

百步穿楊

投稿類別：社會人文領域

篇名：

百步穿楊

作者：

羅頂妙吉安國小六年二班

陳文勝吉安國小六年一班

指導老師：

劉亮伶老師

壹·前言

一、研究動機

「射箭」，是人類流傳久遠到現在都還在進行的活動。過去，人們以它為工具，在山林狩獵獲得食物。如今，食物充足卻仍然可以在許多場合看見射箭的蹤跡：有的人以它作為運動場上的金牌目標，更有的人把射箭當作天人合一的修鍊生涯……「射箭」，流傳久遠卻又不退流行的魅力何在？我們不禁想要一探究竟！…

本計畫研究學生均有三年以上的射箭訓練經驗，本計畫預期透過文獻的探討、思辨經驗使之成為知識，讓自己在射箭實際練習與之對話；進而激揚團體的互動力量。

本計畫希望以學生為主體，透過社群專題網站的功能，記錄、分享研究專題，最後能夠反諸於己，調整出自己的以及團體的方向與規劃。透過「反思」經驗使之成為知識並且善用之，培養一個身心健康發展的個體。

二、研究目的

我們的研究目的有下列三項：

- (一) 透過「文獻探討」，拓展視野，了解古今中外「射箭」歷史。
- (二) 透過「鷹架模式」理論，設計提問形成討論模組
以「反思」經驗成為知識的循環模式運作，辯證射箭教育訓練的價值。
- (三) 透過研究結果，嘗試找出「實踐」射箭足以安身立命之方、推己及人之道！

三、研究方法及結構圖

- (一) 設計提問為「這個現象我發現到…」、「關於這個現象我感覺到…」、「如果有機會將來我希望…」，形成討論模組。
- (二) 思辨經驗和知識的關係，透過觀察和思辨之後留下來可供驗證、可供使用與實踐。
- (三) 透過「觀察」「思辨」進行文獻探討和生活經驗可以「實踐」部分對話。

貳·正文

一、古今中外看射箭

(一) 中國古代

1.早在舊石器時代末期，靠近東亞地區的民族就已經開始使用弓箭了，而在新石器時代，弓箭利用的情形更在世界各狩獵民族間急遽的普及起來。

2.古代六藝「禮、樂、射、御、書、數」中，「射」列於其中，孔子提倡傳統的禮儀，當中射藝就是古時文人雅士修心養性的武術之一。主要的就是在培養人的專注力進而產生一股靜氣，吸取來自文化深培的養份。

中國《禮記》射義的三個核心價值——射、進、退，「射求正諸己」，糾正自己，從射箭中表現個人的德行。《論語》有曰：「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲。其爭也君子。」，正人君子不爭奪別人任何東西，只有在射箭才有所爭。所謂的「爭」，只是各顯自己的藝能，射中目標而已，這才是君子之爭。

3.自古至今，歷史上出現了許多的神射手，我們列舉閱讀的神射手資料，整理如下文所列：

(1) 養由基：楚國將軍潘党在營後練箭試射紅心，三箭皆中紅心!養由基便在百步之外，由潘党在楊樹葉上畫上“一二三!”由養由基射，養由基三箭全中!“百步穿楊”成語由此而來!

(2) 樓煩：臂力無比被蕭何重用，當時劉邦正與項羽隔河相對，雙方只能互相射箭。樓煩一出馬，連發三箭，三名楚國將領中箭而亡。

(3) 李廣：在星光朦朧中，看見有前方有草堆中老虎，他用力射出一箭，手下走近一看，哪有什麼老虎，分明是一塊像老虎形狀的大石頭，李廣一箭射中大石頭，箭沒至羽，連拔也拔不出來。

(4) 甘父：在西域受到匈奴襲擊，他趁亂奪弓~射殺了不少追殺的人，與張蹇一起逃了出去!路上便由甘父利用弓箭射鳥而食整整 13 年。張蹇與 100 名勇士前往西域，只有他與甘父歸來!

(5) 長孫晟：不僅聰明，而且很有軍事才能，尤其擅長射箭。他出使西北突厥族時，突厥王非常佩服他的箭法，常和他一起出外打獵。當地人聽見他猛烈發箭的弓聲，都驚異地稱作“霹靂”;看見他飛快跑馬的姿態，又誇獎地稱作“閃電”。有一次，他又和突厥王外出打獵。突厥王看到空中有兩隻雕，正在爭奪一塊肉吃，準備搭弓射箭時，只聽得“嗖”的一聲，兩隻雕一齊直落下來，突厥王跑去一看，原來一箭射中了兩隻雕。從此更加佩服長孫晟的本領。後來，人們把這個故事概括為“一箭雙雕”

(6) 甘蠅：是春秋時期趙國邯鄲的著名神射手，是古代一個善於射箭的人，拉開弓，獸就倒下，鳥就落下。

(7) 飛衛：甘蠅的一個弟子名叫飛衛，向甘蠅學習射箭，但他射箭的本領卻超過了他的師傅甘蠅，被尊稱為“不射之射”。

(8) 紀昌：飛衛的學生，射箭出神入化

(9) 李淵：做官前為了自己的利益，向鮮卑人竇建德求娶他的女兒!竇建德的嫁女兒要求應聘者都站在百步開外，以兩箭射中他貼上在門上那幅孔雀圖裡孔雀的兩隻眼睛才行!因此許多應聘者都紛紛落馬，惟有李淵兩箭中。

(10) 呂布：有一次他要勸架，教士兵將他的方天畫戟立在帳外道：“轅門離中軍一百五十步，吾若一箭射中戟小枝，你兩家罷兵，如射不中，你各自回營，安排廝殺。”只見呂布

挽起袍袖，搭上箭，扯滿弓，叫一聲：“著！”正是：弓開如秋月行天，箭去似流星落地，一箭正中畫戟小枝。

我們在研讀的過程中看到自己的欣賞角度有所不同：

文勝最喜歡樓煩。他說：「這一篇文章中我最喜歡樓煩，因為他臂力無比，百發百中。而且他是楚漢時期四川第一神射手。有一次劉邦正與項羽隔著河相對，只能互相射箭，可是作用不大。樓煩一出馬，連發三箭，三員楚國將領中箭而亡。」我十分佩服樓煩手臂的神力，可以射那麼遠！

頂妙欣賞李廣，是因為他們家世代都是射箭高手，覺得他很厲害，因為原本只是打下三個匈奴，突然出現三千個匈奴，李廣卻臨危不亂，反而叫人下馬休息，故作從容的樣子，讓匈奴看了反而不敢前進。其中還是有幾個匈奴好奇想就近看個清楚，李廣他便拿出弓箭，向那幾個匈奴射去，沒想到那幾個匈奴應聲倒地，其他匈奴看了之後非常害怕，決定全軍撤退。

（二）閱讀當代射箭選手的故事

1.（1）王正邦，從明廉國小三年級開始，跟著哥哥王正良加入射箭隊，因此玩出興趣；升讀自強國中射箭隊時，在教練游禮儀、李俊賢的悉心調教之下，逐漸嶄露頭角。於十五歲時首次參加釜山亞運，為台灣射下第一面亞運團體銀牌。最後他更以年僅十七歲的年紀，奪下台灣射箭史上第一面奧運男子團體銀牌，締創台灣參加射箭項目以來，最佳成績紀錄，保持至今。

（2）劉明煌，參加選拔 2007 年德國世界射箭錦標賽的國手，由於腳傷未癒，他選擇拄著柺杖上場比賽，比賽時更因右腳無法使力而把全身力量放在左腳，但劉明煌克服困難，並拿下大專組第 2。（世界大學錦標賽網站 2008）

（3）高浩文，從小就看族裡的長輩用傳統弓箭打獵而產生興趣，國小時曾練過原住民射箭，對於射箭有一定的認識和技術，雖然國中才開始接受反曲弓正規訓練，但在國中就獲選為國手。他在 2009 年波蘭世界室內射箭錦標賽技驚全場，和隊友俞昊均、彭士誠合力射下反曲弓青年男子團體組銀牌，讓他越來越有成就感，確定要走上射箭這條路。

2. 透過閱讀當代射箭選手的故事，我發現到的現象有：

- （1）從小學就開始學習射箭，不管是跟部落的族人學習或是學校的射箭課程。
- （2）有好的教練在一旁支持
- （3）選手們都歷經各種辛苦的鍛鍊。

3. 閱讀當代射箭選手的故事，哪一個選手她/他讓我想到了：

文勝說「我喜歡劉明煌，雖然劉明煌在 2006 年年底往射箭場的途中，遭到小貨車撞擊，右腳小腿開放粉碎性骨折，在車禍後一度要結束射箭生涯，但對事件熱愛，讓他有了不管多辛苦復健也要回到賽場上的念頭」。有多少人可以在跌倒後爬起來，又有多少人可以在失去信心和勇氣後再度振作，劉明煌最難能可貴的就是，他即使跌倒了也不怕，即使跌得很重，他也不放棄對射箭的熱愛。

頂妙說：「我很欣賞每一位運動選手，各有各的辛苦，在射箭這條路真的很辛苦，像王正邦、陳詩園.....等等，」在這些位堪稱當代射箭好手之中我看到，不懈的精神，為國爭光，現代的運動員都是有目標，「我也是射箭隊員，我的目標就是把我的國小階段的射箭練出一個成績，讓我的老師與教練留下對我的好印象」

(三) 以臺灣原住民文化而言，射箭往往和狩獵行為有關，在山林間互動，進一步又跟大自然有關係。

射箭是太魯閣族或布農族的主要競技活動之一，近年來政府更在部落社大積極推動，顯示傳統射箭運動已廣受各原住民族的重視。

近年來成為流行推廣運動，在秀林鄉各部落隨處可看得到箭靶，最近在新城鄉、花蓮市、吉安鄉、壽豐鄉、鳳林鎮、光復鄉等地也常看見練習靶，同時能展現原住民傳統技藝的特色。

我看「台灣狩獵研究會」刊出的一篇文章，討論原住民狩獵時要使用傳統弓箭嗎？我覺得是不一定的，也可以使用別的方式狩獵，像是文章中提到的腳套陷阱，主要是捕捉山豬、山羊等大型動物。石板陷阱來捕捉小型鳥類或鼠類。還有專門捕捉大型動物的日刺或竹刺陷阱等方式。方法很多，不一定只能用一種。

我同意文章中提到動物觀點，現代我們大部分不愁吃穿，打獵變成一種傳統文化的呈現，所以打獵最好讓獵物快一點死掉，可以少受一點身體的痛苦，我很贊成。

我是阿美族比較少有打獵的機會，將來如果有機會參加部落的傳統打獵，我希望有機會可以和部落朋友們說一說這個新觀念。

(四) 其他國家論射箭

1 日本

- (1) 弓道古時在日本也是用作打獵和戰場上殺敵之用，故稱之為弓術，後來明治維新倡議摒棄古老工藝，着力研究西方現代化技術，1895 年大日本武德會重新提倡武道
- (2) 二次大戰後，美軍取締日本武道，直至 1949 年全日本弓道連盟成立，重新發展一套名為「射法八節」的射法
- (3) 弓道最大樂趣不是射中箭靶，而是體驗怎樣做好一件事。
- (4) 每年一月中旬，日本各地都會為即將年滿二十歲的青年男女舉辦成年禮，讓青年意識到自己已成為社會的正式成員。在京都，還保留著傳統的女子成年儀式「射箭比賽」，全神貫注瞄準六十公尺外的靶心，象徵成人後要有追求目標的耐力和自我控制力。（戴相文2011）

2 不丹

- (1) 射箭是不丹的第一運動，自古，不丹人便相當熱中於他們的全民運動——箭術（不丹語 datse）。王國內幾乎所有的村莊部落都以其射箭場為豪，而每個宗也會在鄰近空處設立靶場（不丹語 bha cho）。所以幾乎所有的城市村莊都有自己的靶場與專業射箭隊，每逢週末就會舉行箭術比賽。上自國王大臣下至平民百姓，人人都是射箭好手。而且，不丹男子還將射箭比賽視為重要的社交活動。
- (2) 不丹的傳統射箭富含著不丹的文化特色，比賽射箭不單是射箭，還深藏著傳統禮儀。每場比賽如同是一場充滿刺激與期待的歡宴，兩組穿著不丹傳統服飾的參賽。（台灣不丹文化經濟協會）

二、我也可以是「神射手」嗎？一位射箭選手培訓的探究

(一) 從中國古代神射手的養成訓練來看

百步穿楊

1 春秋時期的紀昌向飛衛學習射箭。飛衛對他說：“你先學會看東西不眨眼睛，然後我們再談射箭。”紀昌回到家裡，仰面倒下躺在他妻子的織布機下，用眼睛注視著織布機上的踏腳板練習不眨眼睛。練習三年之後，即使是錐子尖刺到他的眼皮上，他也不眨一下眼睛。飛衛說：“這還不夠啊，還要學會視物才行。要練到看小物體像看大東西一樣清晰，看細微的東西像顯著的物體一樣容易，然後再來告訴我。”

2 唐代武則天當政時期設置的制度中，九項考試的標準有五項和射箭有關，如長蹕、馬射、步射、平射還有筒射等等。

3 從唐代到宋代，整個射箭在民間更為普及，根據有關文獻記載，在當時的河北一帶，民間組織的「弓箭社」就有六百多個，參加的人員有三萬多，這可以說是中國歷史上最早的專業運動員組織了。

從中國古代神射手的養成訓練文獻中，我們發現到的現象有：

- 大部分都來自於戰爭的需求，
- 部分家族有這一方面的訓練像是李廣的家世背景，但這也跟戰爭有所關連。
- 有好的教練在一旁支持，例如春秋時代的從甘蠅到飛衛再到紀昌這一連貫的師徒相傳的故事，恰好顯示出好的教導和努力的學習！
- 皇帝的支持也讓射箭這一個活動能夠發展。
- 最後一個現象仍然是：射箭選手們體驗的各種辛苦的鍛鍊。

(二) 從當代國手分享的練習心得中，我們整理出來如下表（表 1）
發現如同古代神射手的特質他/她們都歷經各種辛苦的鍛鍊

射箭選手	練習心得
劉明煌	憑藉著一股對射箭的熱情,他給自己期許,就算腳再怎麼痛,就算必須要拄著拐杖上場,他也不退縮
高浩文	每天早上 5 點起床, 6 點下山趕搭火車上學, 放學練習射箭, 每周 6 天。射箭最重要的心態是堅定, 當瞄準靶心, 感覺對了, 就要毫不猶豫地出手。
譚雅婷	面對里約奧運的一句話「堅持到底」
陳詩園	面對每次比賽都當作「最後一戰」來拼搏, 拿下雅典奧運男子團體銀牌後心中仍保有對射箭的興趣和謙卑。
王正邦	開朗的笑容/天不怕地不怕的性格

表 1

(三) 教育部推動的教育政策

1 教育部所提供的「多元入學相關保送升學辦法」，旨在使參與運動訓練的中等學校運動選手能繼續升學就讀來確保運動選手能夠繼續升學與延續運動生涯。

2 觀察「近幾屆參與奧運會、亞運會、東亞運及世界大學等大型國際運動賽會，發現我國之國家代表隊有多數仍是就學中的運動選手，且成績斐然，由此可知，學校體系的選手培訓體系為我國競技運動奠定良好根基，更為國家代表隊選手培訓之搖籃。

3 我們注意到有些射箭選手的背景資料中，學習的歷程有一些相通之處，射箭選手們都在自己的家鄉完成體育訓練學業一路讀到大學畢業。其中甚至有人選擇繼續在家鄉為家鄉的射箭教育努力。（表 2）

射箭選手	學經歷	地點
王正邦	明廉國小/自強國中/花蓮體育實驗高中/國立花蓮師範學院/國立體育大學	花蓮
譚雅婷	朝山國小/富禮國小/香山高中/中華大學/研究所	新竹
高浩文	花蓮縣自強國中體育班/花蓮體中體育班	花蓮

表 2

4 今年第 132 屆美國國際射箭邀請賽，「我國中華青少年射箭代表隊隊參加，一共奪得 11 金 10 銀 9 銅等 30 面獎牌佳績」提到中華青少年射箭代表隊其中多來自布農族的學生，布農族是射箭的民族，祭儀中重要的射耳祭就是在傳統中培養射箭選手。

（四）我們射箭的年資已經有三年了。也到過花蓮以外其他縣市參加經過無數次的比賽。那麼支持我們繼續射箭的原因是什麼呢？

頂妙喜歡射箭的原因。頂妙說當她放箭的那一剎那感覺到「弓」會反彈到大腿上，這種感覺很喜歡。會接觸到這個運動，原來是家人推薦的，接受訓練的過程中會覺得很累。看到別的同學們都可以遊樂而自己只能練習再練習，有一陣子會想要放棄不練。

經過教練的鼓勵，從原本的空手拉筋進階到「我開始有一些信心.....我注意到我有射箭這方面的優點.....」

射箭開始有目標，像是比賽可以得到獎牌，得到了獎牌，教練會以我為榮！射箭隊也會以我為榮！全校師生都認識我，欣賞我.....

透過不論是訓練過程也好，比賽過程也好，我不斷的展現我的優勢，像是「自我專注力」愈來愈提昇；體能狀況，像是「肌耐力」愈來愈好。每天的鍛鍊讓我的身體更強壯，臂力也更有力量！五年級下學期我開始長高，身高快速的抽高將近有二十公分左右。我相信這些成長都與我練習射箭運動有關係！」

文勝喜歡射箭的原因。

我想要運動，我喜歡運動。當初會選擇「射箭」的原因，是因為射箭看起來很特別，「射箭」看起來有一點靜態，不用一直動來動去。我還發現到射箭比賽時可以一個人比賽，不需要跟其他人一組，我不會影響到別人，別人也不會影響到我。

我希望可以一直持續練習「射箭」，將來我要上國中，我想上自強國中的體育班。國中畢業之後我還要繼續學習「射箭」，我希望可以上體中，將來上大學。射箭比賽時，我通常不會很緊張，感覺好像平常的練習時間，只是人多了一些。我得到最好的成績是在嘉義比賽得到第五名，心情很開心，也希望下次要有更好的成績。

記得那一場比賽，我拿著弓要走到發射線上，我一直看著箭靶的黃心位置（靶紙滿分的位置），然後心中想著我的每一支箭都會射出得到最高分。會有幾支箭會因為射箭的動作沒有做到很好，像是後手射完箭沒有繼續延展，導致箭無法很筆直又快速的射到黃心最高分。我當時感覺很可惜，會提醒自己下一支箭射出去的時候要記得動作要做到最好。經過一年後的訓練我每次拿起弓箭準備要射時，會發現目標逐漸變得好像比以前更大，距離也變得離我

更近，我知道驗證到書中所說的「射箭眼」。聽過棒球眼（baseball eyes）也是類似經驗。當一位棒球打擊者達到最高境界時，可以清楚地看到投手投來球路的轉向，並且感覺到球變的特別大，如此便可以輕易地將球打出。

從中國古代神射手的養成訓練裡面陳述對我來說誇張了一些。也比較難懂。當代選手的故事比較能體會，例如看到高浩文接受世界展望會的訪問說到他是因為小時候看著長輩使用弓箭狩獵，因此對射箭運動產生興趣，開始接受正規射箭訓練。我也是在外公或是爸爸的陪伴下在部落學習到射箭，後來學校成立射箭隊，我就在家人的支持下參加。

整理我們所學習到的訓練技巧列舉如下：

- 「射箭前瞄準器的頭要左右移動瞄準，不要上下移動瞄準」
- 「前手臂要撐直，這樣弓弦才不會打到手」
- 「放前拉弓弦記得要憋氣到下巴位置，這樣可以減少是失誤率。」
- 「放箭的時候後手要用力，這樣箭的速度會更快」
- 「拔箭時要抓箭頭不是抓箭尾，因為如果抓箭尾的話，箭容易折斷。」

從我目前的練習情況，辨證 kola 所說「學習是一種連續性的歷程」。可以分為四個階段性 1 具體經驗 2 省思觀察 3 抽象觀察 4 主動驗證（smith & kola）我發現到我們在練習、比賽中的具體經驗上不斷的累積，同時透過閱讀文獻資料了解到過去的人、當代傑出的選手等等，他/她也都是如此的不間斷的鍛鍊。

我們經過省思後再體驗教練說的話時，會有新的領會，看著箭發出去的觀察也一直改變中，「剛開始我看到箭尾的羽片以螺旋的方式出發，飛到中間時只剩下一個小黑點，小黑點以拋物線的角度直向靶心而去」，這一段描述我看了很久，很難懂，但是我會放在心上思考。

現在我們會固定陪伴學弟學妹每日練習，帶領一小段的基本功夫練習。我除了叮嚀她/他們按照標準操作之外也增加一些過去沒有的觀察像是呼吸的時機。有時我也想起某些射箭故事想要和學弟妹們分享，增強大家練習的信心。

三、「從裡到外」、「個體和群體」的發展可能性

日本學生射箭連盟創立會長入江隆在射箭教室一書中也一再強調學習箭必須集中精神、聚精會神才能達到身心合一，進入忘我的境界（入江隆，1995，頁 118-119）。

每個人站在不同的位置看到不同的景物，但其實他們心裡確有著共同的目標，就是讓箭射中黃心（靶紙滿分的位置）。文勝希望可以一直持續練習射箭，「將來我要上國中，我想上自強國中的體育班。國中畢業之後我還要繼續學習『射箭』，我希望可以上體中，將來上大學」。

頂妙上了國中會朝自己的初衷--醫生而努力，雖然不讀體育班，但是這幾年的射箭練習讓她成長不少，無論是肌耐力的鍛鍊專注力的累積等等。

以近五年內臺灣原住民推動射箭的資訊中，我們發現，射箭非關乎食物獲得也沒有打戰的必要。推動射箭成為全民運動的風氣，是一份「文化」的傳承。

其他國家實際在做的例子如「日本」的弓道形成全民活動。日本成人禮儀中有一個「射箭」活動用來象徵成人後，有追求目標的耐力和自我控制力。「不丹」這個國家的射箭活動

由來已久，從早先為獲得獵物射箭到如今成為社交活動並擴大成全國性的活動。近幾年國內也有不少人使用現代弓，照樣進行射箭比賽，進行社交活動，進行文化交流傳承。

參、結論

研究結果可分以下三點說明：

(一) 回歸運動的本質，享受「射箭」這一個運動帶來的喜悅。

參加比賽獲勝者畢竟是少數，射箭除了比賽，也可以是遊戲、可以是樂趣、可以是成就、可以是修身、可以是美學、可以是…

當射箭運動被人們提升為一種藝術，並展現出人生的大道理，它不再僅是射箭，更是一種心靈的體會，勝負此時不再重要，而弓、箭、靶等工具也不再是重要的，重要的是心靈的體會。（廖清海 射箭的哲學性思考）

(二) 檢視體育教育能讓我學得充實，頭好壯壯！

教育部所提供的「多元入學相關保送升學辦法」，旨在使參與運動訓練的中等學校運動選手能繼續升學就讀。如何確保運動選手能夠繼續升學與延續運動生涯，觀察「近幾屆參與奧運會、亞運會、東亞運及世界大學等大型國際運動賽會，發現我國之國家代表隊有多數仍是就學中的運動選手，且成績斐然，透過整理文獻當代選手的訓練歷程裡，看到從小學到大學一貫的射箭學習課程訓練提供了選手更專心學習的方式。

由此可知，學校體系的選手培訓體系為我國競技運動奠定良好根基，更為國家代表隊選手培訓之搖籃。

(三) 透過觀察和思辨之後留下來可供驗證、可供使用與實踐的知識。

這一次小論文的研究過程，文勝更加確定成為體育班的學生，從自強國中體育班直升花蓮體中直生大學體育系所。透過這個小論文，我們閱讀到許多的典範豐富我們學習的力量，讓我有信心的跟隨並且鍛鍊我自己。從我目前的練習情況，辨正 kola 所說，「學習是一種連續性的歷程」。

我發現到我們在練習、比賽中的具體經驗上不斷的累積，同時透過閱讀文獻資料了解到過去的人、當代傑出的選手等等，他/她也都是如此的不間斷的鍛鍊。我們經過省思後再體驗教練說的話時，會有新的領會，看著箭發出去的觀察也一直改變中，「剛開始我看到箭尾的羽片以螺旋的方式出發，飛到中間時只剩下一個小黑點，小黑點以拋物線的角度直向靶心而去」，這一段描述我看了很久，很難懂，但是我會放在心上繼續思考。

受限於時間與經費，本研究的對象侷限在一個學校，無法代表其他更多的射箭選手！未來的研究，可延續本研究所發展出的提問模式，擴大研究對象，並發展相關學習課程，相信將可以協助更多射箭好手，讓台灣運動文化更加精深博大！

肆、引註資料

一、書籍

入江隆（1995）：射箭教室。台北：聯廣圖書公司。

藍乘（2014）：智勇一文武之道的當代傳承。台北：東方圖書公司。

二、期刊論文

廖清海 射箭的哲學性思考／高苑技術學院

陳隆銘 楊尚青 台北縣育苗成材的區域運動人才培育體系 學校體育/117 期

三、參考網站

行政院原住民委員會兒童網站 <http://www.apc.gov.tw/portal/kids/tale/atayal.htm>

日本的傳統武藝—弓道 <http://www.nippon.com/hk/features/jg00090/>

維基百科 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%8E%8B%E6%AD%A3%E9%82%A6>，

花蓮囡仔出頭天神射手王正邦三征奧運 2012-07-23 更生日報

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5003324> 成年禮 戴相文天下雜誌 384 期

<http://hk.apple.nextmedia.com/supplement/special/art/20150820/19262036>

蘋果日報副刊果籽 20150820

中國古代十大神射手 <http://bbs.mofang.com.tw/thread-95999-1-1.html> 魔方論壇