

香港中文大學體育部

射箭選修課程

週 次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容	1. 射箭用具介紹及其護理方法 2. 上弦搭箭的正確方法 3. 射箭之正確姿勢及瞄準方法
2	1. 射箭之正確姿勢及瞄準方法 2. 射箭規則 3. 設置靶面 4. 7 公尺射靶練習	1. 射箭規則 2. 7 公尺射靶練習
3	10 公尺射靶練習	10 公尺射靶練習
4	1. 瞄準器的使用方法 2. 15 公尺射靶練習	1. 瞄準器的使用方法 2. 15 公尺射靶練習
5	1. 比賽規則 2. 15 公尺射靶練習	1. 比賽規則 2. 15 公尺射靶練習
6	1. 介紹反曲弓全設置裝備 2. 18 公尺射靶練習 3. 改正個人技術	1. 介紹不同類別的箭 2. 18 公尺射靶練習 3. 改正個人技術
7	1. 介紹及示範複合弓的使用 2. 18 公尺射靶練習 3. 改正個人技術	1. 比賽計分方法 2. 18 公尺射靶練習 3. 改正個人技術
8	1. 模擬比賽(個人) 2. 25 公尺射靶練習	1. 模擬比賽(隊制) 2. 25 公尺射靶練習
9	1. 25 及 30 公尺射靶練習 2. 改正個人技術	1. 25 及 30 公尺射靶練習 2. 改正個人技術
10	1. 25 公尺射靶練習 (為三輪共 18 箭，每輪射 6 箭，時限為 4 分鐘)	1. 25 公尺射靶練習 (為三輪共 18 箭，每輪射 6 箭，時限為 4 分鐘)
11	1. 模擬考試 2. 25 及 30 公尺射靶練習 (為三輪共 18 箭，每輪射 6 箭，時限為 4 分鐘)	1. 模擬考試 2. 25 及 30 公尺射靶練習 (為三輪共 18 箭，每輪射 6 箭，時限為 4 分鐘)
12	射箭考試	射箭考試
13	射箭考試	理論考試、學科意見調查表