錄 2. 完成基本體能 3. 完成基本動作 4. 紀律維持 5. 完成自我弓具保養			6. 熟練記錄比賽缺失 7. 基本體能維持 8. 基本動作維持 9. 參與各級射箭比賽奪取男女個人及團體金牌		

	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
期 別	暑訓		調整期	比賽期		鍛鍊期
訓練 重點	1. 體能測驗記錄 2. 專項體能測驗 3. 射箭成績紀錄 4. 基本體能加強 5. 基本技術加強 6. 紀律要求 7. 啟發運動天賦 8. 訓練慾念強化 9. 意象訓練 10. 意志力訓練		1. 弓箭器材調整 2. 個人對抗訓練 3. 團體對抗訓練 4. 瞄點訓練 5. 雨天訓練 6. 模擬比賽練習 7. 自信心強化 8. 意象訓練	1. 專項體能提昇 2. 基本體能維持 3. 個人對抗訓練 4. 團體對抗訓練 5. 瞄點訓練 6. 雨天訓練 7. 模擬比賽練習 8. 自信心強化 9. 意象訓練 10. 參加比賽		1. 比賽缺失檢討 2. 技術檢討 3. 基本體能加強 4. 專項體能加強 5. 專項技術調整 6. 訓練慾念強化 7. 自信心強化 8. 意象訓練 9. 意志力訓練
比賽 名稱	縣賽或邀請賽		全國理事長盃 亞洲城市盃	全國總統盃 射箭錦標賽		無

訓練目標	1. 完成體能記錄 2. 完成基本體能 3. 完成基本動作 4. 紀律維持 5. 完成自我弓具保養	6. 熟練記錄比賽缺失 7. 基本體能維持 8. 基本動作維持 9. 參與各級射箭比賽奪取男女個人及團體金牌
------	---	---

5、射箭專長訓練內容

(1) 射箭訓練重點及訓練目標

	四年級	五年級	六年級
訓練重點	1. 技術優缺點記錄 2. 體能測驗記錄 3. 基本體能培養 4. 基本技術培養 5. 紀律要求 6. 啟發運動天賦 7. 弓箭基本調整 8. 訓練慾念強化 9. 意象訓練 10. 意志力訓練	1. 基本體能再提昇 2. 專項技術提昇 3. 姿勢缺點修正 4. 集中力強化 5. 穩定性強化 6. 精神力強化 7. 射箭理論熟記 8. 熟練調整弓具 9. 熟練比賽流程 10. 意象訓練 11. 意志力訓練	1. 專項體能提昇 2. 基本體能維持 3. 基本動作維持 4. 個人對抗賽訓練 5. 團體對抗賽訓練 6. 瞄點訓練 7. 雨天訓練 8. 模擬各種比賽練習 9. 自信心強化 10. 意象訓練 11. 意志力訓練
訓練目標	1. 完成體能記錄 2. 完成基本體能 3. 完成基本動作 4. 紀律維持 5. 完成自我弓具保養	1. 參與全國射箭賽 2. 熟練記錄比賽缺失 3. 基本體能維持 4. 基本動作維持 5. 紀律維持	1. 全國總統盃男女個人冠軍、男女團體冠軍 2. 全國青年盃男女個人冠軍、男女團體冠軍 3. 全中運男女個人冠軍、男女團體冠軍 4. 紀律維持
備註	著重思想觀念的啟發； 基本體能之養成訓練； 基本動作之建立訓練； 培養守紀律精神。 循序漸進，增加負荷。	藉由參加比賽的過程吸取各種經驗，納為己有，並不斷反覆修正。 加強自身之體能、技術，為下次比賽做準備。	在全國射箭比賽中稱霸，為校爭取最高榮譽，順利取得保送甄試資格，為往後之升學奠下良好之契機。

(2) 射箭訓練技術

1. 各距離練習或測驗		2. 射箭專門技術訓練	
a. 5M 近距離訓練 b. 18M 訓練 c. 30M 訓練 d. 50M 訓練 e. 50M 對抗賽訓練 f. 各距離練習	g. 各距離測驗	a. 伸展訓練 b. 放箭訓練 c. 直線訓練 d. 看弦影訓練 e. 瞄點訓練 f. 引弓訓練	g. 意象訓練 h. 雨天訓練 i. 抗風訓練 j. 流暢感訓練 k. 精神集中訓練 l. 各動作講解

3. 暖身運動		4. 體能訓練	
a. 動態暖身操 b. 靜態暖身操 c. 伸展運動 d. 拉橡皮筋 e. 按摩	f. 眼球操 g. 其它	a. 伏地挺身 b. 仰臥起坐 c. 蹲伏起立 d. 伸展跳 e. 旋轉跳	f. 跳馬 g. 折返跑 h. 跑步 i. 200M 衝刺跑 j. 意志力長跑

5. 弓具之組成		6. 娛樂活動	
a. 弓具之組成與拆卸 b. 弓具之保養 c. 調弓與調箭 d. 射箭器材之理論與實際	e. 做弦 f. 黏羽片 g. 影帶教學 h. 其它	a. 迎新活動 b. 送舊活動 c. 慶生會 d. 慶功宴 e. 郊遊、遠足 f. 烤肉	g. 球類活動 h. 水上活動 i. 看電影或錄影帶 j. 其它

7. 比賽或測驗			
a. 全國總統盃 b. 全國青年盃 c. 全國運動會	d. 全國室內賽 e. 花蓮縣長盃	g. 花蓮市長盃 h. 華東扶輪盃 i. 國手選拔賽	j. 跑步測驗 k. 柔軟度測驗 l. 各種體能測試

捌、督導考核：教練考核表如附錄二

（一）訓練日誌的建置

確實填寫訓練日誌，以了解訓練內容及選手狀況。

（二）績效成績考評

訂定縣賽及全國賽選手成績目標，確實達成。

（三）訂定訓練課表

每月擬定訓練課表，確實執行。

玖、預期效益：

（一）短程預期效益：

1、提升學生對射箭運動之興趣，擴大射箭運動人口，推廣射箭運動。

2、輔導選手升學，使選手於升學後能持續射箭運動之訓練。

（二）中程預期效益：

1、於全國賽事中奪得前三名之佳績。

2、輔導選手升學，使選手於升學後能持續射箭運動之訓練。

（三）長程預期效益：

1、提昇我國射箭運動競技水準。

2、爭取國家代表隊機會，為國爭光，並促進國際體育交流。

3、選手升學輔導，銜接國、高中、大學階段運動生涯。

拾、計畫組織及運作督導考核小組

職稱	姓名	現職	負責事項
召集人	高金山	校長	統籌本校射箭隊訓練各項事宜
副召集人	黃奕裕	教導主任	襄助召集人統籌本校射箭隊訓練事宜
執行秘書	李昆原	學務組長	規劃及執行本校射箭隊訓練事宜
委員	黃啟瑞	總務主任	負責射箭隊各項器材添購、經費支付事宜
委員	高銀花	家長會會長(女)	協助督導考核射箭隊計畫執行
委員	華淑君	教務組長(女)	輔導射箭隊選手學業及品德陶冶
委員	張裕松	幹事	審核射箭隊器材添購、經費核銷事宜
委員	李欣怡	護理師(女)	負責射箭隊運動傷害防護及心理輔導
執行教練	劉光照	退休人員	執行訓練計畫
助理教練	林冠廷	代理教師	協助教練執行訓練計畫

拾壹、本計畫經校務會議通過呈校長核准後實施。

拾貳、本計畫如有未盡事宜，得於修訂之或依其相關法令規定辦理。



學校練箭



校內練習—風雨操場



練習—教練指導動作修正



練習—基本動作維持及腕力臂力加強



111 年度東森盃全國射箭盃



111 年度東森盃全國射箭盃



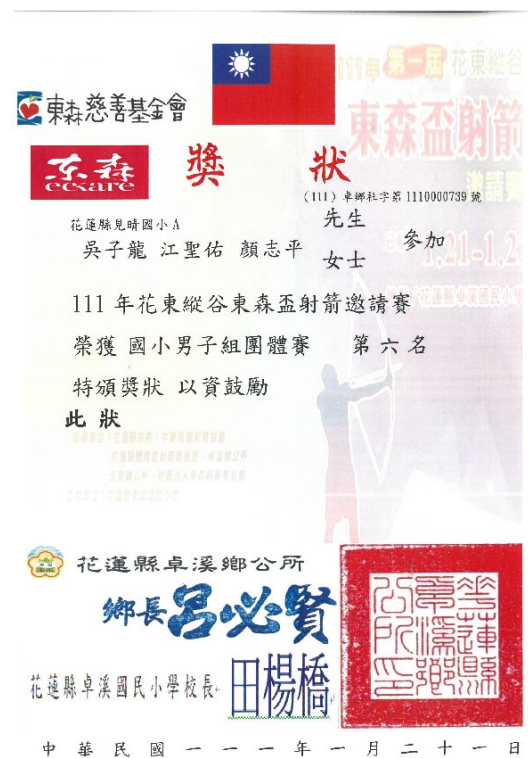
111 年度縣長盃全國射箭盃



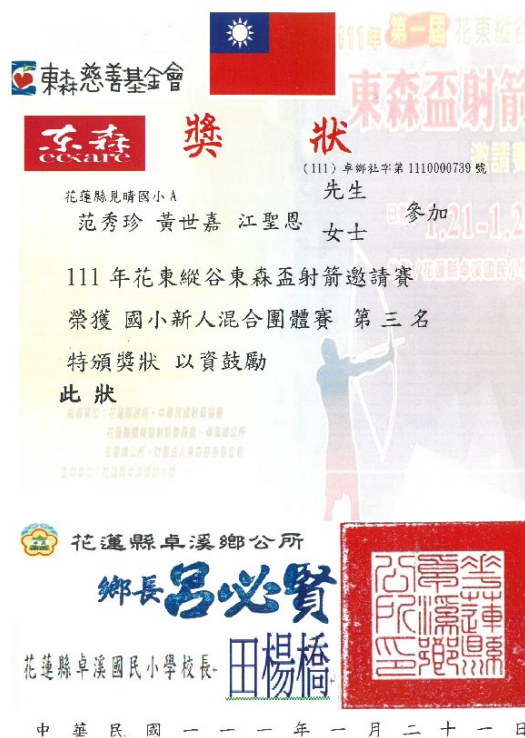
111 年度縣長盃全國射箭盃



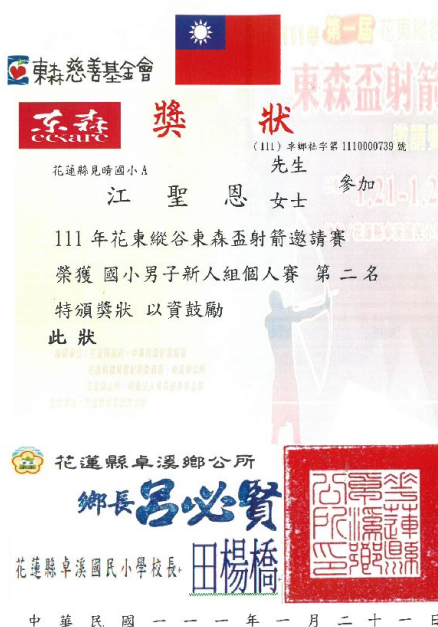
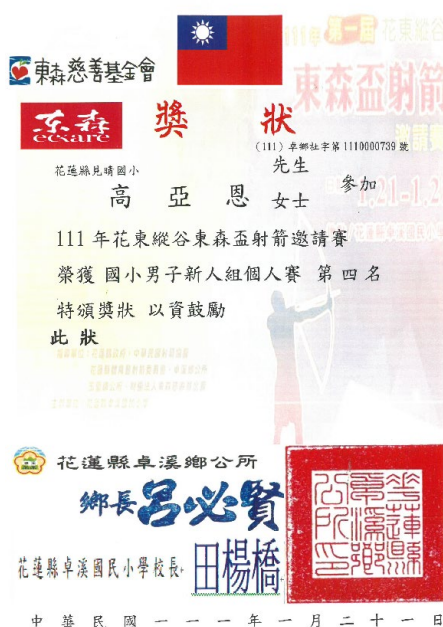
111 年度東森盃國小男子團體對抗賽第 5 名



111 年度東森盃國小男子團體第 6 名



111 年度東森盃國小新人混合團體第 3 名



111 年度東森盃國小新人個人第 2, 4, 8 名



111 年度縣長盃國小男子團體 30M 第 2 名



111 年度縣長盃國小女子團體 20M 第 3 名