

学习射箭技巧 领略射箭魅力

拉弓搭箭 小记者靶场“百步穿杨”

淄博11月30日讯 “挽弓当挽强，用箭当用长。射人先射马，擒贼先擒王。”射箭是中国一项历史悠久的体育运动，古时更将“射”作为“六艺”教育之一。11月26、27日，大众日报淄博融媒体中心小记者团的50余名小记者走进淄博观德射箭馆，了解射箭文化，学习射箭技巧，领略射箭魅力。

刚走进射箭馆，小记者们就被墙壁上悬挂的弓箭深深吸引，走上前去仔细观察，大家都按捺不住激动的心情，想要亲自体验一番。射箭文化源远流长，为了让小记者们更好地了解射箭文化，淄博观德射箭馆的教练为小记者们讲述了射箭的历史。“礼、乐、射、御、书、数”，古代培养和选拔人才的时候，射箭是必习和必考的“六艺”之一。同时，弓箭是具有锋刃的一种远射兵器，是中国古代军队使用的重要武器之一。弓由弹性的弓臂和有韧性的弓弦构成；箭包括箭头、箭杆和箭羽。箭头由铜或铁制成，杆为竹或木质，羽为羽毛。早在旧石器时代晚期，在中国境内的人类就开始使用弓箭了。

随后，教练们带着小记者做了热身运动，并为小记者们示范了射箭的站姿与拉弓的要领：两脚与肩同宽，两眼平视正前方，



教练正在对小记者进行动作指导。



教练给小记者们讲解射箭要领。



小记者认真射箭。

头向左转，双臂抬平，拉弓至下颌处。所有参与人员必须在统一的起射线上射箭，同时发射、同时取箭。讲解完后，教练们开始对小记者进行一一指导。

掌握了射箭要领后，小记者们分为3组，戴上护臂、护指，按照教练的指导，先站位握弓，然后搭箭开弓，凝神静气瞄准，放箭。虽然很多小记者都是第一次接触射箭运动，不过做得倒是有模有样。发射出去容易，想要射中箭靶却是件难事，有的小记者甚至将箭射到了旁边的箭靶上。

经过两轮射箭体验之后，射箭比赛环节将此次活动推向了高潮。小记者们一个个不甘落后，铆足了劲儿，将弓拉满，瞄准后放箭，箭成功地射在了靶上。

“我感觉挺好玩的，射箭想取得好成绩，要对准靶心，手、心、箭要一致。”一名小记者说，虽然只有6支箭，但射完了胳膊已经很酸了，有机会还想继续学习。另一名小记者说，自己感触良多，放箭的时候手不能抖，心要静，这样才能射得好。一名在场的家长表示，这样的活动很有意义，既能增长孩子的知识，还能锻炼身体。

大众日报淄博融媒体中心记者 徐鹏

■ 小记者优秀习作选登

快乐射箭

张店区凯瑞小学四年级三班 王潇林 指导老师 陈灵芝

11月27日，天气晴朗，我的心情也如阳光般明媚。吃过午饭，妈妈带我来到淄博观德射箭馆，参加大众日报淄博融媒体中心小记者团的活动。我来到馆内，先熟悉了一下环境，看到挂在墙上的弓箭已经按捺不住激动的心情，很期待此次活动。

不一会儿，小记者团的集合口哨吹响，馆内专业的教练带我们一起认识了弓箭的结构：一支箭由箭羽、箭头、箭杆构成，而一张弓则由弓梢、弓

臂、弓垫和弓弦构成，每个部件缺一不可。要想箭射得好，首先要掌握动作要领，教练亲自示范射箭的站姿，并教我们怎么把弓拉开，怎么把箭射出去。我们学得非常认真，我仔细看、仔细听，生怕错过每一个环节。教练讲解完毕，终于到了体验环节，我激动地拿起弓，由于心里还有点紧张，拉弓弦的手都感觉在抖动，射出去的箭或多或少地偏移了靶心。

第一局结束后，我很快适

应了角色，紧张的心情也放松下来。我认真回想了一下教练教的动作要领，决心在下一局大显身手。第二局开始，我屏住呼吸，搭好箭、拉开弓，闭上左眼，全神贯注地瞄准靶心，随着“砰”的一声，第一箭正中靶心。我兴奋极了，心中早已偷偷地欢呼起来，感觉自己成了长发飘飘的女侠。

在随后的射箭中，我发挥越来越好，通过这次活动，我也喜欢上了这项运动。这么快乐的一天值得纪念。

变废为宝

——我的环保小故事

张店区莲池学校三年级五班 刘慕圣 指导老师 李萍

上科学课的时候，老师说可以利用身边的纸壳、废塑料等废品，做成许多有意思的东西。我听了跃跃欲试。

我最喜欢恐龙，那就做张恐龙贴画装饰我的房间吧。家里有很多泡泡塑料膜，用它作主要材料，再准备几张废纸壳。先在废纸壳上画一个小恐龙，剪下来，放到泡泡塑料膜上，沿着纸壳边缘把塑料膜剪成恐龙的形状，用彩笔给恐龙的身子画上绿色斑点。用剩余的塑料膜剪一个圆形涂成黑色，做成

恐龙的黑眼球。用白色纸壳剪出白眼球和牙齿，粘到恐龙的头部。用黄色纸壳剪出恐龙圆鼓鼓的肚子和背上尖刀一样的三角形骨板。一只可爱的小剑龙就做好了，我把它挂在书桌旁的墙上，非常漂亮，它可以每天陪着我学习啦！

我觉得旧物改造很有意思，身边的好多废旧物品都可以变废为宝，做成漂亮的、有用的东西。以后我要经常旧物利用，保护环境的同时美化自己的家、丰富自己的生活。同学们有空也可以试试。

第一次射箭

张店区莲池学校四年级三班 赵芃喆 指导老师 吴香玲

11月27日，我跟随大众日报淄博融媒体中心小记者团来到射箭馆体验射箭。

射箭文化源远流长，“礼、乐、射、御、书、数”，古代培养和选拔人才的时候，射箭是必习和必考的“六艺”之一。这次活动我非常期待，不仅想了解射箭的文化，更希望能好好体验一把。

活动开始，馆内的教练先为我们介绍了弓和箭。弓的中间有一个小小的三角形架子，射箭时要把箭放在这个架子上，这个架子我们称它为“射箭台”。架子下面的把手

是射箭时抓握的地方。把手上面大约十厘米的地方，有一块朝左的细铁，铁的最左边有一个小小的圈，那是“瞄准器”，瞄准器的正中间有个红点，那是“准星”。瞄准器的上方到弓的最上面的那一段是“上弓臂”；从把手下面到弓的最下面是“下弓臂”；弓弦上正冲着射箭台的地方会有一个点，箭尾要卡在这个点上。箭是由箭头、箭杆、箭羽组成的。箭羽分为主羽和副羽，单独一个颜色的是主羽，两根颜色一样的副羽。

接下来开始射箭了，射箭

前我还戴上护臂和护指。射箭时，脚要朝右，侧着身子，一切准备就绪。食指放在箭的上方，中指和无名指在箭的下方，然后三个手指一起使劲往后拉，手要拉下巴一侧。第一箭我被准星迷惑了，明明看着瞄准了靶的正中心，但却没有射到靶上。射箭这项运动真是说起来简单，做起来难。我随后不断调整，成绩果然一次比一次好。

此次活动，我学到了很多关于弓箭的知识，还亲自体验了射箭，真是收获满满。

自古英雄出少年

张店区祥瑞园小学三年级一班 王嘉怡 指导老师 朱文光

11月6日，我跟随大众日报淄博融媒体中心小记者团，来到淄博市体育中心体操训练场参观学习，感受家乡的奥运精神。

一进入训练场内，一排排吊环、高低杠、平衡木映入我的眼帘。我们不由地感叹：“哇，这么高的吊环！得有我们好几个人加起来那么高吧？”“这窄如脚宽的平衡木，我站都站不住呢！”“听说我们的奥运冠军们，都是从小就离开父母，跟随教练开始在这里训练的，真佩服他们！”

教练认真地向我们介绍，在旁边的体操运动员们虽然只有六七岁，但有的已经参加训练一两年了，相信他们只要坚持训练，

永不放弃，将来也能站到领奖台上。

门口一阵冷风吹来，我把手和脖子缩进了厚厚的衣服里。而运动员们穿着薄薄的体操服，额上的头发却早已经被汗水浸湿。我不由地眼睛湿润了，忽然领悟到：奥运赛场上，体操运动员展示给大家的每一个优美动作，是多少汗水和泪水换来的呀！一个奥运冠军的诞生，一块沉甸甸的奖牌背后，他们经历了多么艰苦的训练啊！我不禁悄悄为他们竖起了大拇指。

无论学习还是跳舞，当我觉得累的时候，就会想起运动员们，他们训练时不叫苦、不叫累的样子，会激励我一直努力下去。