



(4A4I0017)距離上一次體育課 好像是好幾個月前了，以前體育課教的幾乎都是籃球、羽毛球、排球...到了大學，上的第一堂體育課是都沒接觸過的射箭，射箭看起來很簡單，但實際操作才發現其實沒想像中那麼容易，疏忽任何一個小細節，就有可能就被彈到手紅一片，雖然沒有射中過紅心，但在這短短的兩堂課讓我學習很多有關射箭的知識，也實際操作過，期待以後還能再接觸到射箭的課程。



(4A4I0020)這是我第一次聽到一間學校的體育課有射箭這項課程，也是我第一次接觸射箭的運動項目，對我來說是一個很新鮮有趣的活動，看著老師在操作組合弦及弓的拿法時覺得很簡單容易，沒想到自己實際操作才知道不容易，光是組合弦就用了我所有的力氣還無法完成所有的步驟，還需要班上同學的幫忙才能完成，可是當我完成後有了成就感是非常過癮的，不過只有兩次的上課時間，滿可惜的，希望之後還能接觸射箭。



(4A4I0023)第一次嘗試射箭，覺得很特別！除了需要一些技巧之外，還有一些常識，像是在拿弓的時候，手必須伸直不能彎曲，以免射出箭時打到了自己。在這其中不僅學到射箭技巧，還有瞭解到相關注意事項等，讓我們在過程中能安全的完成活動。由於我們的課程時間較少，沒有足夠的時間讓我們練習，有點可惜了，我覺得射箭課程很有趣，當我們得分時，會有滿滿的成就感，感覺很棒！希望往後的體育課還能接觸到這麼有趣的課程。



(4A4I0021)今天體育課老師教我們射箭，覺得讓我驚訝，因為跟以前所上的體育課不同，以前的體育課都只是教我們一些體育項目例如：打籃球、打羽球、測驗體適能、打排球然後教一些律動和老師自編的舞蹈而已從來沒有教過射箭，頓時間感覺體育課多了個射箭讓無聊的體育課增添了一些樂趣，在上課時老師首先教我們如何把弦跟弓組合起來，看著老師組合感覺很輕鬆可是實際上自己實際組合時超級困難的，不是用不好就是沒什麼力氣可以組合好最後還是靠著同學幫忙壓著弓，每個人試著組裝一次，由於那天場地潮濕所以沒有實際練習射箭，接下來的體育課老師教我們射箭時所站的姿勢還有怎麼拿穩弓箭才不會彈到自己讓自己受傷，在射箭的過程中刺激又好玩、又害怕，自己射中板上就會有莫名的榮譽感滿好玩的，這次的體育課讓我印象深刻而且又多增加了一些射箭的知識和技巧讓我體會不一樣課程活動，希望下次可以再接觸到其他有趣的課程活動。



(4A4I0025)我之前有碰過射箭，可是這次的箭可以卡在弦上，之前學的箭沒辦法卡在上面，這次可以支撐所以很好射擊，不像以前學過的射擊，還沒射擊出去正在拉弓的時候，他就已經掉下來了沒射中過，這次竟然讓我射擊了好多分，讓我在這門課有了很大的成就感，還有組弦的時候，我覺得看的簡單，但我覺得實做還滿難的，也非常吃力，下次有時間希望還可以再玩玩看。

(8A1B0002)對於射箭這類活動，我總是只有在電視上才看到，實際上根本沒有接觸過。然而射箭雖然一開始給人很陌生，但經過 3 周的射箭課，不僅讓我學習到，當接觸它的器材時，並且由自己調整弦時，其實內心充滿著澎湃，而射箭其實是一門必須全神貫注的活動，把弦扣上之後拉弓上弦準備發射，這過程雖然看似沒有什麼，但其實它每個動作，都有它的小細節要注意，如果輕忽了，那麼箭射出去也有可能會失敗，或者是傷害到自己。但如果我們細心的瞭解，並實際操作著老師所教的技巧，當箭射出去的那瞬間，箭留在靶心上，那種感覺卻是無比的快樂阿！

或許，我們不像比賽那樣的精彩或者是震撼，但透過體育課學習到射箭，不僅讓團體生活更拉近彼此，也讓我們得到了寶貴的經驗。