

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		射 箭
課程目標		(一)提供射箭運動之基本技術及相關知識。 (二)豐富休閒活動，促進身心發展。 (三)培養良好的行為規範。
選修資格		凡未曾選修射箭課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。
課程內容		(一)射箭運動的歷史及發展 (二)場地器材之整理及保養方法 (三)引弓測驗及分組 (四)裸弓射箭教學 (五)反曲弓瞄準器射法教學 (六)標靶比賽及測驗。
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.體能活動 2.射箭運動的歷史與發展 3.射箭運動傷害防護及安全守則 4.場地器材介紹 5.弓弦裝卸及調弓 6.引弓肌力測驗分組
	二	1. 射箭伸展操 2.弓弦之裝御及箭羽修補之學習 3.場地佈置要領 4.持弓繩運用法 5.基本姿勢及引弓要領介紹 6.相關肌力及體能訓練法介紹
	三	1. 伸展帶使用方法 2.徒手基本動作模擬練習 3.裸弓射箭方法介紹 4.三公尺裸弓放箭練習 5.拔箭要領及安全事項
	四	1. 製弦方法 2.弦的特性功能 3.射箭呼吸法 4.五公尺裸弓射箭放箭練習 5.各種不良箭著原因及修正方法 6.裸弓瞄點射法及風偏修正瞄射法應用。
	五	弦高測量法 2.十公尺裸弓射箭練習及動作檢討 3.各種不良動作及修正方法
	六	1.搭箭點測量及製作方法 2.弓的磅數測量方法介紹 3.十五公尺裸弓標準靶練習 4.裸弓射箭趣味競賽
	七	1.裸弓與瞄準器射箭之異同 2.瞄準器射箭基本動作 3.瞄準器之使用及調整方法 4.三公尺瞄準放箭演練 5.各類競技用箭之特性介紹
	八	1. 個人箭長之測定法 2.裁箭法 3.夾箭器之功用及使用方法 4.十公尺瞄準器標靶練習及修正
	九	1.十公尺瞄準器標靶練習 2.競技射箭十式之檢討
	十	1.15 公尺瞄準器標靶練習 2.奧運局淘汰賽制介紹 3.淘汰賽裁判計分及名次判定法
	十一	1.射箭訓練簡介 2.射箭知識及個人賽規則研討 3.射箭影片欣賞及解說
	十二	1.賽前公開練習 2.個人排名賽 3.裁判及記分練習
	十三	1.賽前公開練習 2.1/16 及 1/8 個人對抗測驗賽 3.裁判及記分練習
	十四	1.1/4、1/2 及冠、亞、季、殿個人對抗測驗賽 2.裁判及計分練習
	十五	1.團體對抗賽規則介紹 2.團體對抗賽公開練習 3.團體對抗賽 4.團體對抗賽記分及裁判練習
	十六	1.總分賽規則介紹 2.射箭競技影片欣賞
	十七	1.個人總分賽測驗 2.總分賽裁判計分實習
十八	1.個人總分賽測驗及裁判實習 2.射箭知識測驗	
給分標準		學科測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%
術科測驗項目		(一)十五公尺個人對抗賽 30% (二)十五公尺個人總分測驗 30%
參考書籍		入江龍 著 (1988) 射箭教室 聯廣圖書公司 楊榮俊 著 (1996) 反曲弓射箭競技 高雄市體育射箭委員會