

105 學年度高雄市桃源國中射箭隊訓練計畫

壹、緣起

射箭運動是我國亞、奧運動會的重點項目。本校於 105 學年度成立射箭代表隊，目前屬於起步階段，在射箭技術面上及硬體設備都仍有極大的進步及改善空間。

射箭為布農族傳統技藝之一，擁有與生俱來的射箭天分，且是全國運動會及亞、奧運重點競賽項目，值得大力推展。也藉由射箭運動培養學生的興趣及健全人格的朔型，提供孩子在生涯上成功的養分，願射箭運動成為本校體育發展特色之一。

貳、目的

- 一、 培養學生射箭及運動的興趣及健全人格的發展。
- 二、 為校、為國培訓基層優秀射箭選手，厚植選手之競技能力。

參、訓練方式

- 一、運動能力分組，實施技術、體能、及精神訓練。
- 二、配合國內比賽及選手程度，訂定年度訓練計畫，長期培育。
- 三、利用假期實施定期測驗與移地訓練，與他校選手互相觀摩訓練比賽，增加比賽經驗。

肆、訓練地點

- 一、桃源國中射箭場。
- 二、桃源國中綜合球場
- 三、桃源國中舉重教室
- 四、雅你運動場

伍、訓練時間：

星期/ 科目 時間/節次		一	二	三	四	五	六 日
早 自 修	07:35 08:10		體能、柔 軟度、敏 捷度訓練	體能、柔 軟度、敏 捷度訓練	體能、柔 軟度、敏 捷度訓練		視 比 賽 日 期 加 強 練 習
1	08:10 08:55						
2	09:05 09:50						
3	10:10 10:55						
4	11:05 11:50						
午 休	12:20 13:10						
5	13:20 14:05						
6	14:15 15:00						
7	15:10 15:55	射箭隊訓 練	射箭隊訓 練	射箭隊訓 練	射箭隊訓 練	射箭隊訓 練	

高雄市桃源國中射箭隊暑假訓練課表

時間 \ 訓練內容	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六、日
8:00 / 8:30	慢跑 10 分鐘 伸展操 橡皮帶練習	慢跑 10 分鐘 伸展操 橡皮帶練習	伸展操 慢跑 3000 意象練習 短距離練習	慢跑 10 分鐘 伸展操 橡皮帶練習	慢跑 10 分鐘 伸展操 橡皮帶練習	休息日
08:40 / 11:00	短距離練習 10M 15M 20M 25M	短距離練習 10M 15M 20M 25M	30m 測驗×2 場地整理	短距離練習 10M 15M 20M 25M	分組對抗賽	
11:10 / 12:00	30M 50M (落點分析) 緩和運動	30M 50M (落點分析) 緩和運動	緩和運動	30M 50M (落點分析) 和運動	緩和運動	
13:30 / 14:00	伸展操 意象練習	伸展操 意象練習	伸展操	伸展操 意象練習	伸展操	
14:10 / 15:30	基本動作訓練(瞄點/放箭)	基本動作訓練(快速放箭)	球類活動/比賽影片欣賞/心得分享	基本動作訓練	肌力訓練(重量訓練/持久引弓)	
15:30 / 16:00	協調性訓練(馬克操) 收操	協調性訓練(馬克操) 收操	慢跑 器材修護 收操	平衡訓練 收操	協調性訓練(馬克操) 收操	

陸、預期目標

第一階段

- 1、以射箭基本動作為訓練重點。
- 2、以市內邀請賽、主委盃做為訓練比賽之檢測。
- 3、參加其他相關競賽以增加比賽經驗，並加強訓練之刺激

第二階段

- 1、高雄市中運做為訓練比賽之檢測。
- 2、以全國青年盃做為參加區中運之訓練之檢測，及知己知彼之戰術運用策略指標。

柒、教練

姓名	性別	資 歷	經 歷	備 註
拉瑪達· 伊斯瑪哈善	男	高雄市桃源國中代理教師國中教師 中華民國射箭協會C級教練	新竹市培英國中 高英工商 高雄市桃源國中	輔仁大學體育系 正修科技大學休 閒與運動管理研 究所

捌、射箭隊名單

姓名	年級	性別	畢業學校	備註
江雲翔	三年級		高雄市樟山國小	布農族
杜聖新	三年級		高雄市樟山國小	布農族
顏 霆	三年級		高雄市桃源國小	布農族
田 箴	二年級	女	高雄市興中國小	布農族
田邵琪	二年期	女	高雄市興中國小	布農族
吳慧馨	一年級	女	高雄市樟山國小	布農族
柯尹熙	一年級	女	高雄市興中國小	布農族
王愉雯	一年級	女	高雄市樟山國小	布農族
潘冠霖	一年級	男	高雄市興中國小	拉魯娃族
謝鴻佑	一年級	男	高雄市樟山國小	布農族
柯震鍾	一年級	男	高雄市興中國小	布農族

玖、預定參加賽事

- 一、全國青年盃
- 二、高雄市體育會 射箭委員會 主委盃
- 三、高雄市中等學校運動會

拾、訓練內容

一、技術訓練

1. 基本動作--舉弓、壓點、引弓、固定、滿弓、放箭、平衡。(以橡皮條、藤弓、練習弓實施)
2. 專項動作--弦影對位、瞄準、伸展、瞄點、放箭時機。

基本動作	專項動作
每週5-6次 每次1小時。	每週5-6次 每次2-3小時。

二、體能訓練

1. 一般體能--跑步、跳繩、跳躍、仰臥起坐、伏地挺身、韻律操。
2. 專項體能—重量訓練、引弓訓練、等長收縮訓練。

一般體能	專項體能
每週1次	每週2-3次(每次2-3循環)

三、精神訓練

1. 實施靜坐調息、意象訓練、精神集中，紓壓訓練，抗壓訓練
干擾訓練及心理輔導、咨商等。
2. 依賽季或訓練需要調整實施之。

十、訓練重點與強度

期別	月	比賽	訓練重點	訓練強度
強化期	9 ~ 11		加強基本體能、技術、調整強度及質量。 實施一般體能訓練及基本動作訓練。	技術:50%~60% 體能:30%~40% 精神:5%
第一競賽期	12	市內邀請賽	加強實射技巧及臨場能力。 實施一般體能訓練及基本動作訓練。	技術:70% 體能:10%~20% 精神:10%
	1	市內邀請賽	加強精神訓練，調整訓練強度。加強演練比賽程序。 基本動作訓練、一般體能訓練。	技術:70% 體能:10%~20% 精神:10%
調整期	2		一般性體能訓練，加強基本動作。 培養專項技術、一般體能訓練。測驗、評估。 基本動作訓練、一般體能訓練。測驗、評估。	技術:60% 體能:20%~30% 精神:10%
強化期	3		加強對抗演練，加強精神訓練。 加強競賽能力、強化精神力。測驗比賽。 培養專項技術，加強基本體能。	技術:70%~80% 體能:10%~20% 精神:10%
	4		加強對抗演練，加強精神訓練。 加強競賽能力、強化精神力。測驗比賽。 培養專項技術，加強基本體能。	技術:70%~80% 體能:10%~20% 精神:10%
調整期	5 ~ 6		調整專項技術，加強基本體能。 加強專項技術，加強專項體能。 加強專項技術，加強基本體能。	技術:60% 體能:20%~30% 精神:10%
強化期	7	主委盃	加強基本體能、技術、調整強度及量。 實施一般體能訓練及基本動作訓練。	技術:50%~60% 體能:30%~40% 精神:5%
	8	高雄市中等學校 運動會	加強專項體能與技術，實施特殊訓練，加強訓練強度。 加強專項技術及體能並實施評量。 加強基本動作、基本體能。	技術:50%~60% 體能:30%~40% 精神:5%

柒、訓練現況與分析

	優勢	劣勢	機會點	威脅點	策略
環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用本校射箭場。 2. 環境優美,不易受外界影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 射箭場地面凹凸不平。 2. 蚊蟲干擾。 3. 綜合球場及本校中堂。 4. 無夜間照明設備。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、可訓練選手的穩定性,掌握個人放箭的節奏。 2、獨立式射箭場易於管理。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雨天後射箭場地容易積水。 2. 在綜合球場及中堂訓練容易影響學生上課。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整修場地以利訓練。 2. 發展靜態訓練。
設備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 靶架(向他人商借)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽弓及練習弓數量嚴重不足。 2. 耗材如:箭、靶紙、塌塌米消耗量大。 3. 缺乏多數射借運動必需品。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助選手選擇適合的弓和箭。 2. 可自行維修器材,培養學生愛惜物品心存感恩的心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選手於比賽中使用練習弓參賽,影響成績。 2. 許多選手兩人共用一把練習弓,影響練習時間。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極申請各項補助款。
師資	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中華民國射箭C級教練。 2. 教練為校內教師兼任。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 易於掌握學生動態,了解學生生活作息及學習狀況。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極參與有關射箭研習課程,以提升專業知能。
選手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活環境單純以利訓練。 2. 選手自願參加射箭隊,有強大的向心力及不怕訓練的精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、本校人數不多,有必須射需支援合唱團及舞蹈隊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、選手銜接不易產生斷層。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、選手練習時間短。 2、選手畢業後無法再練習射箭。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、擬定平時、考試前、比賽前練習計畫,與家長溝通協調。 2、增加假日練習量。 3、選手升學輔導,規劃於縣內設有射箭隊學校就讀。

捌、訓練項目：

一、訓練內容：

(一) 生理訓練：

- 1、技術訓練：基本動作訓練、快速放箭訓練、瞄點訓練、各距離測驗、對抗賽訓練、風向、風速掌握判斷訓練。
- 2、耐力訓練：耐力跑、節奏跑、跑山訓練、持久性引弓訓練、馬克體操。
- 3、節奏訓練。
- 4、戰術訓練。
- 5、干擾訓練。

(二) 心理訓練：

- 1、意象訓練
- 2、專注力訓練
- 3、靜坐訓練
- 4、心理輔導
- 5、膽識訓練
- 6、精神訓話
- 7、放鬆訓練

(三) 器材管理：

- 1、器材調整、整理
- 2、器材準備
- 3、器材修護
- 4、器材控制

二、學生管理：

(一) 生活管理

(二) 健康管理

(三) 營養管理

(四) 生理調整

(五) 環境管理

三、課業管理：

(一) 課程設計

(二) 輔導課安排

(三) 晚自習

玖、現需器材用品

項目	單位	數量	單價	總價	備註
靶架	座	4	3,000	12,000	
靶墊	張	4	4,500	18,000	泡棉
靶紙1	張	10	200	2,000	
靶紙2	張	20	50	1,000	
比賽弓套組	組	8	30,000	240,000	
弓箱	個	8	7,500	6,000	
練習弓	把	4	3,500	14,000	
塑鋼練習弓	把	2	4,500	9,000	
配件組	組	6	5,000	30,000	
上弓繩	條	6	150	900	
裁箭器	台	1	12,000	12,000	
拔箭器	個	10	300	3,000	
銅釦(定位扣)	包	1	1,000	1,000	100入
鉗銅夾	支	1	875	875	
ASB 超強弦	卷	1	6,250	6,250	2300M
ASB 補強線	卷	1	1,050	1,050	
纏弦器	個	1	625	625	
製弦架	台	1	9,250	9,250	
ACG 箭	打	4	8,500	34,000	
ACE 箭頭配重視箭頭	包	4	700	2,800	
ACE 箭尾 G N o c k	包	4	450	1,800	
Wing 捲羽片	包	10	500	5,000	
塑膠箭座	個	30	90	2,700	
六角工具組	支	1	375	375	
合計				413,625	
輔助訓練器材					
拉力繩	條	10	400	4,000	
合計				4,000	
總計				417,625	

拾、未來展望：

地處高雄北端的桃源區，人口不到 4,300 位居民，以高雄市二百八十萬人口比例來說，其比例不到千分之二，但是在全國運動會或是以這次的 2017 世界大學運動會(二面舉重銅牌)的表現來說；桃源區的表現及貢獻度一直都是非常的亮眼。

長年旅外的足球員曾淑娥(歐洲女子足球冠軍聯賽史上第一位射門得分的台灣選手)、去年三級棒球的國際賽，代表台灣的每一隊幾乎也都有桃源區的子弟參與、今年台灣在世界大學運動會大放異彩，桃源區的子弟兵也沒有缺席更沒有讓人失望，高展宏校友及江念欣選手分別在舉重場上都拿下了銅牌，這樣的成績是有目共睹的，這代表了桃源區除了自然資源豐富以外，桃源區的體育人才更是高雄市或著是全台灣的運動界人才礦區。

因緣際會，桃源區的桃源國中在 105 學年度開始起步發展射箭運動。在硬體設備、個人裝備及射箭技術都有待提升的狀況下，學生還是很有勇氣也很努力的參與練習，他們都相信只要努力，有朝一日都能為校、為市為國爭取榮譽。期望桃源國中射箭隊除了在射箭運動能有成功的表現以外，我們也藉由射箭運動來提升孩子的自信心，也和他們一起畫出未來。我們希望我們孩子在人生的這一條路上除了學習運動技能以外，更要發展出健全的人格特質，相信只要給我們的機會及資源的幫助，桃源國中一定會射出一支燦爛炫目的成績。