

## 臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：中港高中辦理「射箭隊至澳洲移地訓練」計畫(新南向)	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：中港高中	
聯絡人：官德財 電話：04-26578270	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 官德財/中港高中/學務處/專任運動教練	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：108年1月28日至108年2月3日	出國地區：澳洲
報告日期：108年4月18日(填寫一級機關首長核定日)	
<p>目的：澳洲近幾年來射箭水準提升，於2000年雪梨奧運勇奪反曲弓男子個人金牌，2016年里約奧運也奪下反曲弓男子個人銅牌，本校藉此次機會，與澳洲射箭俱樂部或協會進行技術與資訊上的交流，加強基層運動團隊參賽培訓，擴展體育運動雙向交流，同時促進學校體育運動團隊訓練及提升競技運動成績。</p> <p>過程：我們此行是到澳洲莫爾本的雪爾布魯克斯射手(Sherbrooks Archers)射箭場進行訓練，第一天為飛機航程，第二天帶領學生到射箭場環境認識，第三天由國際教練James Park上課，講授射箭的力學原理及如何射得更準的方法，雖然同學們英文能力不是很強，但是經由楊領隊的翻譯，同學們可以更瞭解James Park的講述，下午學生練習的同時，教練也一一指導改進。第四天進行體能訓練及基本動作練習。第五天則安排與當地射箭好手進行個人對抗賽及團體對抗賽練習，讓學生透過比賽觀摩學習。第六天及第七天返國航程。</p> <p>心得：此次外國教練的指導，幾項重點對於學生訓練有所幫助，包含：1. 不管反曲弓、複合弓所使用的箭，必須有斜度，以增加箭的旋轉。2. 要用骨頭的連貫射箭，勿用肌力來射箭。3. 前手握把的點必須與箭是平行的。4. 前手拇指在撐弓時，必須指向目標。5. 引弓時必須由上往下比較省力，不要從右或從左進入固定點。6. 反曲弓弦盡量靠中間，且輕貼唇與鼻間。而複合弓除靠鼻間外，弦盡量不要靠唇。7. 前手射完箭後，必須筆直撐好，不要輕易脫離目標靶心。8. 選手雙腳的位置要盡量靠近靶的位置。9. 盡量爭取箭壓線的機會。此外，學生透過與當地選手的交流，拓展國際視野，並體認到英語能力的重要。</p> <p>建議：為擴展體育國際交流，並藉此增進選手競技實力，規劃此次行程，然所需費用龐大，除申請政府機關補助，也須積極籌募經費，以減輕選手負擔。</p>	