

# 湖口高中 113 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案

## 特色(射箭)專長運動課程實施計畫

壹、依據：本校113學年度「高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案」。

貳、目的：

特色專長運動：射箭運動是我國重點培訓運動項目。湖口高中射箭隊為新竹縣指標學校，希望透過此計畫將射箭活動推廣及介紹給國中端教師和學子認識，經由體育團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度，並促進自我肯定與實現。藉由射箭運動培養學生的興趣及健全人格的塑型，提供孩子在生涯管道多元化的發展，希冀射箭運動成為本合作區體育發展特色之一。

參、活動日期：114 年 01 月 21 日(星期二)至 114 年 01 月 22 日(星期三)，共計二日。

肆、活動地點：新竹縣立湖口高中射箭場(新竹縣湖口鄉中正路二段 263 巷 21 號)

伍、報名資格方式及人數：對主題有興趣之國中學生 30 人

陸、報名方式及費用：

一、線上報名：<https://forms.gle/83QE5KAbTrS9gx278>

二、紙本報名：填寫完成報名表後請繳交至射箭隊沈筱琿教練收

三、費用：免費(高中均質化計畫項下支應)。

柒、報名截止日期：即日起至 113 年 12 月 31 日止。(額滿即截止報名)

捌、師資簡歷

許文玲：國家級射箭教練、奧運及亞運會射箭代表隊教練

行政院體育委員會(高級)專任運動教練證

沈筱琿：行政院體育委員會(中級)專任運動教練證、國家級射箭教練證

羅偉旻：行政院體育委員會(中級)專任運動教練證、國家級射箭教練證

溫智棋：杜哈亞運會女子銅牌、行政院體育委員會(中級)專任運動教練證

呂佳鑫：國家級射箭教練、行政院體育委員會(初級)專任運動教練證

龍文昱：國家級射箭教練證

高曾淑婷：B級射箭教練證

## 特色(射箭)專長運動課程表：

時間	1/21(第一天)	1/22(第二天)
0800-0900	認識射箭運動 講解射箭基本運動事項及場地安全事項 介紹射箭基本動作、射箭器材	標靶射箭排名賽規則介紹、寫計分紙 教學
	講座/講師:呂佳鑫	講座/講師:沈筱琄
0910-1000	隊伍分組、教學熱身操、射箭基本動 練習、橡皮帶訓練	模擬比賽:體驗排名賽(單局)
	分組活動/講師:呂佳鑫	分組活動/講師:沈筱琄
1010-1100	實際操作(一) 射箭基本動作練習 橡皮帶練習、拉弓練習 3M 練習	團體對抗賽規則介紹、分組團體對抗 賽
	講座/講師:龍文昱	講座/講師:高曾淑婷
1110-1200	實際操作(二) 習武練箭-5M 練習、瞄準練習	運動傷害防護
	分組活動/講師:龍文昱	講座/講師:梁尹婷運動防護員
1210-1300	能量儲備站 養精蓄銳	
1300-1400	爆破氣球、積分挑戰賽	射箭 AI 科技探索
	分組活動/講師:高曾淑婷	講座/講師:溫智棋
1410-1500	賓果連線	體能闖關活動+實際射箭(一)
	分組活動/講師:高曾淑婷	分組活動/講師:龍文昱 分組活動/講師:高曾淑婷
1510-1600	狩獵高手 動物靶瞄準練習	體能闖關活動+實際射箭(二)
	分組活動/講師:龍文昱	分組活動/講師:龍文昱 分組活動/講師:高曾淑婷
備註	PS:每天需另外準備替換 2 套服裝，避免流汗感冒	

新竹縣立湖口高中 113 學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案

特色(射箭)專長運動課程報名表

姓名：	出生年月日： 年 月 日	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
就讀學校：	年級：	身份證字號：
E-MAIL：	學生聯絡電話：	
緊急聯絡人：	緊急聯絡人電話：	
通訊地址：		
午餐： <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素		
特殊疾病(狀況)：		

家長同意書

本人同意敝子弟\_\_\_\_\_參加貴校辦理 113 學年度特色運動專長活動，並囑其準時參與各項集訓課程，服從指導並恪遵守團體紀律及活動相關規定；並囑其準時參與集訓課程，避免導致不必要的意外事件。

此致

新竹縣立湖口高級中學

家長姓名：

簽章：

關係：

中華民國 年 月 日