

清水體育季刊

〈第三期〉

2024/5/17



發行人：賴來展校長

總編輯：林呈隆主任

主編輯：郭遐煒組長

編輯群：

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

體育協行：彭羽旻老師

目 錄

卓越體育人才在地育成四級銜接計畫-大師分享在清水高中.....	郭遐煒組長	1
112 學年度全國中等學校跆拳道錦標賽---參賽報導.....	跆拳道隊	2
教練說說話~~~.....	翁靖羽教練	5
112 年全國青少年跆拳道錦標賽金牌得獎感想.....	801 林妤芯	6
112 年全國青少年跆拳道錦標賽金牌獲獎感想.....	910 翁德睿	8
113 年全國青年盃舉重錦標賽---參賽報導.....	舉重隊	10
不要在最能吃苦的年紀，選擇了安逸.....	舉重隊 張聖斌教練	13
舉重隊比賽心得.....	112 陳秉緯	14
升學之路.....	312 許家睿	15
升學之路.....	312 黃雋軒	16
112 學年度第 22 屆青年盃及全國中等學校太極拳錦標賽---參賽報導.....	武術隊	17
教練勉勵.....	武術隊	20
學生心得.....	212 陳韋豪	22
學生心得.....	212 白盛文	23
學生心得.....	312 呂柏廷	24
112 學年度全國高中足球聯賽-複賽-賽後報告.....	足球隊	25
學生心得.....	212-黃翊辰	26
學生心得.....	212-余冠亨	27
學生心得.....	212-蔡子強	28
新北市立清水高級中學排球代表隊參賽報告.....	排球隊經理 107 韓采頤	29
高中生涯最終戰！！在球場上揮灑汗水吧！.....	媒體服務隊 205 黃筠筑	30

卓越體育人才在地育成四級銜接計畫-大師分享在清水高中

郭遐煒組長

清水高中響應新北市政府體育局辦理高中體育班「卓越體育人才在地育成四級銜接計畫」，學校特地邀請「台灣迪卡儂有限公司中和店」林琯傑經理及清水高中部第 18 屆畢業校友，推廣極限運動 Tricking 及千萬網紅 YouTube 頻道「奇軒 Tricking」吳奇軒校友蒞校演講，傳授自己成功密技及一路努力向上的心得，過程中也為學弟妹們對體育生未來生涯的迷茫提出自己見解。

林琯傑經理以自己從體育班網球專項畢業為題，介紹自己如何選擇自己未來的進路，考量到他自己的網球成績，若走上選手之路精進專項在未來發展有一定限制，所以選擇進入自己也有興趣的口語傳播系，一邊參賽另一邊努力充實自己的其他技能，職涯中曾擔任世大運籃球主播及其他賽事主播工作。這些分享讓同學認識到除了運動專長之外，還有許多體育運動領域是可以嘗試的。

本校校友千萬網紅吳奇軒演講中提到：當他從體育班武術項目畢業後，也曾經對未來很迷茫，不過他對武術及教學非常有熱情，將自己專長的武術動作轉變為 Tricking 運動(新興運動)，再加上自媒體經營，讓自己在網路及教學上獲得不凡的成就。

清水高中校長賴來展表示，感謝新北市政府體育局辦理體育班四級銜接，從產業參訪、專題講座到運動產業實際體驗，為體育班學生生涯發展與輔導規劃一系列探索實作的教育活動，期盼能激勵學生努力學習並思考未來生涯進路，與未來有更好的銜接。體育班高三的洪仁豪同學，榮獲 113 年全國中等學校運動會舉重高男組 61 公斤級銅牌，也順利錄取國立體育大學陸上運動競技學系，洪同學表示：因自己高中三年努力不懈才能在今年全中運獲得佳績，也感謝學校為體育班的學生在三年課程學習及未來生涯進路發展給予很紮實的規劃。自己即將畢業，本來對未來是惶恐不安的，但聽完奇軒學長及林經理的分享後，更讓自己對未來人生規劃有明確的方向。



112 學年度全國中等學校跆拳道錦標賽——參賽報導

跆拳道隊 113.3.6

一、參賽目的：

全中錦由中華中小學聯合總會所舉辦，為跆拳道每年中學生參加的指標性賽事，也是全國中等學校運動的前哨戰，因此吸引許多學校報名，各地好手切磋、交流。此次賽事預計有 2000 多名國中、高中跆拳道選手齊聚一堂，也是各學校練兵的時機。

二、參賽人員：本校國、高中生，品勢、對打選手。

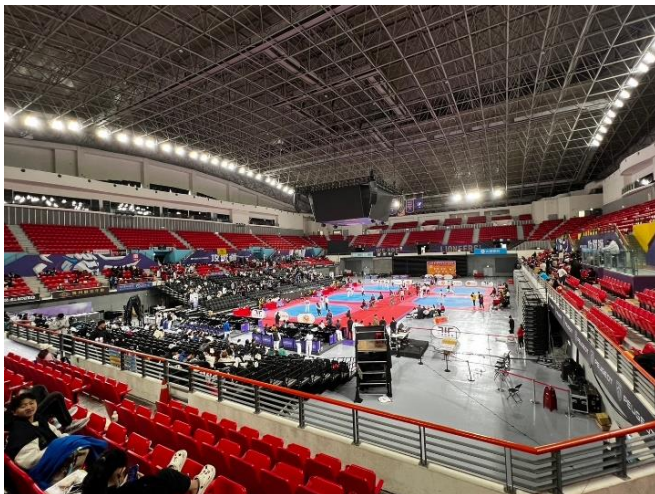
三、參賽過程：

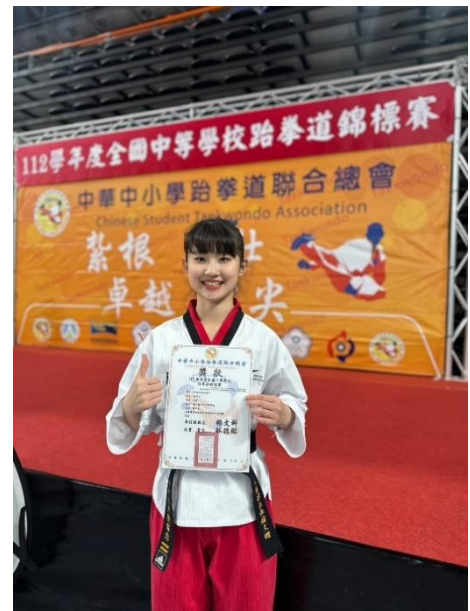
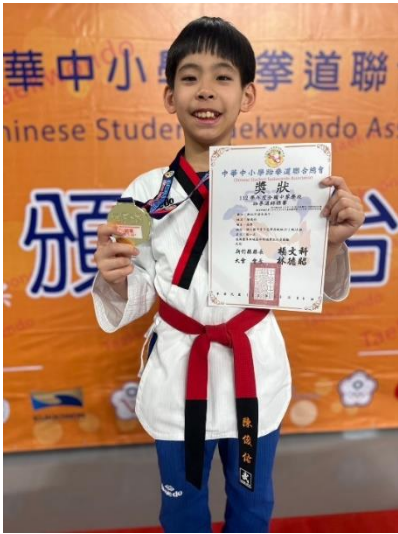
全中錦賽事自 3/6-3/10 共計 5 天，第一天為品勢賽程，第二、三天為國中組對打賽程，最後兩天為高中組對打賽程。第一天的品勢項目，由七、八年級的陳俊佑及李毓彤初試啼聲，710 的俊佑榮獲了色帶組金牌，而 807 的毓彤第一次參加品勢的比賽，也表現不凡，榮獲色帶組的銀牌！801 的好芯，在初賽預賽都以前三名之姿進入決賽，可惜最後榮獲第 5 名，但在參賽人數達 130 人中榮獲第 5 名，也是一件相當不簡單的表現。對打部分，國中組僅有林好芯擠進前八強，獲得第七名。高中組在各校強手的激烈競爭下，112 張祖甯榮獲金牌、312 翁秉廷些微差距輸給對手榮獲第 5 名、312 張又心榮獲第 7 名。

四、參賽心得：

1. 品勢部分：積極與學校周邊的道館教練合作，並一起訓練、指導，讓學生維持穩定優異的表現，林好芯、陳俊佑是很好的例子。也培養出本校初次比賽的學生，雖然參加的是色帶組，但已有自己的子弟兵，也有獲得成績，希望擴大並增加品勢項目的學生，讓學生能參賽的項目增加，並增加訓練人數，讓品勢群體變大。
2. 對打部分：國中部學生都有獲獎的機會，但經驗還是稍嫌不足，下場時操之過急，錯失獲勝機會，日後需多增加與他校交流機會；高中部分，許多高一生面臨經驗較好的選手，無法將技術發揮到最好，但整體來說，8 成的高一生均有進步成長，上場不膽怯，敢努力拚搏已算表現不錯。但參加全中運的高二、三學生，沒有調整好最佳狀態，結束後需要再做修正及調整，期待 1 個月後的全中運，大家能大展身手，爭取最佳成績。

五、參賽相片





教練說說話~~~

翁靖羽教練

這一年很榮幸能回到母校協助教練訓練學生，從選手的身分轉換成教練，是一個蛻變的過程，能將大學時期所學到的技術學以致用，還能擁有一個良好的環境發揮，是一件很珍惜也很感恩的事。

剛開始參與時的教學方式還很稚嫩，很謝謝童品臻教練、童雅琳教練、丁志豪教練在旁邊一直輔助我，讓我了解到如何用不同的方式切入訓練重點，並能快速的讓選手在短時間內理解想要表達的內容及場上戰術的運用，這些是需要一點點磨合的適應期。

想要帶領整個團隊，無論是在訓練時教導場上的技術、生活上建立良好品行、維持課業的成績等……，強調不僅在跆拳道上的優異表現，態度更是決定一切，而比賽的輸贏只是一個過程，但學生們從中學學習到的經驗都能成為未來的養分，任何的角度思考都一樣。自己很努力想朝這目標去做，希望能從中的學習及教導，讓學生都能瞭解教練們的用心，因為每天陪伴時間最長的是專長訓練的教練，而不求回報的教練總是在選手贏的時候比選手更開心，輸的時候比選手更難過；心情低落時嘗試開導選手走出低潮；感冒受傷時比家人更加擔心；升學考試時更積極去關心是否能順利錄取想去的大學……甚至，陪伴別人的孩子比陪伴自己孩子更多!!!!所以, 希望現在的選手們要能知道，教練所做的一切，只希望能看到你們都能成為更好的自己，這個小小的心願而已。

目前也已熟悉團隊運作，但學習是無止盡的，能在金牌製造機的清水高中成為一員，老實說多少有點壓力，希望盡自己最大能力扛下來這份榮耀，和選手一起努力打拼，讓清水這個招牌繼續發揚光大。無論到哪做自己喜歡的事，讓壓力都能轉換成動力，清水，加油~~~~~。



112 年全國青少年跆拳道錦標賽金牌得獎感想

801 林妤芯

我是 801 林妤芯，翁德睿學長是我今年參加全青品勢雙人配對的搭檔。以往全青比賽都只有對練比賽，今年的全青增加了品勢，所以品勢是第一屆，而我和學長-翁德睿在雙人配對比賽拿到全國第一名。這是讓我們覺得最不可思議，也是讓我們增加自信的開始。

剛開始我覺得我們的練習不是那麼順利，畢竟我和學長的動作以及路徑、位置、節奏都沒辦法一致，可是道館教練教我們要用呼吸來帶動節奏，所以我們就這樣一而再，再而三的努力練習，讓我們兩個每個動作和呼吸都一致，接下來就是調整打型的細節和位置了，這也是我覺得最困難的階段！

當然我們練習的時候也很累，曾經有幾度都想放棄了，覺得這是一個不可完成的任務，畢竟我們不是體育班的孩子，依我們現在這樣子的實力可能無法有好的成績，可是每次有這種想法時，我們都會互相加油，秉持著「有難同當、有福同享」的精神，每一次的練習都是這樣堅持了下來。

很快的選拔賽來臨了，我們在選拔比賽的當下，我們都非常的緊張，因為發現對手都是從小一起比賽到現在的，所以我大概清楚知道他們的實力如何，且他們練習雙人配對都應該有一段時間了，而我和學長配雙人才 2-3 個禮拜，所以我和學長比賽前一直都互相鼓勵和喊話，保持著「我們一定會做的到」的信心。當我們上場時，便拿出所有吃奶的力氣，幸運之神也很眷顧我們，讓我們順利完成這次的比賽，當成績亮出來，我們都好高興，因為終於成功的拿下全青的門票！

當選全青代表隊之後，我們必須要去集訓，在集訓的過程當中十分的艱苦，不但要有速度力量，還要有一定的默契，所以有的時候練到都快瘋了，甚至有幾次練到崩潰，整個哭了出來，因為我一直覺得怎麼自己都打不好，怎麼打怎麼不對，雖然我們在選拔賽時獲得第一名，可是分數才贏一點點，說明我們的實力還不夠，還要更努力更上一層才行，每次練習想到這裡我都咬著牙堅持過去，哭完之後也是擦掉眼淚，繼續的努力練習。

幾個月的集訓下來，我發現我們真的變強了！在影片裡看起來很整齊，呼吸幾乎都一致，而且都能達到教練要求展現速度以及力量，這也讓我們對全青比賽有了更大的信心。全青馬上就來了，雖然我們依然是很緊張，但我們都告訴對方「我們一定要相信我們一定可以！就算不相信自己也要相信對方」，這句話我永遠記住，臨場前我們互相擊拳（這是我們一種集氣的方式）擊完拳之後並說一聲加油，都用著一種堅定的眼神看著對方。

上場之後，我們都用盡渾身解數去完成每一個型場，從本來一開始的初賽（排名賽），過關斬將打到決賽（PK 賽），在比 PK 賽時，我們第一個型場都分數比較低分，可是第二個型場分數都拉高贏得比賽，德睿學長還開玩笑跟我說：「妳都玩那麼刺激了啊，都玩逆轉勝的！」聽得著我整個笑出來，心情也有放鬆了點。就這樣我們都很順利的打到冠亞賽，這時我又突然感覺自己超級緊張的，我們那時總共加起來都打了快 20 個型場了，體力明顯有點不支，加上 PK 賽的壓力比排名賽都還大，而且對手也不是蓋啊，能打到冠亞賽，實力也有一定水準，可是不管怎樣還是要上場啊！所以便告訴自己一定要忘掉緊張，然後勇於去面對它。

冠亞賽馬上就開始了，我們倆上場前互相擊拳之後，還喊了一聲加油！就上場了。我們當時邁開自信的步伐，並且眼神銳利的盯這對手，這時我的想法只有一件事，那就是「我一定要贏下來」！接著我們打的每一動都是越來越用力，結果第一個型場分數一出來直接震驚全場，7.62！！這個分數在當時算蠻高的，因此我們就更有自信，第二個型場打完了，分數也是蠻高的，等對手打完之後，分數一出來，我們竟然贏了！頓時全場轟動，當時的我們超級開心，甚至是開心到跳起來那種。一敬禮完，我們就衝向新北市的隊伍裡開始歡呼，那時我們真的好開心，一開始配對的我們，從來沒想過會拿下全青配對的第一名，真的好意外，經過這次比賽讓我自己知道，做什麼事情時應該都要相信自己做得到，不能隨意的放棄它。

真的很感謝學校校長及家長會長、主任、組長的支持，教練的肯定，讓我們代表學校出賽，也很感謝武瀚道館的瀚文館長密集的訓練，並細心的指導我們，我們一定會再接再厲，好好加油。



112 年全國青少年跆拳道錦標賽金牌獲獎感想

910 翁德睿

我是 910 翁德睿，參加的比賽項目是跆拳道品勢的雙人配對，801 林好芯是我這次比賽的 partner。在得知要參加全青雙人的比賽，我和我的隊友每天都在努力的練習，就是想要拿到新北市的代表權。

剛開始搭配練習的時候我們的默契不是很好，每打一個動作我們兩個的出手速度都不一樣，還有出手的路線也不太一樣，練習了幾次一直無法突破，原本想要放棄，是因為有教練的鼓勵我們才堅持繼續搭配雙人的練習。在比賽前幾個月的集訓，我們兩個都很努力的調整動作配合雙方的節奏，我們兩個只要有空閒的時間都會討論出手的路線還有節奏。

到了選拔賽的那一天，很多人都不太看好我們這一組，但是我不在乎其他人的看法，只想把自己該做的事做好就好。在比賽前的熱身我們兩個都很緊張，但是我告訴我的隊友不要緊張放輕鬆打，越緊張越容易失誤，經過複賽和決賽的考驗，我們兩個順利地拿下新北市代表隊，但拿到代表權後真正的考驗才要正式開始。

拿到代表權的練習一定很辛苦，因為我們是要去跟全台灣的好手搶金牌，所以要很認真的練習準備，不能再嘻嘻哈哈的，比完選拔賽後幾天的時間，我就把我們選拔賽比賽的影片拿出來檢討看看哪些地方需要修改的提出來討論作修改。幾個月的集訓下來，我發現我們真的變強了，影片裡看起來很整齊，呼吸幾乎都一致，而且還有教練要求所謂的速度以及力量我們都有做出來，這讓我們對全青比賽有了更大的信心。

在全青比賽前幾天的練習，我們再次確認對方的速度有沒有跟上，就是要確保動作的一致性，還有再增加一點默契絕，對不容許出一點差錯。

全青比賽當天在熱身的時候，緊張感大大的增加，但是我們不會因為緊張感影響到我們當天的狀況，我告訴我的隊友不要太緊張，把平常練習的感覺打出來就好了，不要想太多想多了反而失誤的機率更高，我們擊拳之後就進去檢錄組檢錄，在上場前教練再次跟我們對了一下節奏，怕我們因為太緊張把節奏亂掉。

比賽開始了，我們第一場第一個品勢輸對手，我當時的心情很緊張，因為我擔心練習努力了這麼久第一場比賽就要輸掉了嗎？，結果我們反敗為勝，那時候我們很開心，但是教練跟我們說這只是剛開始而已不要開心過頭，我們就這樣一路穩紮穩打、過關斬將打進了決賽，在決

賽前的最後熱身，教練跟我們說這已經是最後了，現在只差臨門一腳就可以拿到冠軍了，放輕鬆打不要緊張把全部衝出來就對了不要保留，只要保留就會輸掉。

決賽開始了，全部比賽會場裡面的人都看著最後的冠軍賽，第一個品勢我們贏對手很多，打完下來教練就跟我們說還沒有結束不要太開心，換對手在打第二個品勢，我那時候的心情很緊張完全不敢看其他的地方，我們兩組站在場地的正中央等待裁判的判決那一刻，我的心情更因緊張而心跳加速，到了裁判最後判決我們獲勝的時候，頓時全場轟動，當時我跟林妤芯超級開心，是開心到跳起來那一種，跟對手敬禮完，我們就跑向新北市的加油團裡開始歡呼慶祝，那時我們真的超開心的，我心中喜悅的心情都綻放出來了，最後我跟我的女隊友擊拳說辛苦了，也開心地跑去跟教練團擊拳說謝謝教練辛苦了。我們每天努力的練習一直修改動作就是為了拿這個比賽的金牌，果然努力練習一定會有成果的，謝謝教練們對我們兩個的支持和鼓勵。謝謝校長、家長會長、主任及組長給我們的協助與資源，讓我們的訓練能夠無後顧之憂。我們一定會再接再厲，為校爭光。



113 年全國青年盃舉重錦標賽---參賽報導

舉重隊

1. 比賽地點：國立體育大學舉重館(桃園市龜山區文化一路 250 號)。
2. 比賽日期：113 年 1 月 24-31 日(共 8 天)。
3. 參賽人數：學生 41 人，教練 3 人
4. 參賽成績：

高中組

312 洪仁豪	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 61kg 級抓舉-第三名
312 洪仁豪	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 61kg 級挺舉-第四名
312 洪仁豪	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 61kg 級總和-第四名
312 許家睿	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 81kg 級抓舉-第四名
312 許家睿	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 81kg 級挺舉-第八名
312 許家睿	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 81kg 級總和-第六名
312 黃鑫興	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級抓舉-第八名
312 黃鑫興	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級挺舉-第八名
312 黃鑫興	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級總和-第八名
312 黃雋軒	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 96kg 級抓舉-第六名
312 黃雋軒	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 96kg 級挺舉-第五名
312 黃雋軒	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 96kg 級總和-第五名
312 曾靖宇	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 102kg 級抓舉-第一名
312 曾靖宇	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 102kg 級挺舉-第一名
312 曾靖宇	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 102kg 級總和-第一名
212 廖彥婷	113 年全國青年盃舉重錦標賽高女 45kg 級抓舉-第七名
212 廖彥婷	113 年全國青年盃舉重錦標賽高女 45kg 級挺舉-第七名
212 廖彥婷	113 年全國青年盃舉重錦標賽高女 45kg 級總和-第七名
212 吳智勝	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級抓舉-第七名
212 吳智勝	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級挺舉-第六名
212 吳智勝	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級總和-第六名
212 呂昊旻	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 96kg 級抓舉-第三名
212 呂昊旻	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 96kg 級挺舉-第三名
212 呂昊旻	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 96kg 級總和-第三名
212 鄭子益	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 102kg 級抓舉-第四名
212 鄭子益	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 102kg 級挺舉-第四名
212 鄭子益	113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 102kg 級總和-第四名

- 212 何威達 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 109kg 級抓舉-第八名
- 212 何威達 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 109kg 級挺舉-第六名
- 212 何威達 113 年全國總統盃舉重錦標賽高男 109kg 級總和-第七名
- 212 曾俊皓 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男+109kg 級抓舉-第四名
- 112 陳貴鴻 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 73kg 級抓舉-第二名
- 112 陳貴鴻 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 73kg 級挺舉-第四名
- 112 陳貴鴻 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 73kg 級總和-第三名
- 112 陳秉緯 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級抓舉-第二名
- 112 陳秉緯 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級挺舉-第四名
- 112 陳秉緯 113 年全國青年盃舉重錦標賽高男 89kg 級總和-第三名
- 高男團體第二名

國中組

- 904 徐聖皓 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男+102kg 級抓舉-第二名
- 904 徐聖皓 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男+102kg 級挺舉-第四名
- 904 徐聖皓 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男+102kg 級總和-第四名
- 908 孫良佐 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 61kg 級抓舉-第四名
- 908 孫良佐 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 61kg 級挺舉-第四名
- 908 孫良佐 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 61kg 級總和-第四名
- 908 劉豈睿 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 55kg 級抓舉-第五名
- 908 劉豈睿 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 55kg 級挺舉-第六名
- 908 劉豈睿 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 55kg 級總和-第六名
- 908 黃佩荃 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 49kg 級抓舉-第六名
- 908 黃佩荃 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 49kg 級挺舉-第四名
- 908 黃佩荃 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 49kg 級總和-第五名
- 909 羅英如 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 71kg 級抓舉-第二名
- 909 羅英如 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 71kg 級挺舉-第二名
- 909 羅英如 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 71kg 級總和-第二名
- 806 黃柏誼 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 81kg 級抓舉-第七名
- 806 黃柏誼 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 81kg 級挺舉-第七名
- 806 黃柏誼 113 年全國青年盃舉重錦標賽國男 81kg 級總和-第七名
- 705 劉芊汝 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 40kg 級抓舉-第六名
- 705 劉芊汝 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 40kg 級挺舉-第六名
- 705 劉芊汝 113 年全國青年盃舉重錦標賽國女 40kg 級總和-第六名

5. 參賽相片



113 年全國青年盃舉重錦標賽賽後團體照



高男曾靖宇 102kg 級-第一名



高男呂昊旻 96kg 級-第三名



高男陳秉緯 89kg 級-第三名



高男陳貴鴻 73kg 級-第三名



國女羅英如 71kg 級-第二名

不要在最能吃苦的年紀，選擇了安逸

只有把自己先準備好，才有機會站上浪頭

舉重隊 張聖斌教練

很多人抱怨練體育沒出息，就算拿到全國冠軍也不能當飯吃，這其實是很殘酷的現實。國中訓練是為了考高中體育班，高中訓練是為了考大學獨招，那上了大學為何還要訓練呢？繞了一圈後，很多人就會回頭抱怨練體育沒保障。

平心而論，如果每個拿冠軍的選手，都要保障工作權，根本沒那麼多體育老師和專任運動教練職缺，所以不要把專項訓練，當成是你的唯一目標。仍然要讀書，充實自己經常忽略的學科部分。在國外，有些學校如果選手功課沒達到標準，學校不會讓你代表出賽的。

可惜的是，目前台灣許多學生選手，幾乎都放棄讀書，把訓練當作唯一的功課，所以在國高中時期，國內的運動表現完全不輸世界列強（每天都花4-5個小時訓練，不贏也難）。

但大學時期開始擔心將來的工作，回過頭才發現你只有運動專長，其他的完全不會，所以開始抱怨練舉重沒用，索性放棄訓練，開始自己所謂的「新生活」，一群冠軍選手不再訓練了，大學時期開始和現實徹底拉開差距。

體育訓練路上，也常常有一種人潑你冷水，說不用那麼認真練啦，就算拿到全國冠軍又怎麼樣？當選國家隊回來，還不是要自己找工作，許多人聽著聽著就放棄了…為什麼要聽辦不到的人說的話？更何況你什麼都還沒達成，還沒成功，先別急著失敗。放棄的你，永遠感受不到，拼命訓練拿下全國冠軍的驕傲，努力用功通過學科測驗獲得證書的喜悅。

走過這些艱辛時期的教練們，每每給你們的鼓勵和支持，你們怎麼聽不進去？教練分享淚水、汗水的故事給你們，你們怎麼也不想聽？

孩子們，「不要在最能吃苦的年紀，選擇了安逸。」練舉重是因為你喜歡這項運動，而不是想利用它來逃避功課，也不單只是為了想拿全中運獎牌。「因為喜歡，所以你會堅持；因為堅持，所以努力」。單靠體育專項得到工作的太少了，認真上課學習、努力充實自己是你份內該做的，而不是教練要求你多做的，不會帶你走向成功，帶你走向成功的是心態。



舉重隊比賽心得

112 陳秉緯

這是高中的第一場青年盃，其實前面就已經有點緊張又有點開心，我很期待對手是怎樣的實力，一開始我覺得我沒辦法拿牌，換我比賽的時候心裡還是有點緊張連翔駿教練都看出來我巨緊張，熱身的時候我一直調整我的心態跟心跳，在台下熱身 108 掉，台上超穩後面兩把都往前跑但還是有進步，身體鬆掉了我下台之後發現我抓舉第二開心了一下，挺舉嗎第一把就掉 130 搞到手超痛的啦，還有我的膝蓋..一把就這樣沒了，挺舉雖然沒進步，但 134 很輕，我的翻腳根也不會墊起來了至少有個第三名。

雖然跟第二差一公斤下次我不會再浪費那一把了啊至於那個第一不知道何時能超越，謝謝教練學長姐學弟妹幫我加油，希望全中運可以 120 150。

我的抓還是要再加強點一直往前跑，希望我的上挺能一直像現在這樣，要不然國中那種真的爛到不知道要說什麼，也希望高中這三年能一直進步拿前三。

剛來到清水也不太習慣訓練模式，但到後面就習慣了，雖然累但要繼續堅持才會變強，但來到清水我的上挺變的好，錯的動作多餘的動作也少了很多。

上課雖然很常睡覺、上課偶爾也會鬧，但老師叫我寫的筆記也都會寫，默寫我也都考 100 或 90 分以上、在國中的我都在混混到會考 5c，但不知道高中會怎樣雖然我們是以體育上大學但學科也要顧一下。

有努力就好，至少考出來的成績不會太難看，對大學的看法雖然還有兩年的時間可以考慮，但還是要想一下當然也想上好的大學-師大、國體都是我比較希望能上的師大是最想上的，如果大學畢業有好成績希望能上國家隊然後去各國比賽拿牌，繼續為自己加油吧！



升學之路

312 許家睿

從國中開始接觸舉重，那是我生命中的一個轉折點。起初，我只是出於對新事物的好奇而參加了學校的舉重隊，然而，隨著時間的推移，我發現自己對這項運動產生了濃厚的興趣。透過每一次的訓練，我漸漸體會到舉重所帶來的成就感和挑戰，於是我開始全身心投入其中。

在國中時，舉重成為了我生活的一部分，每天的訓練讓我逐漸提升技巧和力量，同時也培養了我的毅力和堅持。在這段時期，我獲得無數場比賽的成績，這些成就不斷激勵著我繼續前行。

隨著時間的流逝，我順利考入了清水高中，這是我生命中的又一個轉折點。清水高中以其優秀的體育訓練和訓練氛圍而聞名，進入這個環境後，我感受到了巨大的壓力和挑戰，要面對學業和舉重的雙重壓力讓我時常感到困惑和挫折。然而，在家人的支持和鼓勵下，我堅持不懈地追求著自己的夢想，努力克服各種困難和挑戰，但同時也收穫了更多的成長和進步，在教練和隊友的支持下，我不斷突破自己的極限，逐漸提升了自己的實力和技術。

高中三年的時光匆匆而過，當我站在升大學的十字路口上時，我決定繼續追尋舉重的夢想。以優異的成績考入了一所知名的大學，這對我而言是一個全新的開始。大學生活充滿了各種挑戰和機遇。

回顧這段從國中到高中的舉重之路，我深深體會到了努力和堅持的重要性。這段旅程不僅讓我收穫無數大大小小的比賽，更重要的是培養了我的自信和毅力，讓我明白只要有決心，就能克服一切困難，實現自己的夢想。舉重不僅是一項運動，更是一種生活態度，我相信這種精神將伴隨我一生。感謝家人的支持和鼓勵，讓我成為了今天的自己。



升學之路

312 黃雋軒

回想高中三年就讀體育班，往往有過痛苦、快樂、悲傷、興奮的回憶，在這個地方讓我每天都過的很充實，也在這裡學到了很多東西，在這短短的三年裡我學到了與人的交流、團隊的互幫互助，我想要感謝帶了我們三年，總是陪伴在我們身邊不曾放棄過我們的陳錦瑞教練，即便我沒有了繼續練舉重的想法，但您總是能在一旁細心的教導我，謝謝您。



112 學年度第 22 屆青年盃及全國中等學校太極拳錦標賽---參賽報導

武術隊

1. 比賽日期：113 年 3 月 10 日

2. 參賽目的

青年盃全國中等學校太極拳錦標賽，為太極拳協會所主辦的太極拳全國賽，參賽人數眾多，讓學生能夠有效藉由此次比賽交流，並熟悉了解不一樣的賽制，學習到更多經驗，使選手們更加穩定強壯，找出自己弱點並加以調整提升。

3. 參賽隊伍

高中男子組、高中女子組、國中男子組、國中女子組

4. 參賽過程

此次主要參賽項目為 24 式太極拳、42 式太極拳、42 式太極劍。早上賽程主要為拳術比賽，國中組許多人皆是第一次參賽，動作較為生疏，大部分被抓拖步及晃動，但動作皆能整套完成，705 周可依接觸不到半年，場上難度動作皆完成，勇氣可嘉。804 簡芷琦場上演練發揮穩定，分腿難度有效完成。907 譚順恩動作紮實，步法穩健。高中組 112 許嘉凌表現亮眼，動作穩定發揮，並榮獲 24 式太極拳高中女子組金牌。

5. 參賽優點

演練發揮穩定、有效控制臨場表現

6. 賽後調整

加強柔韌度、提升動作質量步型

7. 參賽成績

112 許嘉凌高中女子組 24 式太極拳第一名

8. 參賽相片



113 年新北市青少年武術錦標賽暨全國武術邀請賽

1. 參賽日期

113 年 3 月 16-17 日

2. 參賽目的

全中運前哨站，從比賽中找到問題，再從問題中找到方法，調整技術，做好準備，挑戰 113 全中運。

3. 參賽隊伍

高中男子組、高中女子組、國中男子組、國中女子組

4. 參賽過程

這次的比賽從早上 9 點賽程開始，因為要提早到賽場踩場熱身，所以 7:30 就從學校出發，這次比賽項目為長拳三項、南拳三項以及太極拳、太極劍。其中長拳又分為拳術、刀術、棍術，南拳分為南拳、南刀、南棍，太極則為太極拳以及太極劍。這些項目皆有分國中組及高中組，國中比的套路是規定第一套路，難度動作較少，但基本功步法手法質量動作較多，高中是規定第三套路，動作較多較複雜，難度動作較難，會有一組裁判專抓難度動作是否完成給予難度分數。本校參賽選手套路演練穩定，難度動作有效完成，但質量動作需更扎實，減少扣分點。

312 呂柏廷長拳動作舒展大方，難度動作穩定發揮，榮獲高中男子組長拳金牌，212 林宥澤棍術難度動作穩住，榮獲高中男子組棍術金牌，212 李羿辰南刀動作節奏演練充分發揮，榮獲高中男子組南刀金牌。

5. 參賽優點

全隊態度積極、演練表現穩定

6. 賽後調整

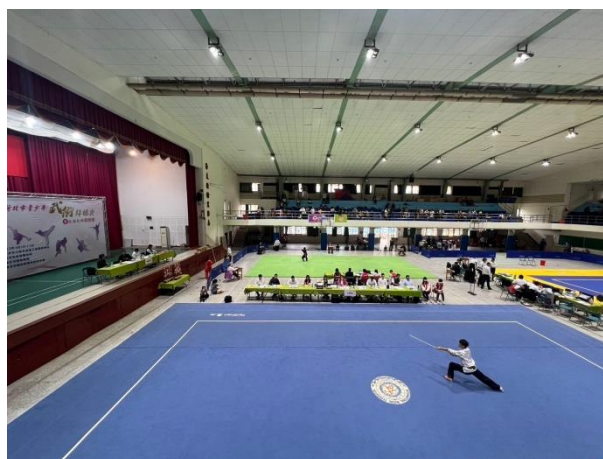
提升難度動作(過肩、超角度)、加強動作質量(30 過肩、50 弓步、51 馬步、52 虛步、53 仆步)

7. 參賽成績

成績	姓名	組別	項目
第一名	呂柏廷	高中男子組	長拳第三套
第一名	林宥澤	高中男子組	棍術第三套

第一名	李羿辰	高中男子組	南刀第三套
第二名	林宥澤	高中男子組	刀術第三套
第二名	李羿辰	高中男子組	南棍第三套
第二名	陳曉涵	國中女子組	南拳第一套路
第三名	白盛文	高中男子組	南拳第三套
第三名	涂佑鴻	高中男子組	南棍第三套
第三名	周伯諺	高中男子組	棍術第三套
第三名	林家瑜	國中女子組	長拳第一套路
第四名	許誠恩	國中男子組	南拳第一套路
第五名	陳韋豪	高中男子組	長拳第三套

8. 參賽相片



教練勉勵

武術隊

李小龍有一句名言：

「我不害怕曾經練過一萬種踢法的人，但我害怕一種踢法練過一萬次的人。」

(I fear not the man who has practiced 10,000 kicks once, but I fear the man who has practiced one kick 10,000 times)

李小龍這句話提及的兩種人：第一種人，是懂很多東西的，但是每方面都只是練習一點點而已；而另一種人，只懂一種東西，但是他就針對這方面，不斷反覆練習很多很多次。李小龍的意思是：前者，他一點也不害怕；後者，他才害怕。

「拳打千遍，身法自現。」這一拳，沒有捷徑，只有打一百遍，一千遍，一萬遍，才能真正累積出功力，身法演練。

套用在我們的學習和訓練中，如果你想有所成就、有一技之長，那你必須認准一件事，保持專注，然後堅持到底。透過反覆練習、磨練自己，在自己的範疇裡成為專家！

希望大家一起互相勉勵：記住，很多東西，需要要下苦功，才有結果的！自己才會更有底氣更有自信！

採取行動

「知道還不夠，你必須實踐，想法還不夠，你必須去做。」

你可以閱讀需要的所有資訊，但是如果你不行動，什麼都不會發生。要想達成既定目標，你必須行動起來。不做不會怎麼樣，做了會很不一樣！

再來接著準備全中運以及全國武術聯賽。希望你們鎖定目標、保持專注、採取行動!!! 自己永遠是自己最大的敵人。戰勝自己，fighting!!!



活動花絮



學生心得

212 陳韋豪

我是 21206 的陳韋豪。武術隊今天主要分享的是近期兩場比賽我所做的準備及相關的事情。體育的競爭往往都是非常殘酷，武術是非常多元的，它同時需要美感、還有節奏速度上的掌控、同時還不能失去武術的本意。它的攻擊意識我們也要展現出來，身為一個運動員最基礎的就是體能要好，先有足夠的力氣，才能把我想展現的東西較完整的展現出來。所以最先開始我所做的準備就是先拉體能。跑步是簡單的方法，一圈 2 分 30 秒中間休 30 秒，重複 10 次。



雖然一圈的時間很長，但重複的次數多了還是會感覺到非常疲憊。可是我清楚我的目標，所以我願意堅持，這些付出我覺得是值得的。練完體能之後才是更大的挑戰，正如前面所說，競技武術需要控制的東西非常多，很多技巧沒辦法學會的時候會十分挫折，其中最令人感到挫折的就是套路難度的部分，難度有點類似於體操動作放進武術裡，而通常是一些空翻轉體等，非常考驗運動員對自己身體的掌控度。特別是其中有一個叫做[旋風腳]的動作，是運動員跳上去後要在空中做一個擊響後轉回正面，我的套路是旋風腳要接劈岔的動作，難度又更提升。起跳方式也是看運動員自身習慣可以做調整，之前我是做單腳起跳的，優點就是左腳可以提早轉，轉的角度也就比較多，但缺點則是高度因為只有一隻腳起跳，所以相對於雙腳起跳會比較低，戲劇效果也就比較少。雙腳則是相反，跳得高但角度很難轉，在練習的期間就有發生一場意外，我本來是習慣單腳起跳的，但是因為難度不高，比較之後感覺雙腳起跳的演練質量會比單腳起跳這樣求穩的性價比更高，因此決定嘗試看看改成雙腳，但實在是太難轉動。為了能夠達成目標我有一次特別用力的去轉，結果超過了平常習慣的身體協調，導致腰受了傷 中間休息了好一陣子，有好一點。最後因鄰近比賽實在沒有辦法只能小心翼翼帶傷上陣，結果還是沒有辦法撐住腰又感覺有弄到，也只能每天練完之後冰敷。也非常感謝教練在訓練上的體諒以及幫我放鬆腰部。最後比賽前天帶了護腰上去才好一點，只可惜最後角度還是沒到，成績沒有很理想，但也算是一個經驗。距離全中運還有好一段時間，我還能繼續挑戰，全中運也算是所有中學生最大的目標。上次比全中運的時候還是在國一，時隔五年，而且這次已經不是第一次比全中運的新人了，有過上次的經驗，技術更成熟的我也更了解自己的缺點。



不要逃避自己所不會的動作，平常訓練完就可以拉出來多練，每一次練習都要完整的成功才叫練習，不要只是賭運氣成功一次就覺得自己會了。並且不要害怕失誤，補足這場比賽自己所缺失的東西，相信我能成功的在賽場上讓大家看見我!為自己，也為清水爭光!

學生心得

212 白盛文

國中時，有次我看到很多空翻動作讓我對武術產生了興趣，讓我開始想要學習武術。一開始，我只是想練空翻動作，希望能夠像那些人一樣能夠自由的在空中翻轉。然而，隨著我開始練習，我發現武術不僅僅是只有空翻的動作，還有著許多其他技巧和動作需要學習和掌握。

進入高中後，我有了許多參加比賽的機會。但是有一次受傷讓我休息了一大段時間。這段休息期間我想了很多，我意識到武術並非一帆風順，而是充滿了挑戰和不確定性。當我重新回到訓練場時，我發現自己已經跟不上進度，還有發生了一些問題。儘管遇到了困難，但這段經歷讓我更加堅定了自己的目標。

我決定要堅持下去，努力克服困難，實現自己的夢想。之後我選擇了繼續讀完高中這三年，這段旅程雖然充滿了挑戰，但也讓我成長了許多，讓我更加堅強和自信。



學生心得

312 呂柏廷

我是清水高中 312 班的呂柏廷，我的專長是武術。最近也面臨到要畢業的時候了，也準備要升學了，我決定要繼續練武術，考北市大，繼續朝夢想前進。上大學要考試的套路跟高中打的就是截然不同的東西了，大學打的是自選套路，就是要自己編一套屬於自己的套路。

因為是第一次接觸所以一開始也碰到了不少難關，不管是難度分的問題、還是套路順暢的問題、又或者是必選動作的搭配、編出一套屬於自己的套路又要有特色。真的是不簡單，一開始也碰到了很多挫折一體力的問題，因為打的跟高中練的都不一樣，所以體力的分配就變得至關重要，不能全程都很衝的在打 自己要分配節奏。

因為接觸自選也沒有很長的時間，所以也沒有打的很好，但就是自己要去突破，要下功夫，多花點心思去練，不然根本就打不好。教練在這中間也教了我很多東西，包括他自己的經驗，大學的故事等等。讓我要做好心理準備，到了考試的時候，就像平時發揮的那樣「平常心」放榜那天，雖然我是正取六，但是也被我考上了。畢竟我練的時間也不長，我相信我上大學之後一定會變的更好！上大學就是一個新的開始，跟高中就是不一樣的東西了，不管是環境還是學長姐的壓力，但我就是用一個挑戰者的心態去挑戰的，不用害怕會失敗，堅持到底，我相信結局都不會太差！



112 學年度全國高中足球聯賽-複賽-賽後報告

足球隊

在今年複賽的表現比起往年，在進攻上有明顯的進步，有給對手在防守上更多的壓力，唯有在最後的傳球助攻及射門的精準度還需要再加強，在防守上團隊防守做得不錯，彼此間的溝通越來越好，有做到互相支援，唯有在對首座防守反擊時的預判沒有及時，導致有失分的狀況，兩名守門員的穩定度也要再加強，無謂的失球過多，綜合以上優、缺點，好的保留，不好的修正，一步一步往更全面的足球選手邁進。



學生心得

212-黃翊辰

這次的複賽很遺憾的沒能幫助這支球隊留下 8 強，去年我們的複賽已經發生了一次因為一些原因沒能進入八強。那時的我才高一沒有什麼太大的感覺，但如今現在已經是高二學長的我，責任感以及輸球的不甘心湧上心頭，當天晚上整整哭了很久，為什麼沒能進八強，我是學長卻沒能幫助球隊？還是身為學長的我沒有把場上的氣氛跟踢球的氛圍帶起來？這些想法不斷的在我腦袋裡揮之不去，看著從預賽默契一場一場的不斷提升，一起奮鬥的學長們以後再也沒辦法一起走下去，就在這八強前結束了，這真的讓人很難過。

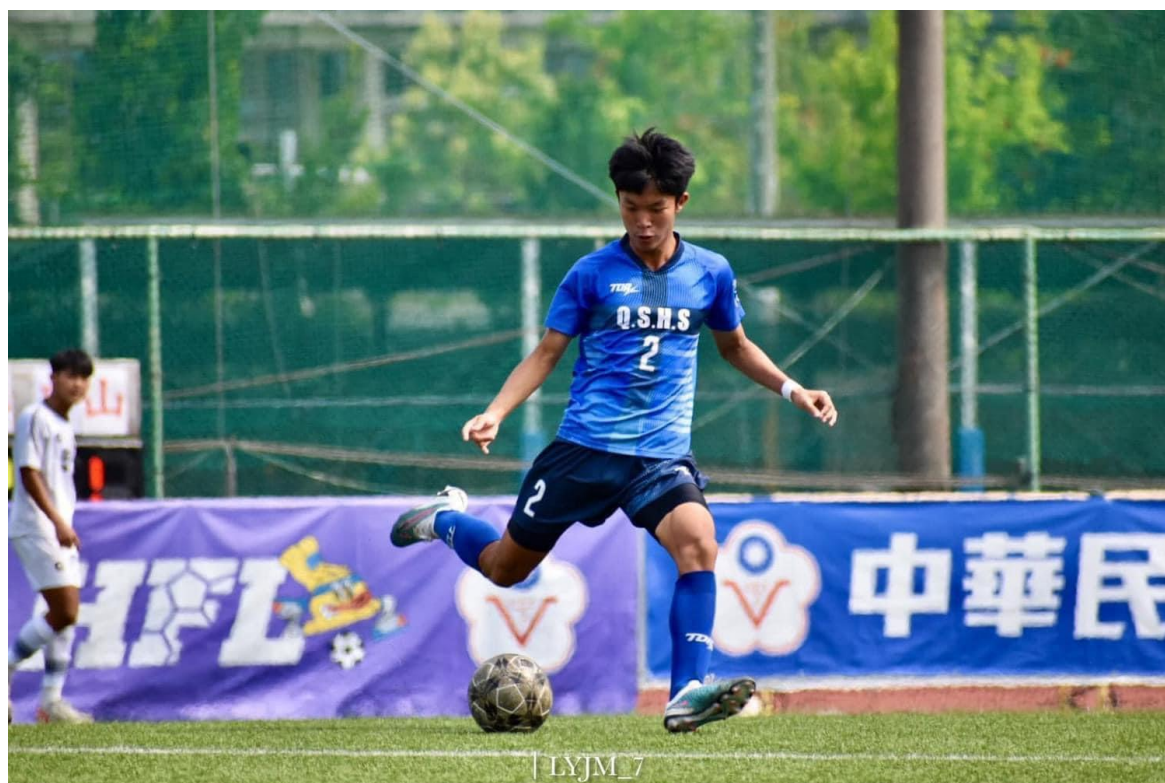
其實這次複賽前面自己也沒有表現得很好這次的複賽讓我感觸很深，複賽最讓我感動的是我們的前一場其實教練早就已經知道我們就算贏了這場也沒辦法晉級了，但教練還有場下的球員還是為我們加油打氣，讓我們不放棄的踢完最後一場球賽。這真的讓我印象非常深刻，眼淚真的崩不住真的要很感謝這次前來幫我們加油的家長以及來這裡看球賽的學弟，還有最辛苦的教練說聲謝謝你們，這真的給我們比賽有很大的動力，這次的比賽過去就過去了，雖然很遺憾，但是我會把這次的感覺留在心裡時時刻刻提醒自己不要在發生了，明年的聯賽也會好好加油。



學生心得

212-余冠亨

這次的高中聯賽從11月開始到3月底說長不長說短不短，這段時間大家也都付出了很多，尤其是要跑體能的時候，每個人跑前都是一百個不想，但大家還是很努力的跑完，有人跑不動了，就互相鼓勵，甚至在跑的過程中在後面推著他跑，這過程真的很累，但大家都有堅持住，也許這就是為了同一個目標而努力的動力，這次的全國聯賽在預賽我們表現也都很不錯，成功晉級到了複賽，在複賽也很明顯跟在預賽比起來好更多了，大家都在為進8強而奮鬥著，進步了很多 在複賽的每一場都用盡全力贏下來了兩隊平手pk 贏一隊成功拿下積分7分，最後一場2:1 贏下來中山本來以為可以進8強了，沒想到除了全贏的惠文高中和積分0的中山，剩下的4隊都是積分7 根據規則有3隊以上，要看淨球數來決定是誰淘汰 而我們淨球數跟同是積分7的比是最低的 真的很可惜 明明贏了晉級的兩隊卻無法晉級 沒辦法成功進入8強真的很不甘心，只能說是我們努力的還不夠多，在明年的高中聯賽前好好調整、好好練習自己不足的地方，把該準備的都準備好在高三的全國賽拼進8強不留遺憾，也謝謝高三的學長，在這段時間的照顧，帶領著我們學弟一起拼雖然結果不如預期，但與你們一起踢球一起跑步一起朝同個目標努力的這段時間真的很開心，之後大學希望各位都朝著自己的目標前進，明年我們高三一定會帶領學弟盡全力拿下我們今年很可惜沒拿下的。



學生心得

212-蔡子強

複賽結束了，這是高三學長們最後的高中聯賽，沒想到我們今年也很可惜的沒進入八強，今年的賽事中讓我最印象深刻的是複賽的最後一場我們對上中山，我們已經連續幾年沒贏過中山，但今年我們打破了魔咒。比賽結束的那一刻當我還沈浸在獲得勝利的喜悅中，殊不知我們已經無緣八強，預賽的我們感覺不像是一個球隊，都是個人踢個人的球不知道到底在踢什麼，到了複賽這個情況改善了很多，複賽的我們溝通變多了，隊友間的支援也變快了，但還是有很多無謂的失誤和失球，還有一些該把握的進球都沒把握，但這代表我們還有很大的進步空間，很感謝教練在每場比賽前都會鼓勵我們把過程做好，這次複賽我吸收了很多經驗認知到自己不論是在觀念上還是技術上都有很多不足的地方，我也會在接下來的休賽期間提升自己，讓我在明年能給球隊更多的幫助，把之前的遺憾都彌補回來。



新北市立清水高級中學排球代表隊參賽報告

排球隊經理 107 韓采頤

一、 比賽名稱：新北市 112 學年度排球錦標賽

二、 主辦單位：新北市政府體育局

三、 比賽地點：鶯歌國中體育館

四、 日期：113 年 4 月 17-20 日

五、 參賽人員：

教練：張意德 管理：郭遐煒

球員：李晟宇、張宇銓、曾聖凱、莊曜愷、羅珉勳、黃祺阜、林暉捷、林亞賢、黃信閔、簡宏恩、吳柏宏

六、 比賽成績：榮獲第二名

場次	對手	第一局	第二局	比數
1	三民高中	25:17	25:12	2:0
2	新店高中	25:14	25:18	2:0
3	板橋高中	25:21	25:17	2:0
4	海山高中	25:18	25:20	2:0
5	竹林高中	16:25	23:25	0:2

七、 參賽照片：



榮獲第二名頒獎



主任鼓勵訓話

高中生涯最終戰！！在球場上揮灑汗水吧！

媒體服務隊 205 黃筠筑

在戰戰兢兢的學測後緊接著的活動就是萬眾矚目的班際籃球比賽，這次的規模相較以往大了許多，不僅多了專業的攝影，場邊還有 DJ 台播放配樂炒熱氣氛。

第一場由男籃的 311 班對上 305 班，311 班在全隊的努力下，以穩定的發揮拿下這場比賽。緊接著各班依續上場比賽，賽後幾家歡樂幾家愁的場面成了場邊的一大亮點。其中男籃表現最為亮眼的是 306 班，命中率極高的球員黃宜德與他的隊友相輔相成，接連得了許多分數，將比數與對手 307 班拉開極大差距，最後以種子隊的身份挺進八強賽。女籃的比賽也相當精彩，305 班崔燕蓉不管是近距離、中距離、遠距離的投籃都非常出色，光憑個人就得了不少分數，也順利帶領隊友打贏比賽。

隔天的冠軍賽更是刺激，經過一個晚上的休息，每隊的球員似乎都胸有成竹，準備為班爭光。在男籃方面由 306 班對上 304 班，競爭相當激烈，306 班李存睿接連投進許多顆三分球，幾乎讓 304 班看不見車尾燈，不過 304 班也不遑多讓，在一連串的你來我往也得了許多分數。但比賽終究要分出勝負，最後由 306 班拿下冠軍，亞軍與季軍分別是 304 班與 310 班。在女籃方面由 305 班對上 303 班，在昨日的比賽可以看出雙方各有一位球員表現特別突出，分別是崔燕蓉與林昀巧，兩位都是非常優秀的球員，在經過一番激烈的鬥爭後，比賽最後由 305 班拿下冠軍，亞軍與季軍分別是 303 班與 307 班。

在清水高中裡的最後一場體育競賽各班皆全力以赴想取得好名次，在球場上揮灑著青春的汗水。這種熱血、拼命是非常難能可貴的，不管是場上的球員或是場邊的加油團都用著自己的方式為「清」春留下些什麼，或許這時候勝負已經不是第一位了，更重要的是與同



學們團結一心的那份真誠與感動，恭喜每一位努力、奮不顧身的同學，也謝謝讓活動更盛大的DJ台 301班黃柏翔、306班黃宜德，攝影 205班黃筠筑、304班黃登豐，以及所有老師。

