

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳柏青

會議名稱	精進計畫-國教輔導團健體領域「有效教學-射箭趣味教學體驗研習」	主辦單位	國中健康與體育輔導團
日期	2016.03.11	承辦單位 研習地點	金城國中

一、禮、樂、射、御、書、數，乃是中國六藝，孔子更說過：君子無所爭，必也射乎，揖讓而升，下而飲其爭也君子…從這可看出射箭在古代是一個很重要的學習項目之一。感謝這次學校讓柏青有機會去金城國中參與有效教學-射箭趣味教學體驗研習活動，學習古代君子必學技能—射箭。

二、活動過程

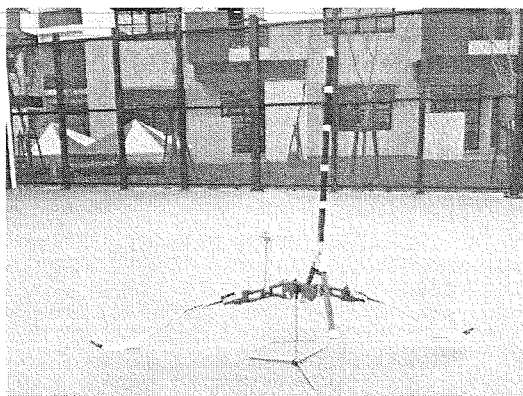
1. 金城國中 康晉源 校長開場致詞



2. 金城國中 射箭隊教練 射箭器材講解



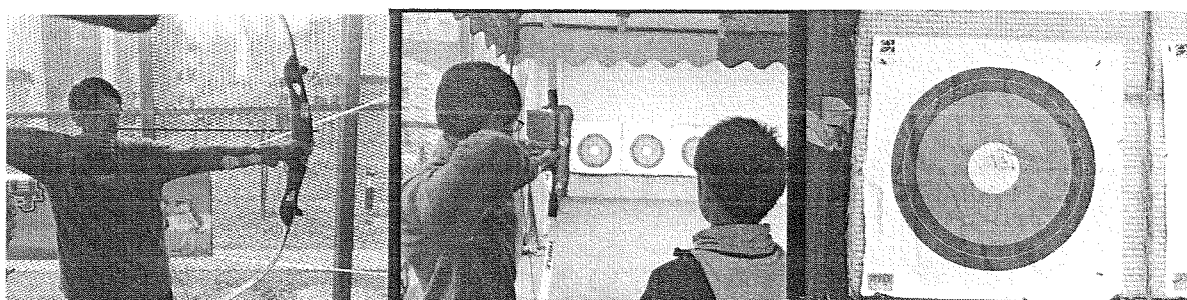
3. 奧運等級比賽弓1組7~8萬，練習弓一把約3~5K，箭1打約1萬多。



4. 射箭技巧教學。



5. 分組練習



三、心得

1. 出去有機會跟其他學校體育老師交流，也感覺目前台南市國中體育老師年歲偏高，應該是這幾年遇缺不補的結果。
2. 台南市公立國高中星期五下午是領域時間，原則上是不排課的。
3. 多多出去外面走動，還是有助於學校與其他學校的互動，增進自己課程反思與授課內容多元化，惟學校老師授課鐘點偏多，需要安排調代課時實屬不易。
4. 射箭運動其實對學生心性穩定提升蠻有幫助，為器材價格偏高，如真的要能落實到平日課程，頗有難度，但反觀想如果我們把武學士選拔加入射箭射一項目，聞喜宴時在孔廟面前辦射箭比賽，是否更能展現孔子說的君子無所爭？
5. 不知道射箭運動對中高齡者的身心健康部分是否有相關的幫助，後續可以朝這方向看看。

教務主任：

教務主任 張樹仁

校長：

光華高中 張淑霞
校長