

清水體育季刊

< 創刊號 >

2023/10/11



發行單位：新北市立清水高級中學

發行人：賴來展校長

總編輯：林呈隆主任

主編輯：郭遐煒組長

編輯者：跆拳道隊：童品臻教練、童雅琳老師、丁志豪老師

舉重隊：張聖斌教練、陳錦瑞老師、鄭翔駿老師

武術隊：陳景旻老師、陳如靜教練

足球隊：楊志盛教練、黃琦瑞教練

實習教師：黃羽臻老師、楊佳璇老師、鄭婷云老師

目 錄

1	編輯者的話 · · · · ·	編輯群	P1
2	CHANCE CHANGE CHALLENGE	賴來展校長	P2
3	天賦異稟 VS 努力堅持 · · · · ·	學務處 林呈隆主任	P3
4	體育生涯向前行 · · · · ·	輔導處 賴怡妙主任	P4
5	體育班團體動力營活動 · · · · ·	郭遐煒組長	P6
6	你/妳的夢想是什麼？ · · · · ·	跆拳道教練	P7
7	教練給舉重隊的話 · · · · ·	舉重隊教練	P8
8	新學年、新挑戰 · · · · ·	足球隊教練	P9
9	武術教練的話 · · · · ·	陳景旻教練	P10
9	防護員的叮嚀 · · · · ·	陳奕甫防護員	P11
10	武術隊同學心得 · · · · ·	· · · · ·	P12
11	跆拳道隊同學心得 · · · · ·	· · · · ·	P15
12	舉重隊同學心得 · · · · ·	· · · · ·	P18
13	足球隊同學心得 · · · · ·	· · · · ·	P26
14	活動花絮 · · · · ·	· · · · ·	P28

清水體育季刊編輯者的話

編輯群

人說凡走過必留下痕跡，這痕跡可以是影像、可以是記憶，但總缺乏內心的感動和可以傳遞情誼的記憶，現代大家普遍不習慣用文字傳達情意，忽略了文字可傳達的訊息。

看動畫固然精彩，但文字所傳達的情感有時卻能讓人的內心回味無窮，往往一個偉大的經歷透過一段文字的敘述加上張相片，總會讓人感動且回味無窮。

清水體育季刊要讓體育文化用文字及相片做紀錄留下痕跡，順道書寫清水體育團隊的歷史，敘述同學學習的心得、師長及教練殷切的叮嚀、和所有比賽輝煌的紀錄，相信透過這些電子報的報導，能讓學校同仁及家長更認同體育團隊，讓教練及同學更激勵比賽的熱情，讓清水體育團隊留下滿滿輝煌的紀錄。



CHANCE CHANGE CHALLENGE

賴來展校長

人生就是場單程旅行，勇往直前，享受路上的每個瞬間。

(Life is a one-way trip. Keep going forward and enjoy every single moment on the road.)

這一路雖孤獨而行，但我將義無反顧，擷取滋養知識的芬芳，享受旅程美麗的瞬間感動與觸動。

我相信每一個孩子的內心都存有改變世界的熱情與夢想，只是隨著年紀的增長，學習大環境的壓力，社會價值的限制，孩子開始不喜歡跟這個世界對話，甚至不跟自己對話，也不在夢想。我回想著自己年少求學的階段，也曾經歷如此的煎熬，拒絕教科書、討厭考試、只想放空。

有個黑人小孩在公園玩耍，他看到一個賣氣球的老人，手裡拿著五顏六色的氣球，有黃色、白色、紅色、藍色……等，獨不見黑色的氣球，黑人小孩納悶的問：「為什麼沒有黑色的氣球呢？」

老人聽了，遂將手中的氣球鬆手一放，氣球在冉冉上升，此時，老人回過頭來對小孩說：「小朋友，氣球能不能升空，不在於他的顏色，而在於它裡面有沒有氣。」

黑人小孩聽完老人的話，得到很大的啟示。這位小孩長大後，成為黑人人權運動的領袖，他就是金恩博士。

這則故事給我的啟發是：「成功不在於學歷、經歷、背景等外在的條件，而在於內心是否有信心、鬥志和毅力。」這些年在教育工作中，我看見受教育而改變人生的學生在各行各業認真努力實踐自我，更堅定「教育是改變世界的力量」，而正值人生充滿無限可能性階段的你們，以下四點建議，我們彼此互相勉勵。

第一：人生不能沒有目標，沒有目標的人生是可悲的。

第二：生命要面對挑戰，戰勝困境，繼續追求生命的初念——自我實踐。

第三：保持進取之心，記得執著的傻勁。(賈伯斯) *Stay Hungry, Stay Foolish. (Steve Jobs)*

第四：成就的唯一途徑是熱愛自己的事業，如果你還沒找到的話，繼續尋找，不要屈就。(

賈伯斯) *The only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle. (Steve Jobs)*

親愛的「清中人」努力去追求人生的夢想，將夢化為行動的能量，付諸行動，因為觸動心靈深層的感動一直都溫熱持續……。

天賦異稟，是上天給予的恩典； 努力堅持，才是通往成功的唯一道路

學務處 林呈隆主任

為什麼有人能在自身領域成就頂尖；其他人卻只能在庸庸人世載浮載沉？
究竟那些音樂家、西洋棋大師或奧運選手的成功是源於他們天賦異稟，還是刻苦努力呢？

成功的道路上是非常孤單且辛苦，唯有堅持下去的才能夠獲得成功果實！
但是，那只是童話故事！因為，如果一開始就選擇錯誤！一開始就方向錯誤！
一開始就不相信自己，即使堅持下去，最後只能承受到失敗的結果。

所以說，一個人做一件事，不要害怕失敗，因為沒有一個人人生下來就是成功的，但是，只要你還沒有放棄，就會有成功的一天，永遠記住，堅持才是通往成功的唯一道路，努力必然會有收獲。既然你已選擇這條路就相信自己不要遲疑，相信教練、相信老師，成功必然離你不遠。

你們是學生，你們也是運動員，怎麼樣在這兩者間兼顧？是你們重要的課題。我曾經也是學生運動員，我也曾經不相信自己、遲疑過，但我有理解我的師長、同學，他們相信我、給我支持與鼓勵；現在，我也會在你身邊支持你、鼓勵你，陪你渡過在最需要有人陪伴的日子。

體育生涯向前行

輔導處 賴怡妙主任

新北市立清水高中體育班，歷史悠久，同學們在比賽中屢屢榮獲各種獎項，本校也多次榮獲教育部體育績優學校的榮譽，校友們在各行、各業皆有所成就。111 學年度畢業的同學大都考取國立大學，這是同學們與教練共同努力的成果，多少個夙興夜寐的日子，才能換取今日甜美的果實。

主任任教二十多年發現體育班同學較易至輔導處詢問有關未來生涯規劃、升學輔導及適性輔導等問題，歡迎同學們來輔導處與高中專輔老師約談，個別諮詢相關問題，本文介紹目前高三生最熱切關心的升學相關資訊。

體育班的入學管道跟普通班同學大致相同，有特殊選才、繁星、獨招、申請入學、及分科測驗，但多了「運動績優甄審、甄試」的入學管道。

特殊選才主要考量到體育班同學個個有特殊專長，個人術科比賽成績優異的同學，平日要累積學習歷程檔案，大約 10 月中旬以後，各校簡章陸續公告，可至大學辦理特殊選才招生網站查詢，準備相關資料及面試，年底即放榜，通過即成為清中第一批大學生。曾經有武術隊學長通過清大拾穗計畫第一階段，但最後剃羽而歸，未來大家還有很大的努力空間。

而繁星則是要採計高中五個學期的成績在校排名，體育班同學自己評比，但只能選體育校系，且有學測基本門檻，大約 3 月初放榜。申請入學則與一般生相同，要採計學測成績，各校系簡章不同，皆有不同的學測門檻，必須達標才能進入申請第二階段，採計學習歷程檔案及面試等要求，六月份才放榜，申請入學是最費工的入學管道。若同學們想轉換專業，須好好準備學測，並與專輔老師討論個人學習歷程檔案製作及面試訓練。

分科測驗，每年 7 月12 日、13 日進行，可填 100 個志願，8 月中放榜。這些與一般生相同

的入學管道，除特殊選才外都十分重視學科成績，所以同學們除術科練習外也要兼顧學科，每每看到體育班同學練習時專注的眼神，心中常想，要是同學們在學科學習也如此專注、歡喜，在生涯的選擇上便能爭取更多機會。

而對體育班同學而言，最多人選擇的入學管道是運動績優及獨招，運動績優入學辦法明訂符合甄審要有國際賽成績，甄試要全國賽成績，符合資格即可申請，獨招則是每年寒假，學測前後報名，要到該校進行術科測驗，審查書面相關資料，通過即錄取。去年透過運動績優入學的同學有 9 人，獨招入學有 11 人。多數體育同學選擇讀運動競技系，少數同學念體育系，當體育老師，或選擇一般科系就讀軍校、警校等，大都以獨招方式考取心目中理想校系。

清中體育班培育許多優秀校友，今年畢業生陳振興學長，在墨西哥大獲金牌，拉著中華民國奧運代表旗，在異國他鄉露出燦爛的笑容！太魯閣族勇士足球國手林偉傑、林明偉兄弟檔在球場上團隊合作、奮戰不懈勇奪冠軍！受傷再重返賽場，享受比賽過程的舉重好手陳恩慈，二度打破全國紀錄，目前是全国女子舉重紀錄保持人，還有我們武術陳景旻教練傑出的表現，更有百萬網紅YouTuber 奇軒，都是體育班歷屆的模範生！同學們要以他們為標竿學習，有為者亦若是，今日你以清水為榮，明日清水以你為榮！

體育班升學網站查詢

1. 中等以上學校運動績優學生升學輔導網 https://lulu.ntus.edu.tw/?page_id=53
2. 運動專長單獨招生試務資訊查詢 <https://iss.ntus.edu.tw/open/sexam>
3. 大學辦理特殊選才招生 <https://srecruit.moe.edu.tw/index.php?c=srecruit&m=index>
4. 大學甄選入學委員會(繁星、申請) <https://www.cac.edu.tw/cacportal/index.php>
5. 大學考試入學分發委員會 <https://www.uac.edu.tw/>
6. 國軍人才招募中心 <https://rdrc.mnd.gov.tw/>

活力四射~~體育班團體動力營

體育組 郭遐煒組長

112 年 8 月 11 日星期五上午 7:30，一群體育班的孩子即將接新學期的暑假，參加了一場由學務處特別辦理的活動，〈體育班首創的團體動力營〉，老天爺的眷顧天氣相當晴朗，三部遊覽車前往桃園青年體驗園區，體驗 TYAC 所設計的高低空繩索體驗課程。

高空繩索！哇！！真的很酷，一方面做自我挑戰，另一方面凝聚體育班全體同學，激勵向上精神建立團隊共識，有些同學經過努力後駕輕就熟地完成挑戰，有些則是跌跌撞撞面對恐懼挑戰掙扎著，不論有沒有能成功克服，老師們都相信同學們盡力了。

同學們！經過這次體驗你學到了甚麼呢？你有提起勇氣面對挑戰嗎？你需要有更多〈勇氣〉，你有仔細思考問題核心嗎？你須培養更多〈智慧〉，你有鼓勵同學且理解未能挑戰成功的同學嗎？你需要多關心同學〈尊重個別差異〉，你又與同學一同努力完成目標嗎？你們需要更多的〈團隊合作〉，有太多太多事物等待同學去學習，只要同學學習態度對了，相信一定會邁向成功之路，與同學共同勉勵，要堅持住喔！



你(妳)的夢想是什麼？

成為一位頂尖的運動員.....能參加奧運？亞運？全中運？

跆拳道隊 童品臻教練

這是藝術家許芳宜女士在臉書社群寫的一篇文章~~~~

「幾次拜訪國家運動訓練中心和選手們聊身體、說害怕、講脆弱、談實力，感覺像是遇見知己。每每走進國訓中心，總會產生無限敬意，國訓是選手們修身修心的殿堂，豔陽高照、汗水淋漓、身心鍛鍊是每日的課堂，選手們不說苦、不喊累，因為他們、她們知道這是國手的日常。

無聲不是安靜，是沈澱的力量，做自己最嚴格的老師、成為自己最好的戰友，永遠永遠都不簡單！

靜心、定心、安心

前進亞運的路上，請抬頭挺胸、昂首闊步，讓身體成為你最堅強的夥伴。

You are alone but not alone .」

謹以這篇文勉勵體育班的孩子，想成為頂尖運動員，請愛惜自己身體，扮演好自己的角色，做好該做的事，嚴格要求自己並能堅持到底，莫忘初衷!!!!

「奮鬥就是每一天很難，可一年一年卻越來越容易；

不奮鬥就是每天都很容易，可一年一年越來越難。」

「多吃苦，苦中有甜；多流汗，汗裡藏金」

「運動場上真正的敵人是自己，每天超越自己，你(妳)將戰勝一切。

勇敢築夢，逐夢踏實~~~~~團隊互助合作、互相扶持。



【教練給舉重隊的話】



身為『清中』的孩子，即便沒有與身俱來的天賦，卻有著堅韌的意志力，才会有今日的你們，或許在運動生涯中你們走不快，但教練們相信你們可以走得很遠。



訓練不只要盡心，更要『靜心』！
且只要你們願意付出，哪怕只有一秒鐘，我都願意陪著你們堅持到最後一刻！



當你們踏進舉重室時，我就知道你們有著很大的野心，但我也告訴過你們不能只有一天的耐心，用你們踏進舉重室時的拼勁認真對待每一天。



清水高中足球隊：新學年，新挑戰，共創輝煌！

足球隊 楊志盛教練

致全隊隊員

新的學年開始了，每年的這個時候，陣容、位置都要重新定位、磨合，想要上場的你準備好了嗎？

各位都清楚足球是團體運動，人越多的運動就越複雜，個人技巧要熟練是基本條件，在場上更需要的是團隊的默契，隊友之間如何互相扶持、鼓勵，讓場上的氛圍達到最好狀態，這些都需要大家一起共同努力，不吝嗇地付出才會讓球隊越來越好，期待在新的學年，新的陣容能有更出色的表現，一起為自己、團隊、學校爭取更好的成績。



武術教練的話

武術隊 陳景旻教練

武術為中華傳統文化之精粹，亦稱『國術』。學習武術，除了了解武術的內涵精神，更可建立規律、良好的運動習慣。武術內容多元、廣泛，包括傳統武術、競技武術套路，從基本功到套路，專注手眼身法步，精神氣力功。以『文武雙全』、『德術兼備』為目標，武術的鍛鍊，培養道德修養、藝術技法、養生強身、防衛和制止暴力，所以武字又有「止戈」之說。

清水高中武術隊成立於九十四年九月，在風景優美、一流師資、設備完善的新北市清水高中，為北部地區培訓優秀武術運動人才而努力。本武術校隊以成為大台北地區武術國手培訓中學階段的重要搖籃為目標，並著重實際的訓練效果，為提升選手實力而努力。訓練發展規劃配合國內各大學院校體育相關學系之升學為方向，朝向以武術運動做為基準的運動教育、運動訓練、運動科學、傷害防護、運動休閒、運動管理等相關領域的人才培育，為國家培育國武術運動人才。

我們培養習武「兼善天下」的風範，重視的是「文武兼備」的領導者氣質，我們有專業的師資，在專業武術教練指導之下，讓學生擁有一技之長增加對身體的「認知、協調、靈敏性」更能強健體魄，提供給學生一個快樂、展現自信的平台。

教練希望學生透過學習武術獲得的不僅僅是自信心的提升。

「文以評心

武以觀德

兼其所善

備其所能」

更有「文武兼備」、「武以觀德」等觀念，提升我們身體及心理素質，秉持著「能力越強，責任越大」、「文武合一，方為將帥」的信念，在自己的角色中，努力充實著自己。

有想成為的目標，想做的事，就該認真對待，希望你們不要因為擁有遠大目標，而膽怯不前。不管有多不自量力，只要能成為發憤圖強的原動力就足夠了。

人生路上本就少不了困難與挫折，只有不再逃跑，勇敢的面對才是解決問題的最好方法。

防護員的叮嚀

防護員 陳奕甫

我是你們的高中運動防護員，很榮幸能與你們一同分享運動防護的重要知識。在我們熱愛的運動中，保護自己的身體健康永遠是首要任務，練習過程中發生運動傷害，可能會影響你的學業、生活品質，甚至可能造成長期影響。因此，讓我們一起學習如何透過正確的防護觀念，大大地降低受傷風險，讓每一次運動都成為一段美好的經歷。

1. 選擇合適的裝備

正確且合適的裝備是保護自己的第一線防禦。舉例來說，如果你參與籃球比賽，一雙合適的籃球鞋可以提供足夠的支撐，降低扭傷的風險。

2. 熱身和伸展

在運動前進行熱身和伸展是保護肌肉和關節的重要步驟。熱身活動，如慢跑、做操等可以提升心跳和肌肉溫度，而伸展肌肉則可以增加肌肉的延展性及關節活動度，減少拉傷的風險。

Michael Jordan，籃球之神，他在訓練前總是以積極地進行熱身運動。他知道，只有讓肌肉準備好，才能發揮最佳狀態。

3. 學習正確的技術和姿勢

不管你參與的是哪種運動，與教練一起練習，注意教練的指導，並在練習中不斷改進，更重要的是，學習正確的技術和姿勢都是保護自己的關鍵。Usain Bolt，全球最快的男人，他的成功不僅來自於驚人的速度，更來自於對技術和姿勢的不斷磨練。



4. 適度休息和恢復

給身體足夠的時間來休息和恢復，是保護自己的關鍵。不要過度練習，給身體一些時間來修復和恢復，這樣你才能保持最佳狀態。而適當的飲食和水分補充，對於運動表現和健康至關重要。確保攝取足夠的蛋白質、維生素和礦物質，並隨時補充水分。如果你在運動中感到輕微的不適或疼痛，請不要忽視它們，確實的收操及冰，並給予足夠的休息，可以避免傷害惡化。

保護自己免受運動傷害是我們每個人的責任。通過選擇正確的裝備、熱身和伸展、學習正確的技術和姿勢，以及適度休息和恢復，我們可以預防運動傷害，讓運動成為一個健康、安全的體驗。讓我們共同努力，享受每一次運動的精彩時刻吧！



<武術隊同學心得>

汗水之路，堅持成就的路！

體育班 114 級 涂祐鴻

2023 年世界盃武術錦標賽高中男子組-自選南拳金牌

2023 年世界盃武術錦標賽高中男子組-仆刀金牌

2023 年世界盃武術錦標賽高中男子組-南拳金牌

「武術」，第一次聽的人，可能會覺得好酷，卻不清楚武術是什麼？

我，就讀清水高中，習武 2 年，國三才真正走進武術這個項目，基本功不紮實、筋硬、體力差、沒有肌力，身體不協調等等…都是剛入門會遇到的種種問題，相對於其他人從小就開始練的，差距大是一定的，而想追上前人的腳步，就必須付出大於其他人的努力。我正是前面說的運動能力差的人，連 1600M 都只能跑 11 分鐘，我的天資普普通通，支撐著我進步的是意志力。

國三很好笑，練習時嘴上常掛著一句口頭禪，「大事化小，小事化無」，雖然別人覺得，這有什麼用？但它是支撐我渡過練習的痛苦與疲勞，可能練習時多多少少會想偷懶，不過還是會把自己拉回來，畢竟我把這些苦吃了下來，回報的只會是自己，腳踏實地的進步，才是最紮實的。

一天只有 24 小時，自己在努力，其他人也在努力，要想追上，就得花更多時間，下課後加強訓練、意象訓練或是看其他選手的影片，去補足自己的不足，當然平常的練習也不能放掉，操體力、肌力、核心、拉筋，把它吃下來。日復一日，到了現在，可能與其他人相比還是有一些落後，但與剛入門的自己相比，也是蛻變了許多，從以前的 1600m 11 分鐘，到現在 6 分輕鬆跑，覺得辛苦都是值得的。改變了身體素質，也讓自己變得更健康更有力，心態的調適也是必修課，樂觀的心態和適度的壓力都是給予自己進步的動力，在比賽緊張氛圍所需的大氣度，讓自己更能享受比賽的精彩和表現的節奏，許多許多都是我要學習的。

想當然，路途並不是一帆風順，也會有許多挫折、困難等著我去突破，而不被挫折所束縛、不被困難所擊倒，用盡自己的全力，破繭而出，不再當井底之蛙，而是當跳脫出舒適圈的挑戰者，打敗所有人，去領略那高處的風景。



超越自我極限， 追逐武夢

體育班 114 級 陳韋豪

2022 年世界盃武術錦標賽高中男子組-長拳銅牌

2022 年世界盃武術錦標賽高中男子組-亞運甲組刀術銀牌

111 年新北市青少年武術錦標賽高中男子組-刀術金牌

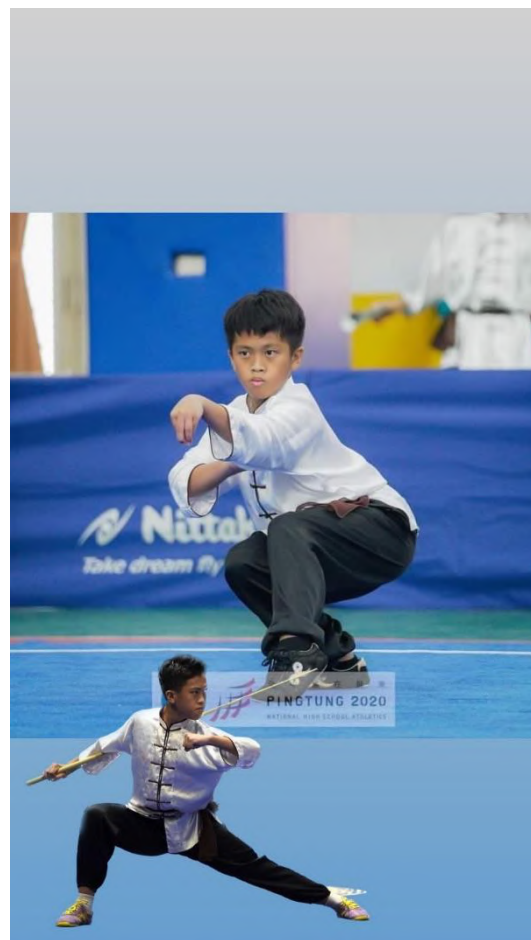
我是就讀清水高中 212 陳韋豪，是清水高中武術隊的一員，習武 6 年。

武術是一項兼具協調與美感的運動，平常是需要大量的訓練與琢磨，才能走到頂尖。

之前是國小老師推薦我去武術社體驗一下，結果去了兩天發現自己協調的部分還不錯，在武術的第一場比賽非常的緊張，因為到了現場才發現有那麼多比我優秀的選手，結果那一場比賽就這樣墊底，心裡非常不甘。然後就這樣練到了國中選上了全中運，那時是心態還沒轉變好，每天的量都吃不太下，每天練完都要去跑操場，有時候還會逃避練習甚至想要退隊，但是想起都比同儕多了一點天份，認真練不會比別人差到哪，賽前才開始比較想要開始去練，到了比賽前幾天才發現時間已經不夠了，到了賽場看到那些頂尖運動員的精氣神，跟我就差了很多，那時連我都覺得自己是來打醬油的，比賽時也因為太亢奮力衝過頭而失誤，這場大比賽也讓我記取教訓，「人外有人，天外有天」。

到了國二，會開始慢慢找自己的缺失再開始慢慢進步時，突然在某天練習後空翻的時候，腳沒有抱緊落地時單膝跪地，那天下午就覺得膝蓋有點不舒服，後來去看了醫生發現膝蓋韌帶發炎，導致我國二基本上都在復健養傷，也是我練武術最低潮的時期。也很感謝國小教練給我鼓勵及動力，讓我堅持到了現在，到了國三有了成績在武術圈子也認識到了很強的選手，也在他身上吸收了一些技巧，也開始得到了教練的肯定。

到了高中換了套路又要重新來一遍，不變的是基本功，基本功對於武術是非常重要的，基本功不好，練了也等於白練，俗話說：「練拳不練功，到老一場空」，想要走到頂尖不是只光憑空想，是要去行動及付出，「不為失敗找藉口，要為成功找方法」，比別人多一點努力成為最好的自己。



心境翻轉：運動蛻變生命的歷程

體育班 113 級 呂柏廷

111 年全國武術聯賽高中男子組-刀術第三套銅牌

新北市 111 學年度中小學武術錦標賽高中男子組-刀術棍術全能銀牌

112 年第十八屆全國中正盃武術錦標賽高中男子組-刀術金牌

我是清水高中 112 學年度優秀武術運動員，武術是一個很難的運動，這個項目很冷門，沒有很多人知道，我已經練武術 8 年了，剛開始我也不知道武術是什麼運動，後來才知道武術真的很帥。

在因緣際會下加入武術隊，國中的時候也覺得練武術很累，每天放學都要留下來，班上同學都可以出去玩，有時候也會找藉口跟教練請假，有時候沒藉口了，就會逃避，隔天來就會被罰，後來發現自己其實練的不錯，所以就繼續練下去，那時候出去比賽，也是被同儕的實力嚇到不敢比賽，也是一步步克服心理的問題，那個時候就覺得自己很爛，這樣的問題其實到現在還是有，到了高中才開始慢慢克服，跨過心理那關，比起很多技術上都還更重要，不然練再多，到了比賽場上也發揮不出來。



到了現在高中了有一點比賽成績了，也有一點成就感了，到現在我還是覺得武術真的很難，有時候一個動作就可以練很久，更何況武術有那麼多動作，絕對沒有練完的一天，要完成一個動作可能要做很多附加的訓練，像是拉筋、重訓、協調、肌耐力、衝刺，要完成絕對沒有那麼簡單，我自己也是從什麼都不會開始，一步步這樣走上來，拉筋拉到哭、衝刺衝到吐、重訓練到腳快爆、也曾經想過放棄，但我也堅持下來。

到現在，武術已經是我生活的一部分，我覺得練武術是一件很值得炫耀的事，可以充實自己的生活讓自己變得更好、更自律，很多事都可以用武術的心態去做，生活會越來越好，希望有更多人可以知道武術這項運動。

<跆拳道隊同學心得>

踢出國際！榮耀歸來

體育班 113 級 張又心

2022 年亞洲青少年跆拳道錦標賽 銀牌

111 年全國總統盃跆拳道錦標賽 銀牌

第一次選上國手踏上國際舞台是令人難忘的一件事，從國手選拔前的準備一直到選上國手，期間做了很密集的訓練與準備。

國中階段因為身材條件不佳與自信心不足的我，成績總是不理想，到了升上高中，又要重複輪迴國中的體重不足和身材矮小的問題，但品臻教練與雅琳教練時常會給我許多的鼓勵以及對我信心喊話，讓我在國手選拔時帶著滿滿的勇氣與信心上場，也在選拔中取得了亞青國手的資格。

整整兩個月的暑假都奉獻在國手集訓上，過程中雖然很累，但是有隊友們的互相鼓勵與支持，讓我們度過了每一天的魔鬼訓練，訓練的過程中也充滿了汗水與淚水，是非常值得回憶的一段時光；集訓期間學習到很多來自不同教練的訓練方式、技巧，以及隊友不同的打法讓我學習到了很多，這也讓我在對打方面，打法有很大的進步與改變，但四次的對抗賽中，我的表現總是起起伏伏，也很擔心真的出國比賽時會表現失常讓大家失望，還好有教練們和隊友們的鼓勵讓我能夠重新振作。

站上國際舞台是一個很難得的體驗，因為是第一次，難免會有所緊張，好在有教練的指導和隊友的加油吶喊，使我在場上放開的去發揮自己的實力，抱持著放手一搏的想法好好享受國際賽，經過努力與奮鬥，一路晉級到了決賽，雖然輸給了伊朗好手，但也給自己一個不錯的成果。當站上頒獎台的那一刻，內心無比的激動，披著中華代表隊的梅花旗、為國與為校爭光的那份光榮，很開心自己沒有讓大家失望，雖然很可惜頒獎時自己不是站在頒獎台最高的位置，也不是放著自己國家的歌，但這也代表著我還有很大的進步空間繼續改進。

回國的那一天，出關後遠遠的看到迎接我們的海報，很感謝賴來展校長、童雅琳教練帶著同學們來機場接機，真的是既驚喜又意外還有滿滿的感動。感謝這趟國手之旅中，給我滿滿支持的師長、教練、同儕、朋友們，帶給我滿滿的收穫與成就，接下來還會再繼續努力為校爭光。



突破極限的青春

優秀運動員 112 級沈佳蓁 (錄取國立體育大學)

109 年全國青少年跆拳道錦標賽 金牌
110 年全國中等學校運動會 銀牌
110 年總統盃跆拳道錦標賽 金牌
111 年全國中等學校運動會 金牌
112 年全國中等學校運動會 金牌 (二連霸)
2022 年世界青少年跆拳道錦標賽 國手

高一進來就感受到和以前國中完全不同強度的訓練，剛開始還不太適應這種高強度的訓練，每天的衝刺、折返、賽場體能，回家時都覺得全身酸痛疲勞，但就是因為這似人非人的課表，讓我一次次的突破自己，獲得很好的成績。所以高中選擇就讀清水我一點都不後悔。

在高二、高三時完成自己從未達成過的全中運二連霸，每一次的備賽都花巨大的心力想辦法把狀態調整到最好，過程中很謝謝教練用心的針對我的動作去做加強，做不好就練到好為止，練好了就要想辦法再更好。也謝謝最重要的隊友們的陪伴與鼓勵，常常在我快撐不下去的時候，給我堅持下去的動力，才有了現在的我。

這三年一步步走來確實不容易，經歷一波三折，終於拿到自己想要的成績，也順利考取想要就讀的大學，畢業後常常懷念這裡的一切，懷念一起打拚的隊友、懷念折磨人的課表、懷念撈叨的教練們(嘻嘻)。謝謝學校給予的資源與環境，謝謝班導平時的辛苦與付出。

想要給現在還在就讀的學弟妹建議，要好好珍惜高中三年，在自己的專項好好努力，「沒有什麼你們做不到的事，只有你們想不想要!」加油，把握當下！



勇奪金牌之路

優秀運動員 112 級 陳振興

從三月底選拔賽結束後，就一直待在原學校集訓，正常的作息及訓練，直到 6/15 代表隊集合、6/16 從桃園機場出發到美國舊金山轉機抵達墨西哥的馬賽特蘭市，6/17-6/21 的賽前練習，而期待的比賽終於來臨。

這次的比賽第一場遇到墨西哥的選手，第一回合自己的節奏沒辦法保持的很好；會被對手帶著走，也因為過於緊張，自己的目標跟距離沒有抓的很好；第二回合稍微改變了打法，不再是自己主動進攻，而是先做好前面的壓迫抓反擊，或者是同拍的攻擊，第三回合節奏跟時間差掌握的越來越好，正拳的攻擊跟反擊動作都可以準確的打到目標。

第二場遇到巴西隊的選手，因為這位選手跟我打的是不同面所以前面的時候自己比較沒有辦法得分；教練這時候告訴我說，需要用自己不擅長的左腳，站前面為攻擊和巴西的選手打同面，自己的攻擊才開始構成有效得分，第二回合開始自己嘗試有距離就往上端攻擊，才開始把比數拉開，取得最後的勝利，奪得金牌。

這次的比賽自己還有很多需要再改進的缺點，就像要多訓練自己不擅長的左腳及上場前的心態調整，要再更加完善，才能發揮平常所訓練的技術。

最後要感謝清水高中賴來展校長與家長會李桂樑會長，給予最好的訓練環境及對體育團隊的支持；童品臻教練、童雅琳教練兩位教練，像嚴父慈母般一樣的照顧，沒有她們就沒有今天的成績；謝謝學務處、體育組及雅柔班導平時的督促與勉勵！



<舉重隊同學心得>

從排斥到金牌：努力與堅持的舉重之路

體育班 115 級 許嘉祐

我是許嘉祐，一個平凡不過的準高中生。

這三年經歷了許多波折，中間的訓練也非常刻苦。雖然曾經偷懶過，但都不會有好結果。再加上教練也會時時刻刻地盯著我練習，因此經過不斷的努力，我終於實現夢想，站在頒獎臺的最頂端。

國一的我，還沒開學就已經在校外惹事生非，和別人打架。直到遇見了帶我進舉重隊的貴人--學校的生教組長。當時打完架被帶到生教組罰站，組長聯絡了我的媽媽，我並不清楚發生什麼事，直到我的媽媽跟組長對話完，他們帶著我來到未來國中三年，最熟悉的地方--清水高中的舉重室。看著學長們練習的情景，我一直想著要怎麼逃離這地方。

「我不想練這東西!」在我腦子裡一直想事情的時候，媽媽就帶著我離開舉重室了。到家的我十分懊惱，滿腦子想著:「為什麼要練舉重?」、「我不想要!」、「我排斥!」、「我不喜歡!」。過了幾天，我來到舉重

室開始和大家一起練習。起初並沒有摸到槓鈴，只是做了一些基本的體能。這樣讓我更排斥了，每天都做那麼枯燥的事情我才不要。直到訓練了一個月之後，我才真正摸到槓鈴，就在這時我才發現那正是我想要的!但有一件事讓我很困擾，就是我的身體條件不好，有很嚴重的駝背，因此調整身體調整了很久，導致整個國一基本上沒有練技術，當大家都在練技術時我卻在調整自己的駝背。不過我這人從來不想那麼多，教練要求我做什麼就做什麼。

到了國二我的成績開始慢慢的成長，心態也越加成熟，升上國二開始陸陸續續參加全國賽。第一



次的全國賽是在台南新營，全國總統盃舉重錦標賽。可能是很緊張的因素，第一把抓起來了，但是沒等鈴響就丟槓鈴。結果下台被教練罵到臭頭，更因為比賽壓力，第二把重量沒加上去，卻也沒有起來。如果第三把再沒有起來，這場就沒有成績了。最後我頂住壓力，把他舉了起來!到了挺舉前兩把都成功，但第三把不夠謹慎失敗了，最後的成績停在最後一名。就這樣，第一次的全國賽結束了。比完賽後看到這成績，我真的覺得不夠好。回到家裡輾轉難眠，一直在想比賽的過程。最後我告訴自己，一定要更努力，才能爬上頂尖!自那之後我開始苦練舉重，鑽研技術動作，只為了不要輸別人，讓自己成為最好的那個。在練習的路上，不知道為甚麼練習都沒有遇到過瓶頸，和別人不一樣的我可能是個優勢吧。整個國二也沒有太大的起伏，穩定地耕耘。

直到升上國三的第一場全國賽，我的努力終究獲得了收穫，那場比賽中我取得第三名的佳績。但是這遠遠不夠!我的夢想，是全中運金牌!到了月底的選拔，我毫無懸念地選上了代表隊，我可以義無反顧地衝成績了!但是就是這股幹勁，讓我受傷了。在比全中運的前一個禮拜，一個不注意腳被槓鈴砸傷。當時的我腦袋一片空白，只想著比賽怎麼辦。回家後，很懊悔自己的不小心，但是事已至此，後悔也來不及了。就這樣，在出發比賽的前一天，我的腳還沒好，但也只能繼續比賽。到了新竹，我在民宿休息了兩天，比賽當天早上起床時，意外地發現腳不痛了，也讓我可以毫無保留地比賽。這場比賽，是我展現努力三年的實力，同時也是苦練出來的結果。我告訴自己不能失誤，也不能有任何差錯!

回到比賽當下，抓舉是我的強項，都有好好地把握，三把全上，還進步了三公斤。到了挺舉，雖然是弱項，但是我也不想因為這樣而膽怯。全力挑戰後，三把都成功了!看見成績板上寫著抓舉第一、挺舉第一、總和第一!我辦到了!當工作人員喊出「第一名 清水高中 許嘉祐!」時，我的淚水不自覺地落下...

終於，那塊全中運金牌，我拿到了!我相信所有的成功並非是偶然，儘管身體條件不好的我，還是拿了金牌，這沒有什麼，因為我只是不想被別人落在後面而已!

<舉重隊同學心得>

從叛逆找到目標：舉出信心與自信

體育班 112 級 黃采薇

國小的時候是在蘆洲被阿嬤帶大的，小時候學了很多東西，像是：烏克蘭麗麗、直排輪、舞蹈、扯鈴等等。原本是對舞蹈有興趣的，但後來因為不夠自律，覺得很累又愛玩，所以這些才藝在小學四年級以後就沒有再繼續學了。剩下五六年級期間，每天幾乎都遲到，也不去學校。每天都很頹廢，過著沒有目標的生活。不知道自己



該做些什麼，也不知道國中要去哪裡，後來跟媽媽聯絡上的時候，就決定搬來土城跟著媽媽一起住，一住就住了六年，這中間發生了很多事情。

在國小升國中的那個暑假，剛來到土城對誰都不熟，就認識到了一群壞朋友，生活習慣整個就不一樣。學會了抽菸喝酒、熬夜、翹家，讓家裡的人很擔心。後來升上國一的時候，因為身邊都是壞朋友，又是叛逆期，導致每天上課都在遲到，不然就是晚到然後請假。每天的生活就是抽菸熬夜，不去學校功課也不繳，上課還會睡覺，那時候所有老師都很不喜歡我。那時我就是很討厭上課，也不喜歡到學校，更不想寫作業。也因為各種事情進了教官室很多次，有一次是跟同學在學校抽菸被生教老師抓到，當中某位老師叫我每天下課和放學後都到學務處幫忙，一開始就覺得很煩躁，後來才知道老師的舉動是在幫我。

國一參加了電影社，但媽媽希望我可以參加運動社團。因此下學期就選了武術社。後來教官室的某位老師便問我要不要加入舉重隊，回家和媽媽討論完後也覺得可以試試看。第一次去到舉重室我就覺得這裡的學長姐都好兇，教練和我問了很多後，隔天就開始練習。剛開始都覺得沒有很累，但開始練動作練槓鈴才知道原來那麼累。前面都沒有比過賽只有練習，覺得好無聊每天都在練一樣的東西。也曾經好幾次因為不想練習而請假，覺得好累手好痛，全身都好痠，就快要練不下去的時候，教練都會鼓勵我。有一次教練對著我說，都進來練習了，能讓你有個機會能上公立的高中，那就要好好努力

珍惜機會！聽完這句話後，回家好好地想了為什麼當初要進來舉重隊？國一進來是為了打發時間，但後來參加過比賽以後就想著要把成績提升，也不喜歡輸的感覺，但自己又很不自律。就這樣一路到了國三全中運才拿第三名，那時候就覺得如果當初能再自律一點、多想一點可能就不只是第三名了！

後來升上高中的那個暑假有點愛玩，交了一任男朋友而影響練習，讓教練很不開心。高一練習也沒有進步，比賽也沒有拿前三，因為這樣有一段時間想放棄，但又反駁自己都進來練那麼久了，為什麼要放棄？後來升高二的暑假分手了，成績也馬上進步，當下整個心就靜下來練習也很專心！教練也很開心，因為成績進步、動作也變好了。高二那年全中運還是沒能拿到前三，後來高三的時候張教練回來了。那時候就有明確的目標，想著高三每一場比賽和全中運都要拿牌！因此最後一年很努力地練習，想去突破重量。可惜的是，全中運的成績沒有舉出來，當下覺得很可惜也很煩。國中沒進舉重隊之前的生活都很頹廢，後來進了舉重隊後，雖然很累但也堅持下來了。也過著充滿目標的生活，知道自己想要的是什麼。雖然中間有過挫折、受傷和練不下去的想法，但老師跟教練都有鼓勵我，而我也扛住壓力堅持了下來。

後來獨招考大學，國體、北體、師大都上了，原本一開始剛練舉重的時候最想去的是國體，後來高三放榜後知道自己三間都上了卻沒有想去了。當下想法就是成績都卡在這裡沒什麼進步，很不想繼續練，同時也有點挫折跟迷惘，不知道自己大學到底要去哪裡，又該做些什麼事。迷茫了很長一段時間後，很多老師和教練都勸我要讀書，去師大也不錯。那時候很堅持打死都不去的我，後來總統盃的成績有上來，抱著最後一場想拿個好成績的心情去練習才那麼努力，看見後來成績有上來又覺得說好像也可以繼續練習！！最後在報到前才決定要去師大讀書！

就告訴自己一句話，可能有時候成績會停滯住，但不代表都不會突破。現在對未來的規劃就是去師大好好練習、好好讀書；學到該學的、拿到該拿到的。比全運會拿到成績後，連同教程資格一併取得！還有最後一場比賽要拿到好成績。

伴我前行：友情與毅力交織的舉重之路----

我想當會唸書的運動員！

114 級 普通班 葉昀亭同學

還記得剛來到清水高中，我的體育老師就是現在的教練。當時無意間的一句話，改變了我整個高中生涯。進入舉重隊後，花了很多時間在基本技術上，但成績很常卡住。也因為自己比較膽小，會害怕重量。剛進隊的時候很多人都很驚訝，因為沒有普通班的學生會跑來練舉重，大家心中都會有很多疑問，我也不被看好，或許是因為這樣，教練對我的期許特別高。

他常常跟我說：「別人越覺得我們做不到，我們越要做到給別人看。」



我是實驗班的學生，課業壓力通常比別人還大，每天的考試也很多，下午五點第八節結束後才可以去訓練場練習。再加上自己家裡住的比較遠，回家至少要半小時以上。在課業與練習兩頭燒的情況下，平日基本上沒有休閒娛樂，訓練完後就是讀書、吃飯、睡覺，這樣的生活很枯燥乏味，但如果沒有這樣鞭策自己，訓練狀態就會很差。我在練習的過程中，會有很多不盡人意的時刻，因為自己起步比別人晚，也會常常對自己的訓練狀況感到很自卑，還記得有一陣子低潮期特別嚴重，但是不能把情緒拖太久影響到課業，我又是一個很常把事情憋在心裡的人，導致了那段時間特別抑鬱。但好險，我的朋友們都很支持我，那段期間的每個夜晚都是他們慢慢開導我，慢慢給我自信，他們也是我的避風港，真的很感謝成為選手的路上有他們的陪伴。

舉重這個項目也讓我成長了很多，從小到大沒有一項技能是我能堅持住的，而從舉重中也讓我了

解到，原來我是一個對自己要求很高的一個人。以前從未想過這個念頭，只覺得那些都是我該讀的書，本就應該要把成績考好。又或者當我選擇一項東西的時候，我會覺得那是我自己選擇的，因此就要做到最好。但把這一切都認為「我應該」，直到進隊後才了解到我對自己是「高標準」。我是一個對沒有把握的事就會變得很不自信的人，剛開始練的時候很難過，因為這不是一項讓我越練越有自信，相信自己可以做的很好的項目，而是一直打擊我初學者的熱情還有我的自信心。儘管每一次的教練約談，朋友私底下鼓勵安慰我的那些話，都沒有辦法讓我相信。我是真的像他們口中說的那樣好。我也是一個很怕失敗的人，我會害怕認真練習最後卻沒有好成績，也會害怕在學業與訓練上顧此失彼，對於未來的一切都讓我感到很焦慮。緊湊的生活讓我的訓練時間比別人少了很多，內心也沒有比別人堅強，一項運動讓我發現了我還有很多不足地方需要去學習，在未來也還有更大的挑戰等著我。

不知不覺中練舉重也快半年了，這半年裡有很多的淚水和歡笑，現在近期的目標是先達到全國賽參賽標準，再來就是選上年底的全中運，教練也希望我可以在全中運上拿到前三名的佳績。儘管看似遙不可及，但只要克服自己的內心，我覺得沒有做不到的事！最終的目標是希望自己可以考上一所很好的大學，成績是自己的，要為自己的未來鋪路，也希望最後不要讓自己、爸媽、教練，讓所有支持我的人失望！

曾靖宇



量級	抓舉	挺舉	總和	名次
高男96	100	135	235	3

這次比賽上場前比之前都還緊張，第一次體重這麼緊繃，開把也都在最好成績的5公斤內。過磅時體重95.4，早上還在96.1的我頓時鬆了一口氣。在熱身時抓舉中間有幾把槓沒抽完接在前面，爬槓也有點太急，但後面都有調整回來。抓舉結束後，胃不自覺開始抽動，當下痛的直冒冷汗，我原本以為可以這樣一直撐到比賽結束，但挺舉熱身到一半，噁心感湧上，只能隨手找個塑膠袋往裡面吐，吐了兩三回後才有比較舒服一些。

挺舉第一把下蹲接槓後重心往後了。但我不管重心往前爬，結果已經快接近半蹲時整個人帶著槓鈴往後面坐了，坐到地的一瞬間，腰部以下全部麻掉無法出力，背上傳過來的是力帶著痛的拉扯感。當下大腿癱軟，只能靠著槓片用手把自己撐起來。當下的我因為身體的關係緊張極了。好險最後第三把有成功起來。

高三的第一場比賽結束了，因為運氣好得到了不錯的結果，但過程中表現不盡人意，但忽然產生出：「還好我有堅持到現在」的想法。覺得自己一切的努力都是值得的，以前因為不擅長讀書，常常被拿來跟家中高材生的姊姊比較的我，終於也有了一下小小的理想與目標，不再是人口所說的無所事事。讓我又有了往前走的動力，當運動員讓我最喜歡的就是前方路途的不確定性，讓我興奮又期待著之後需要面對什麼樣的挑戰，每次有想放掉的念頭時，也會因為為了讓自己的高中有個美好又欣慰的回憶，再一次的振作起來。在我畢業前，我會保持著這份信念，繼續往前。

洪仁豪



量級	抓舉	挺舉	總和	名次
高男61	90	115	205	2

在比賽前的訓練我的肩膀不知道為什麼支撐時就會痛，我很怕在比賽過程中痛起來，我以為會一直痛到比賽，沒想到就在比賽的前幾個禮拜身體上的疼痛都沒有了，只剩下一絲絲的緊張感，害怕我在比賽中沒辦法達成自己的目標，沒想到的是我居然能很放鬆的享受這一場的比赛，也許是學弟妹們賽前的加油才可以讓我這麼的放鬆，而且比賽前做不起來的重量也在這一次比賽中輕鬆的成功了，這也是第一次全國賽拿到獎牌的一場，雖然有一點運氣，因為還有其他學校的選手沒有出來比，但這讓我解鎖了新的成就，讓我覺得很開心，謝謝教練平常的耐心指導，雖然我會因為很累請假逃避訓練，但教練只是都看破不說破，都沒有罵只是默默的看著我會不會自己去改變，雖然這一次得了第二名但是會讓我想要換個地方站想站在第一名的那個位置上，會讓我想要更加努力的訓練讓成績再往上升。謝謝教練的指導 不會再做出讓教練不用再說的事情了。也要謝謝翔駿教練的指導！！還有陳教練告訴我動作上的問題！！

<足球隊同學心得>

113 級 胡仲德

我是高三的胡仲德，從國小三年級就接觸足球，不知不覺已經到高三了，我現在的位置是後衛，比賽中我的工作是要抵擋住對手的進攻，不讓對手得分，所以我需要高度的專注力，我也期望我能再更具備在比賽中迅速反應的能力，守住所有對手的進攻，成為名副其實的-鐵衛，也要承擔起學長的責任，帶領學弟一起為學校爭取最佳成績。

113 級 張哲旻

我是高三一張哲旻，選擇進入清水高中體育班就讀，對我來說是蠻大的挑戰，要一邊讀書，也要同時接受高強度的訓練，雖然很辛苦但是也讓我認識了一群共同辛苦努力的好隊友，跟一般高中生不一樣的就是有機



會代表學校出去比賽，為學校爭取榮譽，也能讓自己多看看比自己更優秀的選手，督促自己要更努力，加強在足球方面的技能，期許自己在高中最後一年，與隊友一起加油努力，為高中留下難忘的回憶。

113 級 藍士恩

我是藍士恩，今年高三，也是球隊隊長，從高一起就是先發球員，前二年主司左後衛，今年改踢左中場，承擔起需要進攻及防守的重要工作，雖然責任會更沉重，但是這是在清水的最後一年，我會更努力承擔起該承擔的責任，帶領全隊爭取最高榮譽，在我的高中生涯畫下完美的句點。



～活動花絮～



～活動花絮～



足球隊照片



