

本篇目的是讓教練簡單回憶 - 如何在同樂日令參加者最快、最安全步驟下體驗射箭樂趣

編寫: <http://www.hkarcher.com> VicVic LIU

禁閉式 - 指定團體內活動 (射箭人士不變動)

預算時間	必須	工作內容		
1	30分鐘	<input type="checkbox"/>	設置場地	
2	10分鐘	<input type="checkbox"/>	熱身(多數由學校 PE 負責, 必要時由教練帶)	
		<input type="checkbox"/>	分組 - _____ 總人數 / _____(弓) 靶線上用弓 分為 _____ 組, 每組 _____ 人 _____ 射箭時間 / _____ 每組人數 預計每人可分享射箭時間 _____ 每弓分配箭 _____ 支 (每弓約 3~6 支箭)	
		*人數越多, 器材越少解釋, 射箭時間會增多! 本設計是為同樂日而不是課程, 目標是快、簡、安全下射箭。		
3	2分鐘	<input type="checkbox"/>	開場白	
		<input type="checkbox"/>	前言	
			教導如何分辨主眼	
4	3~5分鐘	<input type="checkbox"/>	解釋安全規則及示範(重要)	
		<input type="checkbox"/>	等候綫用途	
		<input type="checkbox"/>	發射綫用途	
		<input type="checkbox"/>	訊號(哨子聲)用途	第一次訊號 (🔊) 準備及如何站在發射綫。
		<input type="checkbox"/>		第二次訊號 (🔊) 可以射箭。
		<input type="checkbox"/>		第三次訊號 (🔊) 放下手上弓箭拔箭。
		<input type="checkbox"/>		不斷 (🔊) (警號) 停止所有活動, 等待進一步命令。
		強調: 只有跨在發射綫才可以上箭開弓, 弓箭只能向靶, 弓箭絕對不向人! 非射箭人士不得超越等候綫, 弓箭絕對不得高開, 不得放空弦, * 箭掉出發射綫外絕對不得拾回!		
5	5~7分鐘	<input type="checkbox"/>	簡單 - 介紹弓箭器材 (簡短介紹、視乎時間、最後射手上線都要獨立指導)。	
		<input type="checkbox"/>	1 弓、把手	指出標誌或位置
		<input type="checkbox"/>	2 箭(頭、桿、尾、夾位)	
		<input type="checkbox"/>	3 弦	
		<input type="checkbox"/>	4 箭墊	
		<input type="checkbox"/>	5 搭箭位	
		<input type="checkbox"/>	6 護臂 Arm guard	
			護胸 Chest guard	
			手指套 Finger Tab	
		<input type="checkbox"/>	7 弓座 Bow Stand	如何把弓放回弓座。
		<input type="checkbox"/>	簡單 - 講解射箭方法, (重點系簡短, 基本上每一學員第一次上線都會再講多些)。	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 弓分上下(看字), 如何握弓。	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 將箭放在箭墊上。	
			如何 - 將箭尾(緊扣)在弦上位置	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 手指扣絃位置 (nocking point 下 2、3、4 隻手指放置位置)。	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 站立於發射綫、方向。(簡單射槍例子)。	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 推弓、拉弦方法。	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 瞄準時後手放在那個位置。(建議採用後手放權骨位置)	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 利用箭頭作瞄準。	
		<input type="checkbox"/>	如何 - 靶紙計分方式。	
<input type="checkbox"/>	如何 - 拔箭安全(站在靶兩旁, 不可站在箭尾後, 按靶拔箭)。			
<input type="checkbox"/>	最後示範動作: 包括訊號(上線)、訊號(射箭)、訊號(下線及拔箭)			
<input type="checkbox"/>	完成上述要求後, 可抽問學員訊號作用, 再提醒安全重要性, 等大家清楚回答後便安排射箭。			
6	~分鐘	*	開始射箭	
			教練應盡量站在射手後方協助, 並對第一次上線射箭人士再講多些射箭內容。	
			教練需要留意前後左右人群控制。 留意射手弓箭高開及箭頭方向問題, 提醒 - 箭掉出發射綫外絕對不得拾回。	
7	5分鐘		射箭結束	
		<input type="checkbox"/>	總結	多謝學員參與及鼓勵。
			推廣	介紹今次主辦機構, 推介香港射箭運動, 介紹學習射箭機會, 有時間可做 Q&A。
	<input type="checkbox"/>	多謝	多謝在場協助工作人員。	