

岡山高級中學 射擊社

(一) 社師： 賴宥蓁 老師

(二) 社團簡介：

射擊這一項運動,是不受到性別、體型、年齡等因素 影響最小的一項競技運動。射擊這一項靜力性運動,優點是學會安全使用槍枝並了解規則,可以提 專注力,增加抗壓能力及解決問題能力等一項競技運動。所以任何運動都是越早訓練越好,不管是經驗、熟練度或潛意識的動作、肌肉的自動記憶運作.....等。都能臻至完美的境界。透過實際體驗課程,增進學生對射擊運動認識,試探個人運動興趣 與發掘射擊才華,積極推動學校射擊運動,提升射 擊競技實力,培養射擊運動人才,同時為警大 專的升學加分管道之一。

(三) 114 學年度課程規劃：

上學期	課程內容
第一週	學習射擊相關安全規則
第二週	槍枝使用教學
第三週	撐槍 30 秒*8 組 實彈 30 發*1 組
第四週	撐槍 30 秒*10 組 實彈 30 發*1 組
第五週	撐槍 40 秒*8 組 實彈 30 發*2 組
第六週	撐槍 40 秒*10 組 實彈 30 發*1 組
下學期	
第一週	撐槍 45 秒*8 組 實彈 30 發*2 組
第二週	撐槍 45 秒*10 組 實彈 30 發*1 組
第三週	撐槍 50 秒*8 組 實彈 30 發*2 組
第四週	撐槍 50 秒*10 組 實彈 30 發*1 組
第五週	撐槍 60 秒*8 組 實彈 30 發*1 組
第六週	打掃教室

(四) 社團費用收取標準與用途:

社費:每人一學年收取 250 元

用途:購買子彈及靶紙