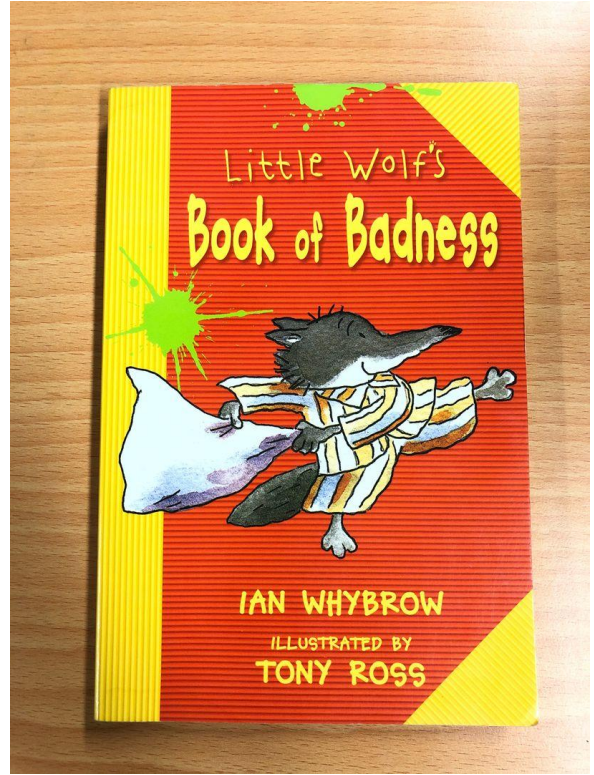


# 自主學習

## 自主學習-1（我的自主學習計劃表）



我是體育班，我們高中的彈性學習時間與專訓課程重疊，所以我們都去專訓（我是射箭選手）。

我除了去專訓外，每天都還有安排時間自我加強英文能力。

以下是我的計畫：

射箭 - 每天的訓練約是從1400~1720 (3hr20min)，不過整理完，到射箭場時就差不多1445了，所以訓練的時間其實不算很長，那我每天的目標就是「在有限的時間內，盡量的把訓練的質量提升，並且至少射150支箭（目前）」。我週末時也會去自主訓練，自我加強射箭能力，目前週末的課表是每天200支箭。

英文 - 每天晚上我都會安排至少30min來讀英文。我前20min是閱讀英文小說，後10min是透過YouTube來收聽有興趣的podcast或影片。

目標：

射箭-下一場比賽要比進對抗賽

英文-明年（2021）要通過全民英檢中級

# 自主學習

## 自主學習-2（發現的問題）

射箭 - 最近回到高中練習（之前在國中），所以下午放學很快就可以到射箭場（約1422），現在幾乎每天訓練量都可以達到目標的150支。

這個禮拜因為班際體育競賽我們體育班要幫忙，所以訓練時間很少，於是我就利用夜自習時間自己去加強達到目標的150支。

最近訓練上的問題～

動作上：

最近在調整動作，因為我放箭出去弦會削到嘴唇，後來發現我嘴唇只要貼弦在某一個固定的地方就不會削到，所以教練就幫我做了一個kiss button來固定嘴唇貼弦的位置。

心理上：

《專注力》最近在訓練的時候會一直胡思亂想，一直去想跟訓練無關的事情，所以要再想辦法加強專注力。

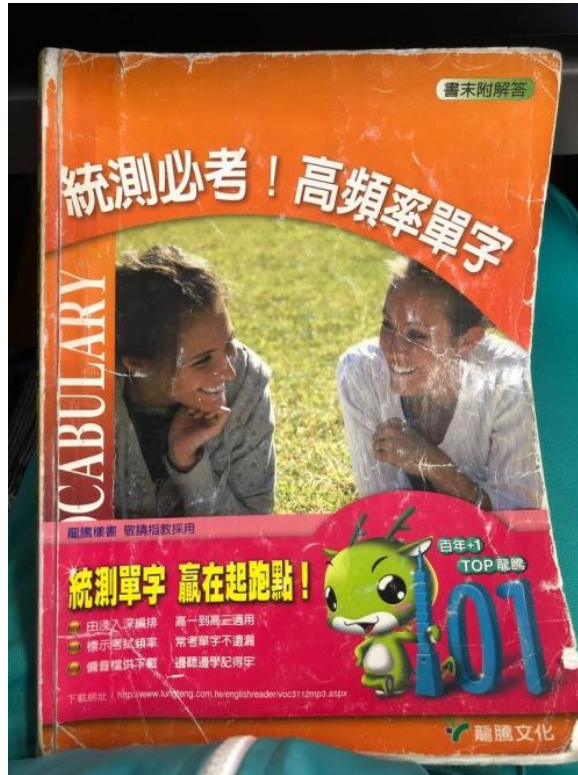
我現在的做法是把注意力放在在呼吸上和動作上，盡量不要去想其他東西，這樣做之後感覺有變稍微專注一點。

英文 - 最近稍微改變了一下讀英文的方式，之前我是在閱讀小說的同時順便背單字（背小說裡我不懂的單字），但是後來發現這樣閱讀的樂趣就消失了，於是我把「背單字」跟「閱讀」分開，要加強單字量時就另外從單字書背，然後看小說的時候就輕鬆自由的看，好好享受小說內容～



# 自主學習

## 自主學習-3（發現的問題）



射箭 - 最近開始都要夜訓，所以每天的箭量都可以達到200支上下，所以我決定把每天的目標改為200支。下午訓練時的目標一樣150，然後夜訓再補到200。這幾天爸爸有來玉里，順便指導我一些動作，與一些射箭的基本觀念。有稍微修了一下動作，改變了引弓（拉弓）的路徑還有一些小地方。所以最近就是要去習慣新的動作，目前是還蠻習慣的了，但是還沒有到非常熟練。

新目標：每日箭量達到200、完全熟練新動作

英文 - 讀英文的部分沒有什麼大問題，就是沒什麼時間讀（因為現在都要夜訓，讀書的時間就變少了）。所以只能再加把勁，更加積極的把握時間去讀囉～

# 自主學習

## 自主學習-4（發現的問題）



2020.12.??~2020.12.??

射箭 - 昨天練習的時候教練花了一些時間激勵我們，過程中讓我想到了，訓練就是為了比賽.....一想到這裡，頓時間就充滿了練習的動力。  
真期待自己下一場比賽的表現!（最近沒什麼問題，就繼續順順的練~）

今天開始的任務：

1.把每天訓練的心態調整為，訓練就是為了比賽，我就是要贏別人!

英文 - 還是一樣，沒什麼特別的問題~那就來跟大家分享一下名言佳句吧~

*"Success is how high you bounce when you hit bottom."* — George S. Patton, the U.S. Army General

「成功取決於你跌到谷底後反彈的高度。」— 美國陸軍上將 喬治·巴頓

## 自主學習-5（發現的問題）



射箭 - 我這一陣子射箭時，蠻長出現一個問題，但最近才發現這是一個蠻嚴重的問題。我有時會把箭搭在button（箭震吸收器）上，而不是箭座，那...會有什麼問題呢？

答案：箭會往右上高高飛去!

一開始想說這還好，沒什麼，感覺只是小問題，不過在經過爸爸提點之後發現了它的嚴重性。

在比賽時，每一支箭都是至關重要的，有時一支箭就可以決定勝負，如果我養成了這個壞習慣，當我在決定勝負的那一支箭時，剛好出現了這個錯誤，那...金牌就飛走啦～

從今天開始的任務：

1.每次搭箭時都要盯著箭，確保箭有搭在箭座上

英文 - 非常幸運，沒有什麼問題（不過也不見得是幸運?）  
再來跟大家分享一些名言佳句吧～

*"Life is like a game of cards. The hand that is dealt you is determinism; the way you play it is free will."* — Jawaharlal Nehru, the first prime minister of India

「人生宛如一場牌局。拿到什麼牌，那是命中注定，但如何出牌，卻操之在己。」— 首任印度總理 尼赫魯

## 自主學習-6（發現的問題）



2020.12.30

今天晚上是宿舍的期末餐會，以之前的經驗，感覺還好，沒有特別吸引我，所以我決定不去餐會，自主夜訓!

射箭 - 因為上次教練說訓練是為了比賽，所以我就想到了關於比賽的事情。我想到了之前聽說過比賽時要多帶一條持弓繩，以防在場上斷掉，沒得換!

於是我就準備了一條備用的啦～

還順便擬定出了一套計畫: 在賽前要確保所有的器材都沒問題，備用的持弓繩也要拿出來試用，使用，確定它沒問題，並調整到跟現在用的一樣長（雖然我已經調過了，但不知道到比賽前這段時間，現在用的持弓繩長度還會不會調整）

為自己的新set up感到開心!

英文 - 你懂的…… 再送大家一句名言佳句～

*“The best revenge is massive success.”* — Frank Sinatra, the American entertainer

「最棒的復仇就是大獲成功。」— 美國藝人 法蘭克·辛納屈

# 自主學習

## 自主學習-7 (自主學習成果)



經過了好長一段時間，回去看第一則「自主學習-1」時，發現我真的進步了不少。在回去看之前，我一直都覺得我沒有什麼進步，但是當我從第一則，第二則，第三則.....這樣慢慢的看過來時，才發覺，原來我都有默默的在進步，只是我自己不知道而已。很謝謝美菁老師把這個“studygram”當成作業來出，讓我有機會，有“動力”去做它（因為會算分!），不然我是不會想做這件事情的。不過做了之後，發現這樣子一天一天記錄下來，可以明確的看到自己的進步，知道自己其實是有在進步的，而不是原地踏步，這樣也可以給自己打氣，讓自己有更多的動力!

### 《不怕慢，只怕站》

射箭 - 最近有感覺到自己的狀態越來越好，有明顯的進步，我想應該是因為最近訓練量變多了的關係。我們從2021年開始每個禮拜六也都會訓練，而且是練整天，這樣就變成了做六休一的局面，而我的箭也從原本的7支，變成到一打加一支（=13），這樣我每一趟就可以射更多箭了!現在的每日目標也從150加到180（不含夜訓，最近也都沒夜訓了）現在的動作，也變得紮實許多、穩定許多，期待自己日後的表現，繼續加油吧!

英文 - 學期末到了，老師們清理出了一大堆不要的書，老師跟我說可以去拿，於是我就去拿了一大堆的英文書，有雜誌類、題庫、文法書.....等，真是大豐收!期待寒假好好安排時間閱讀它們，我相信讀完全部的書後，我的英文能力一定會大躍進!!

之前定下的目標：

射箭 —

下一場比賽要進對抗（因為最近沒有比賽，所以還不知道，不過下一場比賽就在三月，我還蠻有信心可以達成目標的～）

英文 —

2021通過全民英檢中級（因為還沒有去考，所以也不知道，不過以我目前的實力要通過應該不會太難～）