

# 國小射箭隊的訓練與教學設計

謝育臻 台北市國語實驗國民小學訓育組長

## 前言

射箭運動早在原始時期即為人類狩獵和戰爭的一種手段，隨著時代的變遷，這項運動已於西元1972年第二十屆奧運會正式列為比賽項目（江文瑞，2007）。由此可知，射箭是一項歷史極為悠久的運動項目。但是，由於場地與器材的限制，使得射箭運動在國內的發展並不非常普及，只有某些成立射箭隊學校的學生才有機會接觸到射箭運動。其實，射箭是一項容易學習的運動，無論身材高矮胖瘦，只要選擇合適的射箭器材，都有機會成為一位神射手。射箭主要訓練學生的專注力及穩定性，並且能夠藉由眼球望遠凝視，進而改善兒童近視的問題。

台北市教育局近年來鼓勵學校發展學校特色，本校因學生區域特性（越區就讀學生居多）而成立了射箭社團。選擇這項運動的原因相當簡單，射箭運動是一項屬於兼具個人與團體性質的運動，在各項比賽只要一個人就可以參加

比賽，滿三人就能成為一個團體，練習時只需有一位學生就能夠訓練。了解射箭運動訓練的特性，設計有趣的教學內容，就能夠訓練出小小神射手。

射箭隊的訓練與體育課中射箭教學最大的不同，主要在教學目標的差異。射箭隊訓練以提昇選手技能為目標，體育課中的射箭教學則是讓學生接觸、體驗與培養興趣。但在小學的教學環境，即便是校隊訓練，也要讓學生先喜歡射箭，再讓學生想要練箭。因此，在射箭隊訓練課程中運用不同的教學法，增加練習時的樂趣，讓射箭隊的訓練變得不一樣，讓更多的小朋友喜歡射箭運動，進而更樂於接受挑戰。

## 國小射箭比賽項目

國小的射箭比賽主要分為地方射箭協會所舉辦之市賽和中華民國射箭協會所舉辦之全國賽，台北市所舉辦的射箭賽大多分成新人組與國小組兩種，新人組比賽距離為20公尺，國小組的比賽距離為30公尺；全國性射箭比賽，國



圖1 安全的射箭環境

圖2 簡易的靶架

圖3 伸展帶輔助練習

小比賽距離為30公尺與20公尺各兩局，簡單整理如下：

（一）台北市國小射箭運動的項目，以不同的距離來分組：

1. 少年新人組（限初次比賽之選手，不分男女）：距離為20公尺，雙局，每局36箭（3箭×12次）共72箭。
2. 少年組：距離為30公尺，雙局，每局36箭（3箭×12次）共72箭。

（二）全國國小射箭運動的項目：國小男、女子組，個人及團體組，30公尺雙局及20公尺雙局，共計144箭。20公尺雙局，每局36箭（3箭×12次）共

72箭。30公尺雙局，每局36箭（3箭×12次）共72箭。

國小的射箭比賽需要很長的時間才能夠完成，因此，在這樣的比賽制度下，可以培養學生專注度的提升，更可以增強學生的心理抗壓性，看似簡單的運動，好處非常多，只要親自體驗射箭運動，相信可以在射箭中發現樂趣。

### 射箭訓練安全注意事項

當要進行射箭課程與訓練時，一定要注意安全，教學前應說明射箭場的規定、射箭禮儀、射箭器材的介紹等，重點整理如下：

## 一、安全的訓練環境

要注意出入口的設置，射箭場的出入口最好只有一個，這樣可以避免外人跑進射箭場，造成不必要的危險。「工欲善其事，必先利其器。」教學前要準備好器材，才會有好的教學。建議應有的器材設備如下：

- (一) 場地：長二十公尺、寬十公尺之教室空間。
- (二) 靶：三組靶架、六片榻榻米、靶釘十二支、靶紙三張。
- (三) 練習弓六組、伸展帶六條、箭六組。

## 二、安全規定的說明

射箭是一項具有殺傷力的運動，學生在進行射箭時，教師應該教導學生基本的射箭禮儀與安全守則，這樣才能提升練習時的安全環境。

- (一) 不可對著別人拉弓。
- (二) 禁止放空弦。(箭未搭在弦上，不可以將拉開的弦放開，避免弓臂損傷。)
- (三) 拔箭時要先看看後面有沒有人，並用雙手抓於箭的前端，筆直的拔出來。
- (四) 發射線前有人時禁止搭箭。
- (五) 射完箭後應退到預備線，等所有人射完箭時再一起拔箭。

## 射箭運動的基本訓練內容

在實施射箭訓練活動前，須先了解射箭的工具、基本動作及訓練注意事項。指導射箭

必須要有耐心，循序漸進的教學。在教學過程中，要時時提醒學生安全注意事項，這樣才能避免危險的發生。剛開始教學時，首先跟學生介紹弓箭的基本構造與該項構造的功用，接著介紹射箭的基本動作，介紹完基本動作後，不要急著讓學生射箭，老師可以利用伸展帶的輔助練習，讓學生體驗射箭拉弓與放箭的感覺，完成基本動作的練習後，讓學生實際體驗拉弓，只要學生能穩定的拉弓，就能讓學生開始體驗。以下簡單介紹教學重點：

## 一、弓的介紹與選用

在奧運比賽所使用的弓為反曲弓，這也是國內射箭比賽的主流項目，反曲弓的基本構造包括弓身、弓臂、弦、瞄準器、箭震吸收器、中央安定桿、左右平衡桿等……。在射箭器材的選用上則會因人而異，不一樣的身高、力量，所使用的器具也有所不同，老師要能熟悉器材才能因材施教，提升學生學習成效。

### (一) 基本配備

1. 練習弓：國小初學者的練習弓應選擇長度為62-66吋的木製練習弓、重量18-20磅。
2. 弓架：射完箭將練習弓擺放的器材。
3. 箭筒(自製)及練習箭數支。

### (二) 個人配備

指套(保護手指用)、護臂(保護手臂)、護胸(防止弦線鉤到衣服)各一個。

## 二、射箭的基本動作

射箭動作分為站姿、拉弓、引弓、固定、

瞄準、放箭、餘姿等，在每個動作細節都非常重要，在教學時，老師必須示範，這樣可以增加學生學習成效，也可以使用教學影帶輔助教學，讓學生透過影像瞭解射箭運動。

### 三、伸展帶的輔助練習

利用伸展帶可以訓練學生拉弓、固定、放箭等動作。射箭運動需要有穩定的動作，才有辦法射的精準，先讓學生使用伸展帶做為輔助練習，可以讓學生增加拉弓的穩定度，能夠穩定拉弓，可以減少危險的發生，也可以讓學生更快上手，在教學時老師可以用口令指導學生，指導學生正確的基本動作，伸展帶可以利用醫療用的復健帶或是腳踏車的內胎，這些都是很好的輔助用具。

### 四、實際操作練習

#### （一）伸展帶輔助

當學生已經能用伸展帶做出射箭的正確姿勢，此時先讓學生練習拉弓，當學生有辦法穩定的拉弓，就能讓學生實際體驗射箭。

#### （二）拉弓練習

先讓學生體驗弓弦的重量，老師以口令指導學生拉弓練習，讓學生有足夠的力量將弓弦拉滿，完成射箭動作。

#### （三）實際操作

指導學生搭箭、瞄準、放箭等動作，讓學生實際體驗，教師要特別注意學生在拉弓時，手指不要夾箭，因為會導致放空弦，射箭是直線運動，讓學生以直線瞄準放箭，可以增加準

確度，初學者在放箭時，時常會將箭射向高處，教師要提醒學生後手抬高，避免這樣的情形發生。

### 射箭教學活動設計

射箭是一項動作固定、沒有太多互動的運動，因此練習久了，容易使人覺得無聊，對於初學者開始練箭，可以善加教學光譜的A（命令式）、B（練習式）兩種，在訓練過程中，先教導學生正確的射箭姿勢，一個口令一個動作，讓學生反覆練習，達到一定程度。進階者使用C式（互惠式）。其中，互惠式教學法是以教師、觀察者、動作者三元素組成的教學型態，教師設計好活動動作內容和動作的標準，在教學過程中監督、觀察、回饋觀察者的行為表現，並直接與觀察者溝通意見，不糾正動作者的動作，抑制動作者於活動時的互動關係（周宏室，1994）。學生可以擔任指導者與練習者，這樣可以讓學生發現自己常犯的錯誤動作，改善教練無法同時指導學生的問題，還可以增加學生之間的互動。

運動技能的學習一個重要的概念為回饋，回饋的作用能讓學習者善用自己的感覺器官去察覺動作結果的現象，讓學習者在不斷的練習中與正確的動作做比較，逐漸修正其技能表現（黃國義，1985）。初學者在練習射箭時，容易有錯誤的動作出現。為了使學生能夠有正確的姿勢，要適時給予學生回饋，利用互惠式



圖4 徒手動作訓練



圖5 基本體能練習



圖6 拉弓訓練

教學可讓學生互相修正動作。善用現有資源可以輔助動作的正確性，增加學生學習成效。一致性與熟練性的射姿，可以提升射箭的穩定性與箭的集中性。假使在練習時能給予正確的動作修正，可以達到事半功倍的效果。

以下依（一）準備活動，（二）主要活動，（三）綜合活動，此三段式教學活動設計，簡介射箭教學流程如下：

### 一、準備活動

準備活動主要的目的，是讓學生在進入主要活動前，作好身心的準備。這些活動包括熱身活動及伸展運動。準備活動除了可根據當天的訓練內容，作相關的伸展操、慢跑、俯手撐等之外，根據射箭特性，為了讓學生靜心，也可以讓學生先行打禪冥想，讓心情穩定之後再開始教學。

### 二、主要活動

主要活動為訓練活動中最重要的部份，實施時間至少要整個訓練時間的二分之一。在訓練過程中，記住要循序漸進練習，不要急著讓學生射箭，教師先將器材介紹完畢，接著說明分解動作，然後讓學生以輔助器材訓練，最後再實際操作。剛開始練習時，不要讓太多學生同時站上發射線，因為一名教師無法兼顧這麼多學生，這樣可以減少危險發生。射箭運動的教學難在起頭，只要有耐心將基本動作紮實完成，學生很快就能享受射箭的樂趣。

### 三、綜合活動

為了讓學生體驗射箭運動的樂趣，教學者可以設計不同的遊戲讓學生進行，例如，一鳴驚人、射箭九宮格、動物森林等遊戲，都可以增加國小學生的興趣。當學生基本能力變好時，可以實施分組競賽，這些都可以讓學生在

樂趣中提升技能。雖然，射箭不是一項動作劇烈的運動，但是要有高度的心理素質與抗壓性，練習後伸展運動收操的動作也是不能少，靜坐可以讓學生靜下心來，也是一個很好的綜合活動。

### 結語

近年來，台北市國小成立射箭隊或社團的學校愈來愈多，參加比賽的人數與隊伍相對的也成長許多。另外，台北市十二個行政區的運動中心大多設有射箭場。由此可見，射箭運動在台北市的推廣愈來愈普及。其實，射箭運動並不是一項很難學習的運動，只要瞭解射箭運動的特性，有安全的教學環境，熟悉輔助器材的運用，學習調整器材的要領，就有能力教導學生射箭。綜觀來說，基於不受身材限制的這項特點，射箭是一項適合國人發展，在國際運動舞台上足夠和外國選手相互競爭的運動項目。且射箭能讓學童進行望遠凝視的眼睛運動，改善學生近視問題；又能增加學生專注力，經由長時間的訓練，可以讓學生修身養性，增進學生品德教育。了解射箭運動的特性與教學設計流程，相信可以讓對射箭有興趣的教師們進行實際教學。

### 參考文獻

- 江文瑞（2007）。*台灣射箭運動發展之研究（1964~2004）*。未出版碩士論文，國立台東大學，台東。
- 周宏室（1994）。*Mosston（摩斯登）體育教學光譜的理論與應用*。台北市：師大書苑。
- 黃國義（1985）。*理想的體育教師*。台北市：體育。