

111 學年度廬山國民學射箭計畫成果

計畫或課程名稱	反曲弓-射箭		
授課教師	羅寶巴萬	執行教師(協同教師)	
活動執行期間： 111 年 9 月 1 日 ~ 111 年 7 月 1 日			
活動地點：廬山國小射箭靶場、綜合教室、操場			
一、本學期學習重點（條列或簡述）；			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 增強個人體能及維持基本體能 2. 基本動作修正及技術上的注意 3. 肌力與肌耐力的提升 4. 給予正向思考及鼓勵 5. 不斷測驗提升選手自信 			
二、學生學習心得（簡述）			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 精疲力盡 2. 千辛萬苦 3. 揮汗如雨 4. 心潮澎湃 5. 躍躍欲試 			
三、下學期學習重點（條列或簡述）			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 維持基本體能及強化肌力與肌耐力 2. 提高分數標準即不斷模擬訓練 3. 加強基本動作及修正細節動作 4. 加強核心訓練及穩定度 5. 調整個人心理狀態(心理成熟度影響比賽期表現) 			
四、學習活動照片與簡要說明（6-10 張）			
			
拆、組弓訓練	團康小活動		
			
基本姿勢修正	看靶及計分訓練		



體能訓練



協調性訓練



賽前訓練



賽前訓練



基本姿勢訓練(轉手壓肩)



20M 射擊訓練