

國立臺灣師範大學運動與休閒學院
運動競技學系 碩士學位論文

學校跆拳道運動代表隊經營策略之研究
—以國立桃園高級農工職業學校為例



研究生：林佳賢

指導教授：李佳融

完成年月：2016年5月

中華民國臺北市

學校跆拳道運動代表隊經營策略之研究

—以國立桃園高級農工職業學校為例

完 成 年 月:2016 年 5 月

研 究 生:林 佳 賢

指 導 教 授:李 佳 融

摘要

國立桃園高級農工職業學校，於 2004 年正式成立跆拳道代表隊體育班，在短短的 11 年時間在臺灣跆拳道立足，於國內賽事中屢屢拿下佳績，其運動成就的發展過程值得深入探討。本研究以歷史研究法為主，配合訪談法，透過歷史資料、文獻分析與訪談紀錄，做統整性的整理，紀錄國立桃園高級農工職業學校跆拳道運動發展情形。所得結論如下：一、國立桃園高級農工職業學校於民國 62 年發展跆拳道運動項目，在民國 88 年創立了運動代表隊，發展了數年於民國 93 年成立了體育班至今，而以甄審、獨立招生為入學管道招收優秀選手，要求選手學術兼修，以培養優秀人才為重點目標。二、2012 年奧運會後，WTF 世界總會改採積分制，國內國際賽制接軌更新，各形競技活動與庶務更形繁多，如需維持競爭優勢誠屬不易，2014 年黃懷萱拿到臺灣第一面青奧金牌，2015 世界錦標賽莊佳佳奪回睽違女子 16 年的世錦賽金牌。三、國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊成立體育班初期，為全國最早發展跆拳道品勢、團體武藝項目的高中職學校，率先招收跆拳道品勢選手來充足人才，以競技對打、品勢及團體武藝項目發展來因應，為第一所跆拳道多元發展的學校。而莊佳佳、黃懷萱兩位選手同時也為國家拿到 2016 年兩張里約奧運門票，為國立桃園高級農工職業學校增添新頁，期望未來奧運會上跆拳道獲得良好成績，更需全校動員支援與更多的成就熱情。

關鍵字：跆拳道、運動代表隊、武藝

The Research of School Taekwondo Team Strategy
— A Case Study of National Tao-Yuan Agricultural & Industrial
Senior High School

Date:May,2016

Student:Chia-Hsien Lin

Advister:Chia-Jung Lee

Abstract

National Taoyuan Senior Vocational School of Agriculture and Technology, formally established Taekwondo team sports classes in 2004, in just 11 years, the Taiwan taekwondo repeatedly won competitions, which brings its development of sports achievements worth for a further discussion. In this study, it was based with historical researches, involving interviews, historical data, document analysis and interview records to integrate the records of Taoyuan Senior National Agricultural Workers Vocational School Taekwondo team's development.

In conclusion: First, the National Taoyuan Senior Vocational School of Agriculture and Technology developed Taekwondo sports event in the 62th year of the republic era. In the 88th year of the republic era, the sports teams were established, and in the 93th year to nowadays, sports class were validated. Independent school enrollment were the pipeline to recruit good players, and players requested academic minor in order to cultivate outstanding talents as the main targets. Second, after the 2012 Olympic Games, WTF world always adopt cumulated based score system, domestic and international competition system updated as well, which led to difficulties for maintaining its advantages while athletic activities became more and more complicated. In 2014 Huang Huaixuan got the first gold medal in the Youth Olympic Games, and in 2015 World Championship Chuang Chia-chiare captured after nearly 16 years of World Championship gold medal. Third, National Taoyuan Senior Vocational School of Agriculture and Technology established the taekwondo classes in the early years for the earliest development of Taekwondo Poomsae- strength and tolerance, high school vocational school's martial art projects, and to recruit Taekwondo athletes that offered Poomsae to sufficient human resources for athletics sparring, and combining Poomsae and martial art to cope with for the school's first taekwondo diversified development. And Chuang Chia-chia, Huang Huaixuan both two players got the 2016 Rio Olympic tickets, bringing honor to the National Taoyuan Senior Vocational School of Agriculture and Technology, expected to have good results at the Olympics Taekwondo in the future; the school needs to be mobilized with more support and with great enthusiasm of achievements.

Key words:Taekwonde, Sports teams, Martial arts

謝 誌

因緣際會進入台灣師範大學學習殿堂，藉由知識的薰習，使自己猶如脫胎換骨般，讓人生閱歷中增添了許多美麗的痕跡。在師大學習過程多采多姿，資源豐沛的學習環經中見識到系所上的師長們淵博的學識，著實令學生敬佩，在運動競技學系裡無論是師長、學生亦營造一片認真祥和的學習氣氛，夥伴們也彼此勉勵，讓我在研究所這兩年的學習備感溫馨快樂，且獲益良多，並留下美好的回憶。

面對新的知識領域曾讓我在學習的道路上裹足不前，心中百感交集之際幸好有恩師李佳融、李建興兩位教授傾囊相授，適時給予建議和指導，如今才得以讓我完成碩士論文順利畢業，師恩浩大不可言喻，學生永銘在心。

也感謝口試委員，輔仁大學體育學系蔡明志教授，在論文撰寫過程中適時的給予提供寶貴的意見，讓學生的論文能夠完整的呈現，僅此由衷感謝。

接著要感謝我的高中師長李建興、許峯池、高銘鍵、楊建治教練們和學長呂竺昇在撰寫論文時的協助，才能順利完成論文。師長們的無私奉獻才有如今的體育班跆拳道代表隊，也因為這樣才有現在的我。

最後要感謝我的家人，特別是我的父母親，鼓勵我繼續進修栽培我長大成人，好的環境下學習讓我無後顧之憂地專心學習，還有我兄弟姐妹的支持和陪伴，讓我能夠順利的完成論文。

目次

第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究重要性	4
第四節 研究範圍	4
第五節 研究限制	5
第貳章 跆拳道文獻探討	6
第一節 跆拳道運動歷史	6
第二節 中華民國跆拳道運動發展	8
第三節 跆拳道對打、品勢、武藝的發展	9
第參章 研究方法	13
第一節 研究架構	13
第二節 研究設計	14
第三節 研究步驟	16
第四節 受訪對象	18
第五節 資料整理與分析	20
第肆章 跆拳道代表隊的發展過程	21
第一節 社團時期	23
第二節 代表隊時期	31

第三節 體育班時期	37
第四節 本章小結	57
第五章 跆拳道代表隊對打的經營策略.....	59
第一節 社團時期	59
第二節 代表隊時期	63
第三節 體育班時期	66
第四節 優秀選手案例介紹	73
第五節 本章小結	85
第六章 跆拳道代表隊品勢、武藝的經營策略.....	87
第一節 品勢及武藝在桃園農工的發展	87
第二節 品勢、武藝教練及訓練規劃	95
第三節 優秀選手案例介紹	100
第四節 本章小結	115
第七章 結論、建議及心得.....	117
第一節 結論	117
第二節 建議	119
第三節 心得	120

參考文獻	123
附 錄	126
附件一 訪談大綱	126
附件二 張夢麒校長訪談稿	127
附件三 徐國樹校長訪談稿	134
附件四 賴清玉教練訪談稿	139
附件五 李建興教練訪談稿	144
附件六 許峯池教練訪談稿	156
附件七 高銘鍵教練訪談稿	163
附件八 楊建治教練訪談稿	169
附件九 葉珮如老師訪談稿	174
附件十 呂竺昇教練訪談稿	180
附件十一 陳學毅會長訪談稿	190
附件一二 訪談大綱	197
附件十三 莊佳佳訪談稿	198
附件十四 黃懷萱訪談稿	200
附件十五 黃沛純訪談稿	202
附件十六 蘇佳恩訪談稿	204
附件十七 研究參與訪談同意書	208
附件十八 中華民國跆拳道發展重要記事	209
附件十九 桃園農工跆拳道代表隊對打歷年優秀成績	211
附件二十 桃園農工跆拳道代表隊品勢、武藝歷年優秀成績	214

表 次

表 1-1-1 我國參加奧運跆拳道運動競賽對打項目歷年成績.....	3
表 1-1-2 我國參加亞運跆拳道運動競賽對打項目歷年成績表.....	3
表 2-2-1 奧運歷屆跆拳道成績.....	9
表 2-2-2 亞運歷屆跆拳道成績.....	9
表 2-2-3 東亞運歷屆跆拳道成績.....	9
表3-4-1研究參與者統計.....	19



圖 次

圖 2-1-1 守門衛士金剛石像.....	7
圖 3-1-1 研究架構圖.....	13
圖 3-3-1 研究流程圖.....	17
圖 4-1-1 跆拳道社團圖.....	25
圖 4-1-2 跆拳道社團圖.....	25
圖 4-1-3 跆拳道社團圖.....	28
圖 4-1-4 跆拳道社團圖.....	28
圖 4-1-5 跆拳道社團圖.....	29
圖 4-1-6 跆拳道社團圖.....	29
圖 4-1-7 跆拳道社團圖.....	30
圖 4-1-8 跆拳道社團圖.....	30
圖 4-3-1 學生活動中心圖.....	53
圖 4-3-2 學生活動中心圖.....	53
圖 4-3-3 代表隊對打訓練場地圖.....	53
圖 4-3-4 代表隊對打訓練場地圖.....	53
圖 4-3-5 代表隊品勢訓練場地圖.....	54
圖 4-3-6 代表隊品勢訓練場地圖.....	54
圖 4-3-7 參加漢馬登比賽圖.....	57

圖 4-3-8 參加漢馬登比賽圖.....57

圖 6-1-1 代表隊武藝競賽圖.....93

圖 6-1-2 代表隊武藝競賽圖.....93



第壹章 緒論

本章節內容共分為五節，分述如下：第一節研究背景、第二節研究目的、第三節研究的重要性、第四節研究範圍與第五節研究限制。

第一節 研究背景與動機

跆拳道歷史受到朝鮮悠久歷史影響，在古代，朝鮮的人民主要以農業為生，空閒時則以獵殺動物為生。為了保護自己的家園，人們發展了一套強身健體、臨危的時候用來自我防禦的武術。經過時間磨練成為有目的、有意識的武術活動，形成了古代跆拳道的雛型。體育史學家研究發現跆拳道與朝鮮半島三國時代的「跆拳道」有關係，其根源甚至可以追尋到古代的徒手搏擊。

「跆拳道」一詞是 1955 年由崔泓熙將軍所創造的。其中「跆」指踢擊、「拳」指拳擊，「道」則是代表道行和自己對禮儀的修練。1966 年，國際跆拳道聯合會（international taekwondo federation，以下簡稱 ITF）在南韓成立，並由韓國人崔泓熙擔任主席。1972 年，大韓跆拳道協會的中央道場韓國國技院開始動工。1973 年 5 月，世界跆拳道總會（World Taekwondo Federation，以下簡稱 WTF）在南韓首爾成立，金雲龍當選為主席。1975 年，WTF 成為了國際體育聯合會的成員，令跆拳道運動讓更多人認識。五年後，國際奧委會（International Olympic Committee，以下簡稱 IOC）正式承認了 WTF。

1966 年，當時國防部長蔣經國先生到了南韓參訪軍隊戰技訓練，當時大韓民國國軍把跆拳道列為必修的課程。蔣經國先生認為這個觀念很不錯，於一年後於國軍成立了「陸戰隊跆拳道班」，聘請韓籍教官來訓練士兵，並將其定名為「跆拳道」，列入三軍戰技必修訓練課程。其「跆拳道」之名定義為「爭取民主、自由，促進世界大同的義務與責任」。自此跆拳道開始在臺灣發展（汪茂鈞，2007）。

民國 1973 年，國軍運動大會將跆拳道首次列為比賽項目，於同年成立中華民國跆拳道協會，推廣跆拳道這項有益身心的運動，臺灣跆拳道也開始蓬勃發展，民間成立了許多跆拳道道館。目前，根據中華民國跆拳道協會登記的跆拳道道館，全臺合計有 555

間(中華民國跆拳道協會, 2014), 其中還不包含各大專校院跆拳道代表隊及社團, 由此可知國內跆拳道人口的興盛。

WTF 是單項跆拳道運動之最高領導單位。至 2015 年為止會員國已有 206 個國家, 在長年有計畫的努力與各會員國的推動下, 於 1988 年漢城奧運及 1992 年西班牙巴塞隆納的奧運示範賽中, 跆拳道比賽深獲各國體育界專家與學者的肯定, 並自 2000 年雪梨奧運開始, 將跆拳道改為正式的比赛項目(毛彥明、陳詩欣、徐臺閣, 2007)。

2004 年臺灣跆拳道選手朱木炎、陳詩欣創下臺灣參加奧運會 72 年以來首次榮獲雙金記錄。是目前臺灣最具國際競技實力的優勢運動種類之一(邱共鈺、蔡明志, 2006)。獲得奧運男、女雙金, 而黃志雄選手更締造個人在 2 屆奧運奪牌紀錄, 成為國家英雄。2004 年雅典奧運會臺灣跆拳道運動員共獲 2 金 1 銀, 得金率 25%、得牌率 62.5%, 參賽資格率達 100%, 是目前臺灣最具國際競技實力的優勢運動種類 (邱共鈺、蔡明志, 2006)。至 2014 年仁川亞運會為止, 中華臺北跆拳道奧運代表隊, 共拿下 2 金、1 銀、5 銅計 8 面獎牌的佳績, 如果再加上奧運會表演賽的 5 金、5 銅計 18 面獎牌和亞運會 11 金 9 銀 15 銅(表 1-1-1)堪稱是我國體育所有單項運動史上獎牌的最大產量。

跆拳道競賽項目是我國在國際運動賽會中主要的奪牌競賽項目之一, 從 2000 年已成功的進入到奧運會的體育殿堂, 至今全球已有 206 個會員國 (WTF, 2015)。跆拳道運動自 1988 年漢城奧運會及 1992 年巴塞隆納被列入示範賽後, 並在 2000 年雪梨奧運中成為正式奧運項目, 該年奧運我國拿下兩面銅牌的成績。在 2004 年雅典奧運會中, 由陳詩欣、朱木炎獲得 2 金成績, 此榮耀改寫我國運動史, 也激起國內運動的士氣。2008 年北京奧運由朱木炎、宋玉麒為我國拿下兩面銅牌。2012 年倫敦奧運女子曾櫟騁為我國拿下一面銅牌(表 1-1-2)。

我國在亞運跆拳道成績輝煌(如表 1-1-1)

我國在奧運跆拳道成績輝煌(如表 1-1-2)

表 1-1-1 我國參加亞運跆拳道運動競賽對打項目歷年成績表

年份	地點	金牌	銅牌	銅牌
1994	日本廣島	1		1
1998	泰國曼谷	3	1	3
2002	韓國釜山	3	4	
2006	卡達杜哈	1	2	4
2010	中國廣州	2		3
2014	韓國仁川	1	2	4

(資料來源：本研究整理。)

表 1-1-2 我國參加奧運跆拳道運動競賽對打項目歷年成績表

年份	地點	金牌	銅牌	銅牌
1988	漢城	2		3
1992	巴塞隆納	3		2
2000	雪梨			2
2004	雅典	2	1	
2008	北京			2
2012	倫敦			1

備註：1988 及 1992 年為奧運示範賽。(資料來源：本研究整理。)

研究者本身為桃園人，國立桃園高級農工職業學校跆拳道隊畢業校友，因此對該校歷史悠久發展多元的文化想深入探討。該校也培育出不少跆拳道好手，例如：莊佳佳(對打項目，2011 年世界大學運動會金牌、2014 年亞洲運動會跆拳道錦標賽銅牌、2015 年世界跆拳道錦標賽金牌、2016 年里約奧運參賽權等成績)、呂竺昇(品勢項目，2014 世界盃跆拳道錦標賽〈雙人〉銀牌、2010 年亞洲跆拳道錦標賽〈個人〉銀牌等成績)，該校於 1999 年正式成立跆拳道代表隊，在短短的 16 年期間，卻在臺灣跆拳道界立足，在國內賽事中屢屢拿下佳績，其運動成就的發展過程值得深入探討。本研究以歷史研究法為主，並配合訪談法，透過歷史資料、文獻分析與訪談紀錄，做一統整性的整理，期盼呈現出 1973 至 2015 年間國立桃園高級農工職業學校跆拳道運動發展情形。

第二節 研究目的

運動發展需要人才和政策的支持才得以茁壯，臺灣跆拳道發展的歷史已經快要 50 年，發展時間雖然不長卻能夠在世界運動界佔有一席之地，學校跆拳道在培養選手上具有重大的影響，因此本研究旨在分析國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊過去的發展、目前跆拳道發展的現況，主要研究目的如下：

- 一、探討國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊的發展過程。
- 二、探討國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊對打的經營策略。
- 三、探討國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊品勢、武藝的經營策略。

第三節 研究的重要性

本研究期盼透過探討國立桃園高級農工職業學校跆拳道發展的歷史與方針，瞭解不同階段跆拳道代表隊的發展重點與政策方針，並瞭解除了校內的行政資源外，如何透過其他社會資源來共同培育選手，希望透過不同受訪者看法來分析，使得學校、教練、選手有更開闊的願景。

第四節 研究範圍

- 一、研究對象：國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊為主要研究對象，了解其培育及訓練之方式，不但成立多年且培育出眾多國內好手，在大小比賽之中屢獲佳績，跆拳道代表隊也為全國的指標，因此選擇該校為研究主體。
- 二、空間範圍：由於國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊具有象徵意義，故將其發展與政策、跆拳道代表隊相關的行政人員與教練、國內其他學校與體育政策，透過廣泛蒐集關資料，並訪談相關人士，一併列入研究範圍。
- 三、時間涵蓋：1973 年至 2015 年為止。

第五節 研究限制

有鑑於過去跆拳道發展相關歷史資料並無完整紀錄，且過去的資料多為紙本，蒐集和保存皆為不易，本研究以國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊發展歷史研究目標，有些人的回憶可能失真，有些人資料可能會有遺漏，還有以研究生本人主觀撰寫，上述都是本研究之限制。



第貳章 跆拳道文獻探討

本章的主要內容分為：第一節跆拳道運動起源，第二節中華跆拳道運動發展及第三節跆拳道對打、品勢、武藝的發展，各項主題內容分述如下：

第一節 跆拳道運動歷史

跆拳道運動歷經多年韓國考古學家的考察，從前 27 年至 668 年，在高麗王朝時代，皇家墓穴中，發現有疑似練習跆拳道的招式守門衛士金剛石像(如圖 2-1-1)，前 18 年至 600 年，在百濟王朝的史冊裡，記載了許多跆拳道對打技巧的教學和說明的文字。韓國由古至今的說法，跆拳道與花郎道起源於同一個時代，約 1300 年前的新羅朝時期，因為其名聲遠播而取名。當時韓國三國鼎立，其中新羅地域最為弱小，也是最常遭遇來自北方的高句麗和西方的百濟侵略，500 年高句麗國的國力非常強盛，使得弱小的新羅國只能委屈求全，因此於真興王 38 年，呼籲國境之中的有志青年，參與愛國行列編成花郎道(一種類似居軍隊組織)來挽救國運。他們效忠國家、崇拜武士、遵守隊上的規定並喜歡吟唱詩歌及登高山、越急河，用來鍛鍊堅強的體格，不怕死，不怕苦，不怕難的精神，因此於 668 年金於信將軍(即花郎道主席)終於統一全國疆土，這門武術在當時已經略具規模，可是好景不常，李朝(1393—1910)年間由於重文輕武，長年光輝的技藝漸漸被人遺忘。由於跆拳道在朝廷舉辦武術比賽中表現優異，助長了它在朝鮮的威望，並躍昇為朝鮮的「國技」，直到現在韓國仍將跆拳道視為國技(黃正誠，2014)。



圖 2-1-1 守門衛士金剛石像 (WTF, 2015)

「跆拳道」這個名詞是 1955 年由崔泓熙將軍創造。崔將軍在日本留學時，學習日本的松濤館流空手道，並將它引入韓國，以此為基礎，加入重視踢擊招式的韓國古典武術「跆拳道」。因此在跆拳道的招式中，可以看到許多松濤館流的手部招式。後來融入跆拳道(重視踢擊的武術)之後，因此跆拳道中有 "練手三分，練腿七分" 之說。跆拳道是朝鮮族的國技，「跆」的意思是指用腳部來對敵人進行攻擊、防守及馬步、弓步、三七步等技術，「拳」的意思是指用手部來對敵人進行攻擊及防守等技術，道為練武者對武術的心靈修養及修正。跆拳道既是一項能夠強身健體又能在遇到危急時用來自我防衛的傳統搏擊武術，更是一項新興的運動，將健身、競技、娛樂、力學、兵學、哲學、醫學及倫理學集為一體，以技擊格鬥為基礎，以修心養性為核心，以磨練人的意志、振奮人內在的精神氣質、培訓練習者擁有良好的禮儀及道德為目標。

1966 年 3 月 22 日，國際跆拳道聯盟在南韓成立，由崔泓熙將軍擔當總裁。1972 年，大韓跆拳道協會的中央道場韓國國技院開始動工。1973 年 5 月，另一跆拳道組織 WTF 在南韓漢城成立，金雲龍當選為主席。1975 年，WTF 成為了國際體育聯合會的成員，令跆拳道運動得多更多人的認識。五年後，IOC 正式承

認了 WTF。2000 年，雪梨奧運會將跆拳道列入正式競賽項目；在成為奧運會項目前，跆拳道曾成為世界運動會的比賽項目。

跆拳道項目於 1988 年漢城奧運列入示範賽項目，而在 2000 年雪梨奧運會被列為正式比賽項目，至今規則不斷修正，主要就是希望消除跆拳道的對打競賽中，因裁判給分與判斷失誤，影響了勝負的判決，因此 WTF 為了跆拳道技擊競賽之公平性，除了在規則中針對動作難度、攻擊部位及重擊得分等因素修正外，WTF 於 2008 年起，在全球舉辦之錦標賽中逐一試行全新的電子護具計分系統。電子護具起源於由美國加州柏克萊大學電機工程設計研究所於 1993 年 9 月底首度發表(Beck & Lieu, 1997)，這套名為 Electronically Assisted Scoring (EAS)的電子輔助計分系統，雖經過多次的改良，但在規格上始終遭遇諸多的開發瓶頸，難以應對跆拳道技擊競賽中瞬息萬變的現實需求(鄭大為、魏香明，2009)。即便如此，自北京奧林匹克運動會後全面實施跆拳道技擊競賽電子化計分，顯著降低了因為人為主觀因素所涉及勝負給分的負面評價。此機制除了將促使跆拳道技擊競賽朝向更公平、更完善的方向發展外，同時亦改觀了運動員在技戰術的對抗型態(鄭大為、魏香明，2009)。故此，電子護具計分系統自國 2008 年沿用至今。

第二節 中華民國跆拳道運動發展

我國跆拳道發展，起源於 1966 年當時的總統蔣介石到了南韓參訪軍隊的戰技訓練，鑑於跆拳道為韓國國技並在軍中推行，成效卓著；返國後即指示海軍陸戰隊聘請韓籍軍職教練，於 1967 年元月開班，先期訓練師資再普及三軍各部隊，經過數年之推展，現已成為軍中主要戰技。學習跆拳道不僅可以強健體魄，且可以磨練堅強意志，培養崇禮尚義、服從、忍耐之美德，為效法田單復國毋忘在莒之精神，於 1970 年奉國防部命令，特將莒拳道修訂為跆拳道（海軍陸戰隊學校，1989）。

1973 年，國軍運動大會將跆拳道首次列為比賽項目，並於同年在臺北市自由之家成立中華民國跆拳道協會，由袁國徵將軍擔任理事長，從早期理事長均具有軍方背景到後來由人民自主管理，歷經多年推廣，跆拳道逐漸由軍方傳入民間，經過許多愛好跆拳道的社會人士努力的結果，跆拳道也在民間有如雨後春筍般地盛行，社團、道館、委員會等組織至今已發展完善。所以，臺灣跆拳道運動在眾人的努力之下，才得以在國際舞臺上發光發熱。重要紀事(附件十八)。

(國際重大比賽得獎狀況見表 2-2-1，2-2-2，2-2-3)

表 2-2-1、奧運歷屆跆拳道成績

年份	1988	1992	2000	2004	2008	2012
項目	韓國漢城	巴塞隆納	澳洲雪梨	希臘雅典	中國北京	英國倫敦
跆拳道	2 金 3 銅	3 金 2 銅	2 銅	2 金 1 銀	2 銅	1 銅

備註：1988 及 1992 年為奧運示範賽。(資料來源:本研究整理。)

表 2-2-2、亞運歷屆跆拳道成績

年份	1994	1998	2002	2006	2010	2014
項目	日本廣島	泰國曼谷	韓國釜山	卡達杜哈	中國廣州	韓國仁川
跆拳道	1 金 1 銅	3 金 1 銀 3 銅	3 金 4 銀	1 金 2 銀 4 銅	2 金 3 銅	1 金 2 銀 4 銅

表 2-2-3、東亞運歷屆跆拳道成績

年份	1997	2001	2005	2009	2013
項目	韓國釜山	日本大阪	中國澳門	中國香港	中國天津
跆拳道	1 金 5 銀 2 銅	2 金 1 銀 5 銅	1 金 5 銀 2 銅	2 金 9 銀 5 銅	1 金 2 銀 9 銅

(資料來源:本研究整理。)

第三節 跆拳道對打、品勢、武藝的發展

本節以跆拳道對打、品勢、武藝這三方面來一一論述個別發展。首先是對打，跆拳道項目依比賽的賽制特性，須具備爆發力、速耐力、肌耐力與柔韌性、協調性等能力，是一種使用手、腳攻擊對手的技擊性運動(吳燕妮、蔡明志、邱共鈺，

2007)。吳燕妮、蔡明志、邱共鈺（2007）指出在比賽時，選手秉持賽前研擬之戰略指導方針，配合戰術使用不同的攻擊型態，其作用腳的旋踢、後踢、下壓踢（含外掛與內掛）、後旋踢（含鈎踢）、前踢（含前踩）、側踢（含側踩）及正拳等攻擊技術動作，融合多元變異組合的綜合技能所施展的情形。學者們對於跆拳道對打發展的看法如下，文元載（2001）認為跆拳道以前比的是技術，現在比的則是體能。李勝國（2003）的看法為則認為：1973-1985 年間，跆拳道運動技擊對抗多使用大動作攻擊技術，有極高的觀賞性，被後旋踢擊倒的人很多，慣用此攻擊技術的有很多人獲得金牌。1985 年後的競賽由 10 個量級減少為 8 個量級，且有護頭盔保護頭部，競賽以速度為主，旋踢則佔競賽總攻擊數量的 85%，為主要的攻擊手段。1985-2003 年間，高速的旋踢動作一直是跆拳道對抗競賽中最主要的攻擊技能，並發展為空中二段踢擊的高難度得分動作。李勝國先生認為 WTF 自 2001 年以來研究修訂跆拳道技擊競賽規則的內容：將有效得分改為合法擊中頭部上端 2 分，合法擊中頭部上端或軀幹中端造成 KD 擊倒得加權 1 分的差分制。其主要用意是想要恢復及重新找回以前跆拳道技擊對抗那種華麗競賽風格的精彩度。（鄭大為、魏香明，2007）。

由於在過去跆拳道比賽，時常因評審主觀的認定造成比賽爭議不斷，在大家的心目中總是有著不公平的形象，為了挽回跆拳道在人們心中的印象，近年來 WTF 數度修訂跆拳道競賽規則。為使跆拳道比賽更加公平、公正，將計分方式由傳統的人工判定，改採電子護具及傳統的人工判定並行。為因應電子護具的使用，以往跆拳道的技術也將會有所改變。如今電子護具比賽得分方式改為中端踢擊和正拳動作 1 分，轉身中端踢擊動作 3 分，上端踢擊動作 3 分，轉身上端踢擊動作 4 分。得分攻擊部位因為電子護具的使用，上端動作得分的比率逐漸提升，由於上端動作成為取決勝負的重要因素之一（吳燕妮、陳鉸澈、許峯池，2014）。從事訓練時應著重於身高、腿長及柔軟度佳的選才，並加強柔軟度、各種上端動作的踢擊能力及比賽應用等能力作為訓練及比賽時的重點策略（吳燕妮、陳鉸澈、許峯池，2014）。之前桃園農工對打大都以比賽模式為主，平常也會不斷地練習基

本動作、準確度和戰略思考，在比賽中才能以正確的戰術和攻擊的方式獲得佳績，但由於近年電子護具的盛行，訓練方式也逐漸有所改變。

接下來是跆拳道「品勢」(poomsae)，在韓文裡「poomsae」是由「品」與「勢」所組成的專用術語，「品」意指教規與格式，「勢」意指力度與氣度。品勢是具有深度與內涵的單位組織所構成的跆拳道技術系統，是跆拳道技術動作具體形式的原創模式 (kukkiwon, 2006)。跆拳道運動裁判判定得分缺乏客觀標準，裁判不公，久為人詬病，乃是眾所皆知的事實，亦是至今仍存在的現象(周桂名, 2001)。

2004 年 5 月舉辦世界跆拳道品勢研習會，此為統一競賽動作規範之研習，同年於韓國舉行第十六屆亞洲跆拳道錦標賽加入品勢項目，當時只有團體項目，中華臺北代表隊於當次比賽奪得品勢比賽項目的銅牌，該年第 5 屆世界青少年跆拳道錦標賽亦將品勢列入示範賽獲得各國肯定，WTF 歷經兩年的籌備，於 2006 年舉辦第一屆世界跆拳道品勢錦標賽，中華臺北代表隊獲得兩銅，當次競賽也成為臺灣跆拳道品勢項目發展的開端(呂竺昇、許峯池、蔡明志、謝旻凱, 2014)。

跆拳道品勢，為一種將身體動作做一個結合，將拳與腳、手掌以及膝蓋與手肘等動作將其編成為套路，而其套路為攻擊與防守之組合，並且按照學習者的階段各有不同品勢的編排，品勢也與一般跆拳道競技賽事不同，屬於靜態且閉鎖性運動 (劉怡伶, 2008)。品勢之競賽方式為篩選資格賽制 (cut off)，初賽從八個品勢抽兩個，複賽於剩餘六個品勢抽兩個，決賽於剩餘四個品勢抽兩個。出場按抽籤序號，初賽視人數決定是否進行分組，複賽照初賽順序，如有分組，其 A 組一號選手於初賽被淘汰，二號選手進入複賽則該選手成為複賽第一位出場選手，決賽則按分數越高者越晚出場越低者反之(呂竺昇、許峯池、蔡明志、謝旻凱, 2014)。跆拳道品勢競賽分數之組成為，技術四分表現性六分。技術方面，小錯誤扣 0.1 分，大錯誤扣 0.3 分。小錯誤如動作正確但未到正確定點或稍微偏差，大錯誤為該動作做錯、遺忘或停頓、上端動作變成中端、未喊聲等。表現性又分為速度、節奏強度與氣三項，其分數為各佔兩分 (中華跆拳道協會, 2013)。

跆拳道品勢比賽評分由裁判的個人主觀而給分，雖然如此，但也都依照 WTF

所公告的評分標準來給與評分，因此每位裁判評分觀點都有些許看法相同但也有不同觀點之處，所有裁判將會依照選手們所展演的品勢進行評分，最終排出選手們的名次。桃園農工品勢訓練的方式是以錄影微調動作為主，因為品勢個人賽以正確性和表現性為主，團體賽以整齊性為主，皆可以用錄影的方式來協助選手在比賽時獲得評審青睞。

最後是武藝的發展，跆拳道運動技能常常僅被社會大眾定位在腿部踢擊攻防的功能，國際跆拳道聯盟（International Taekwondo Federation, ITF）為防止刻板印象限制了跆拳道運動的發展，乃於 2003 年 11 月新增了武藝競賽項目。這項結合傳統跆拳道技能與武藝綜合而成的武藝競賽，其競賽內容包含打型、防身術、擊破等競賽項目，在表演內容上動作豐富、型式多樣，並注重跆拳道力與勁之藝術性，改變了一般大眾認為跆拳道只是兩人擂臺比劃的觀念，期待能為跆拳道技能營造新形象(劉昭晴、李建興，2005)。就武藝競賽的內容觀之，跆拳道運動力求在世界各地的蓬勃發展，試圖以創意的不同比賽內容，擴大跆拳道運動發展的基石。隨著時代的演進，運動被賦予養身、健身、休閒、娛樂、藝術欣賞等多樣價值，形成運動文化。桃園農工也是臺灣第一所發展武藝的高中，其代表隊也多次代表臺灣出賽，奪得佳績。

第參章 研究方法

本章共有五節，分別為：第一節為研究架構；第二節說明研究設計；第三節說明研究步驟；第四節建立訪談對象；第五節資料整理與分析。

第一節 研究架構

本研究以一條橫線中間一條縱線相連進行與應用，縱軸將桃園農工跆拳道的发展經歷，從社團開始到擁有正式代表隊過程敘述之。橫軸則以對打與武藝的經營策略至現況為重點說明。本研究架構圖如圖 3-1-1；

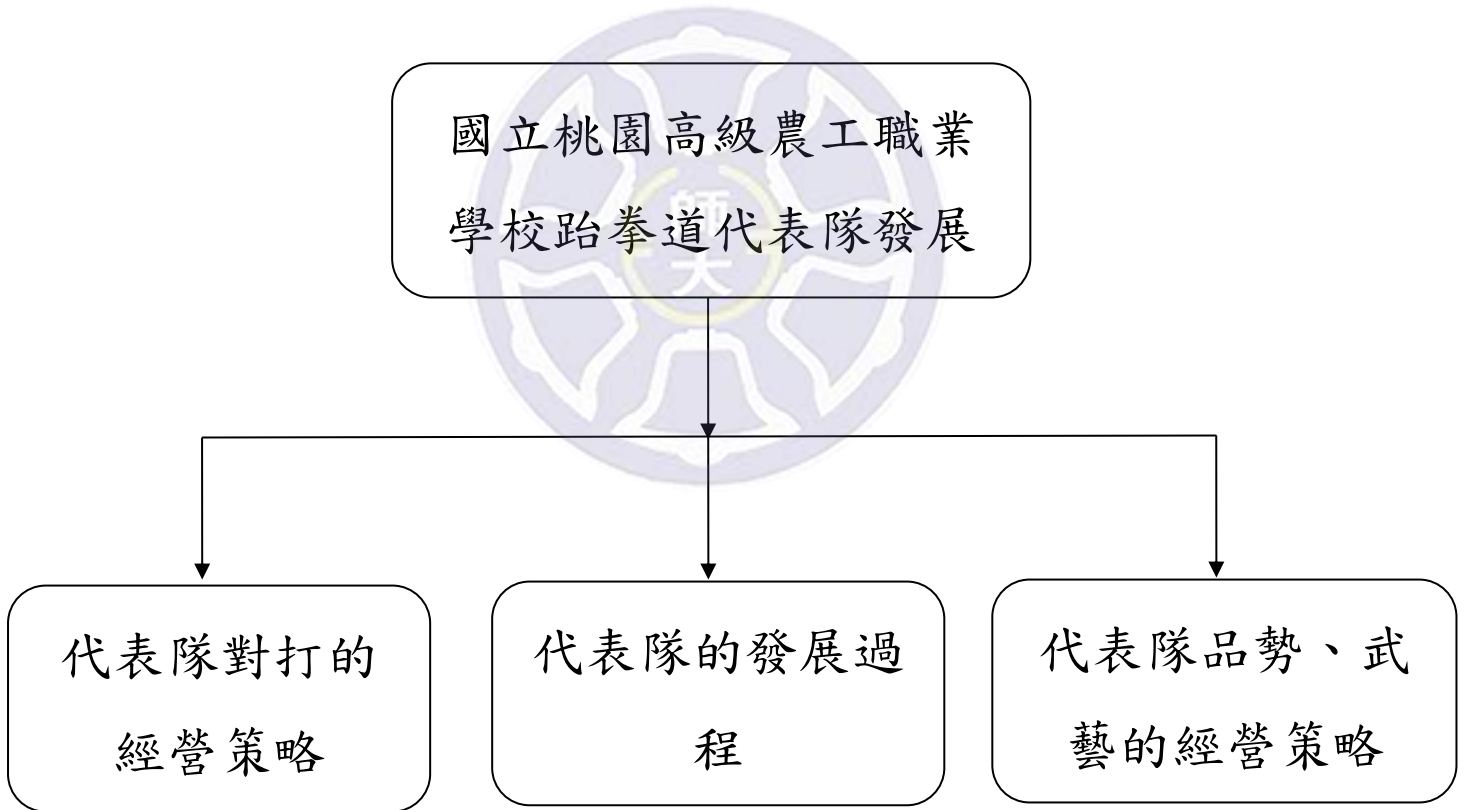


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究設計

本研究主要為質性研究，使用研究方法主要為參與觀察法、文獻分析法與人物深度訪談法，為了建立本研究之信度與效度，除了蒐集過去報章雜誌與學校行政公文外，還有參考相關期刊與論文文獻及配合深入訪談，到最後歸納國立桃園高級農工職業學校代表隊的發展。

一、參與觀察法：所謂參與觀察，代表研究者不只是被動的觀察者，而是在個案研究情境中扮演各種角色，直接參與、接受研究的事件。所以參與觀察，是指研究者進入研究場域時，對研究現象或行為透過觀察的方式，來進行相關資料收集與對現象的了解(嚴祥鸞，1996，頁 198)。參與觀察法大都是在自然情境中對研究現象或行為進行觀察，所以研究者不僅能夠對研究現象的文化脈絡有較具體、清楚的認識，也可以深入了解被研究現象或對的內在文化，及其對行為或現象意義的詮釋(陳向明，2002，頁 308)。

參與觀察法適用情境為：適合運用在行動或事件發生在特定社會情境中的歷程。在日常生活中，可藉由參與觀察法來了解事件發生的人、事、時、地、物及歷程，從參與者的角度來瞭解其意義(潘淑滿，2003，頁 280)。本研究想瞭解桃園農工跆拳道代表隊在對打和品勢訓練上的特殊之處，以及訓練的模式等情況，故運用參與觀察法，研究者透過觀察代表隊的訓練情形，以深入瞭解個案代表隊。

二、文獻分析法：文獻研究乃針對某一問題自過去有關研究中調查其文獻，並加以分析而形成一研究之內容，文獻研究乃是研究工作的最普通方法，也是一切研究工作所必須經過的步驟(王錦堂，1992)。透過蒐集與研究主題相關之書籍專刊、報章、雜誌、學術期刊、碩博士論文、與有資料來源之網路訊息、加以篩選錯誤與無用訊息後，進行分類、整理、分析、探討，並作為訂定訪談內容大綱之依據比對的參考。本研究蒐集與國立桃園高級農工職業學校相關的資料，以瞭解當時的時代背景，並統整跆拳道代表隊相關參賽資料、國立桃園高級農工職業學校體育班相關公文或書面資料或照片，以描述性的方式，探討國立桃園高級農工

職業學校創立前後的歷程與後來發展情況並予以分析。

三、深度訪談法：深度訪談有許多不同的型式，以研究過程來區分，主要分為結構式訪談、半結構式訪談、非結構式訪談。此外，所謂深度訪談指的是希望透過訪談取得一些重要因素，而這些重要因素並非單純用面對面式的普通訪談就能得到結果（文崇一、楊國樞，2000）。本研究採半結構訪談，研究者事先擬定訪談大綱，依據大綱對訪談對象提出疑問，並隨時針對訪談實際情況調整訪談內容（陳向明，2002），並採深入訪談方式，深度訪談有別於單純訪談，深度訪談目的在於透析訪談的真正內幕、真實意涵、衝擊影響、未來發展以及解決之道（萬文隆，2004）。深入訪談為質性研究方法中的一種，主張研究過程有其客觀性，而訪談提供了研究者和他人密切互動的機會（莊明真、陳怡如，2006）。

研究者考慮參與者在便利性及自在談話氛圍選擇訪談的時間與地點。本研究以深度訪談法蒐集資料，以便於分析資料，在取得研究參與者同意後進行錄音。在與參與者進行訪談前，先說明研究動機以及瞭解受訪者背景資料逐步進入訪談。每次訪談時間約二個小時。本研究所運用之研究工具如下：

（一）訪談大綱

根據國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊發展歷程，以開放式訪談方法擬訂訪談大綱，作為深入訪談之方向依據(附件一)(附件十二)。

（二）錄音設備

研究者於訪談開始前先取得研究參與者的同意將訪談內容進行錄音，以確保研究資料的完整性與確實性。錄音設備包括錄音筆 2 支與備用電池。

第三節 研究步驟

本研究主題為國立桃園高級農工職業學校跆拳道代表隊的發展，並考慮當時成立背景、國內外跆拳道狀況及當時組織訓練與行政重點，確定研究的主題、方向、研究動機及目的，將跆拳道代表隊之經營發展架構形成理論性的解釋文本，原始資料來源包括深入訪談資料、文獻探討、相關歷史文件。接著決定研究範圍，根據發展時間區分為跆拳道代表隊成立、對打發展現況、及品勢發展現況而撰述，主要研究方法為主題蒐集，統整文獻並進行分析，以及專訪相關主政者與教練後，統整文獻資料並配合深度訪談及口述歷史法相互對照呼應來檢視資料的完整性與精確性，最後進行論文的撰寫。



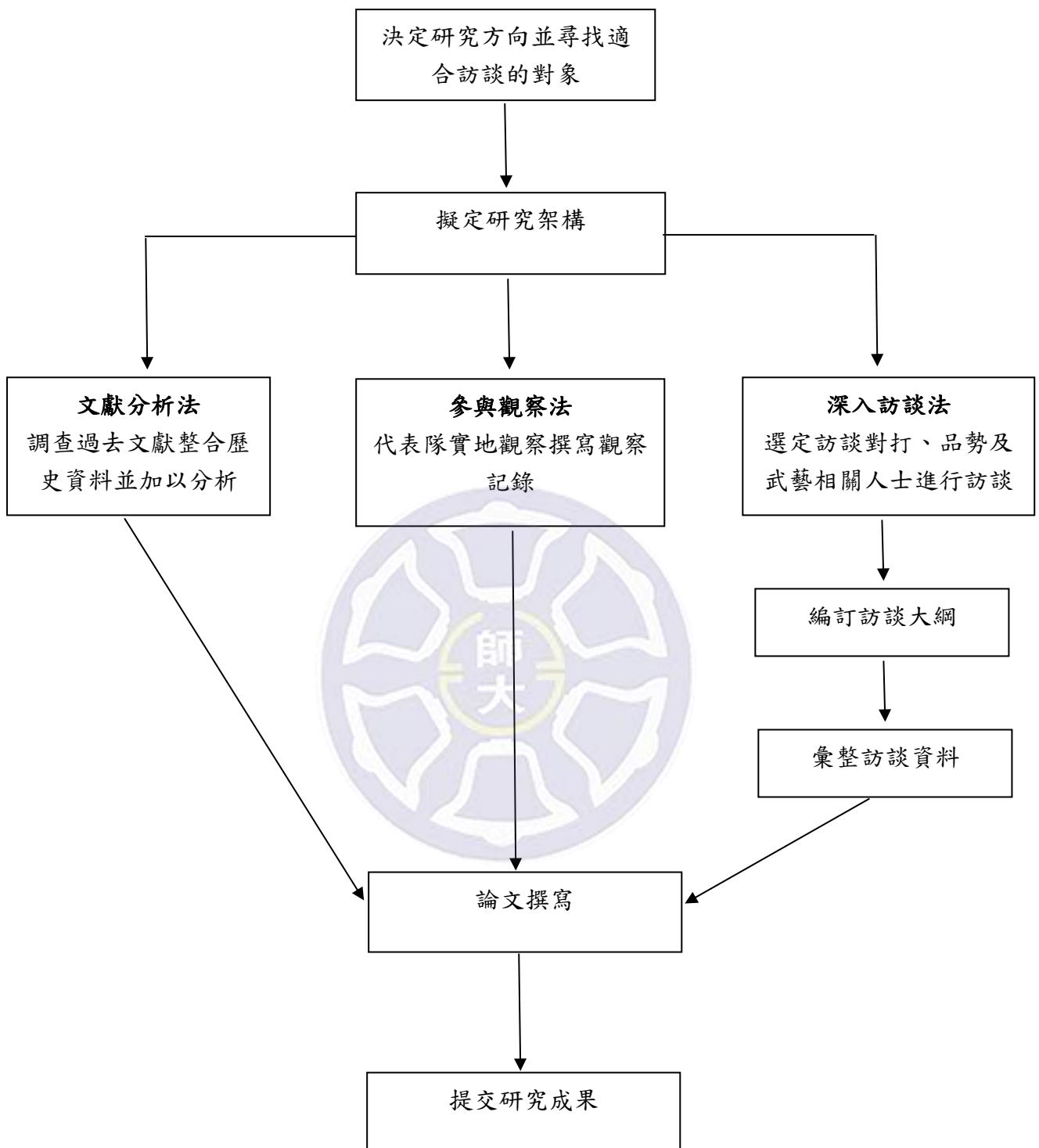


圖 3-3-1 研究流程圖

第四節 訪談對象

本研究為跆拳道運動項目專項選手，因此對於研究參與者所闡述的情境與經歷有相當的感同身受，能夠深入瞭解與區別跆拳道運動，但為了避免均為跆拳道選手而有主觀意見產生，研究前先透過學術交流、討論，來訂定訪談大綱，避免使研究方向有所偏頗，並試圖讓受訪者瞭解訪談內容並提出建議，訪談後將結果與受訪者核對和確認。

在質性研究中，研究者本身就是研究的工具，才能順應多變的研究情境，主要原因是質性的研究中充滿不確定性和可變性（高熏芳、林盈助與王向葵，2001）。為獲得研究的客觀度與可信度，研究者在正式進行研究前，從體育研究法課程中學習質性研究，並閱讀多篇質性研究論文與書籍，此外本研究中研究者也以謹慎客觀角度來進行研究，並與受訪者建立良好關係，取得研究受訪者的信任，獲得豐富的資料。



表3-4-1研究參與者統計

受訪者編號	訪談者	職位	服務單位
1	張夢麒	校長	退休校長
2	徐國樹	校長	國立桃園農工
3	賴清玉	教練	退休教練
4	李建興	教練	國立桃園農工
5	許峯池	教練	國立桃園農工
6	高銘鍵	教練	國立桃園農工
7	楊建治	教練	平鎮國中
8	呂竺昇	教練	國立桃園農工
9	葉珮如	體育組長	國立桃園農工
10	陳學毅	家長會長	軍中退役
11	莊佳佳	選手	臺灣師範大學
12	黃懷萱	選手	輔仁大學
13	黃沛純	選手	國立桃園農工
14	蘇佳恩	選手	臺灣師範大學

第五節 資料整理與分析

資料分析是運用檢視、分類、列表或是其他的方法來重組資料證據，以探究最初的命題與目的（潘慧玲，2004）。本節將研究過程中所蒐集的資料，包括深度訪談、參與觀察及相關文件資料進行交叉比對及分析處理，以獲得資料結果的一致性，增加本研究的可信度。在完成每一次的訪談之後，將所標記的重點、錄音檔及訪談的內容轉換為逐字稿並整理成文件資料。訪談資料依研究者所感受到受訪者的意思並加以記錄，刪除了受訪者的口頭禪與語助詞，修正口誤或補足未完成的語句，成為本研究訪談紀錄的初稿，再以口頭上知會或電子信箱方式請受訪者審閱，以確定逐字稿和訪談內容與受訪者原意符合無誤，以提升研究資料的內在效率，和增加本研究論文的信實度。在資料的蒐集過程中，將所有蒐集到的資料於第一時間做整理是很重要的一個步驟。在收集資料的過程中，將資料整理出來，以利於日後進行資料的處理、分析。



第肆章 跆拳道代表隊的發展過程

運動發展需要人才和政策的支持才得以茁壯，臺灣發展跆拳道的歷史不過將近 50 年，然而卻能夠在世界運動界佔有一席之地，學校跆拳道在培養選手上具有重大影響。

國立桃園高級農工業職業學校，自 2016 年起改名為國立臺北科技大學附屬桃園農工高級職業學校，是一座歷史悠久的職業學校。自日治時期便根植於這片土地(前身為新竹州立桃園職業學校)，孕育出許多傑出的學子。除了優秀的技職培訓外，近年成立的體育班更是成績斐然。然而在桃園農工悠久的校史中，體育班的成立不過十餘載的時間，但卻在全臺高中體育界中大放異彩，而其中最引人注目的體育項目莫過於跆拳道、田徑以及棒球隊。

本文以時間為橫軸線，將跆拳道的發展過程分為社團時期、代表隊時期、體育班時期，探討跆拳道乃至於體育班在桃園農工演進歷程。本研究根據國立桃園高級農工職業學校跆拳道隊的發展經營歷史將其分為三個時期：社團時期、代表隊時期、體育班時期。

桃園農工跆拳道運動代表隊自 1999 年成立至今已屆滿 16 年，始終秉持著桃園農工校訓「勤耕苦讀、勞動創造」全人教育的教學宗旨，及「崇禮、尚義、服從、忍耐」的武道精神，作為教學、訓練與生活輔導的依據，以培養優秀體育人才及傑出跆拳道選手為主要任務，並以建構競技與學術兼備的國際一流跆拳道團隊為總體目標，經過這幾年全隊師生的共同努力經營下，已具有初步的成果。

在訓練上以「嚴謹踏實的科學化訓練，是勝利成功的保證」為信念，依循系統化、組織性與延續性的訓練原則，於學期中每天有規律的晨操、專長訓練及夜間修補訓練。而每年寒、暑假集訓是強化訓練的最佳時段，除了實施職業化訓練外，國內、外的移地訓練已是本隊從不間斷的傳統。

在競技比賽上：這 16 年來，雖然傳統跆拳道名校的激烈競爭，期間仍榮獲全國中等學校運動會金牌 12 面、銀牌 8 面、銅牌 10 面；全國總統盃團體型場金

牌四連霸，以及國際賽金牌 18 面、銀牌 10 面、銅牌 13 面，成績斐然(附件十九)(附件二十)。

在推廣與國際交流上：由校長徐國樹的帶領下，桃園農工承接了中華民國跆拳道協會，陸續協辦全國青少年錦標賽盃、亞洲盃國家代表隊選拔賽及組隊參加世界青少年跆拳道錦標賽集訓與裁判講習會，獲得全國跆拳道同道們的好評。國慶日、學校重大活動（全校運動會、桃園市運動會）及全國總統盃比賽的賽前表演都有跆拳道隊精彩演出，深獲校內、外各界的嘉許，並且在 2005、2007 年與韓國東光農校締結姐妹學校，開始將桃農跆拳道和國際接軌。

行政組織的方面：制定了組織章程、專長學生評分辦法及選手住宿管理辦法，讓整個組織運作法制化，以及成立畢業隊友聯誼會，並完成組織章程與通訊錄的製作，讓體育班能夠永續發展。

回顧 16 年來，確實客觀地評估此階段跆拳道隊的發展趨勢，側重於訓練與比賽水準的提升，促使桃園農工跆拳道隊在跆拳道體壇中佔有一席之地。下一個階段的目標除了繼續提升比賽成績外，對於跆拳道專業學術的研究，將是未來中程目標發展的主軸，期間將以樹立科學化的訓練模式、增進師資陣容，加強軟、硬體設備，籌募訓練基金，招攬特優級運動員，以及籌建組織性、系統化的技、戰術研發中心為指標，促使桃園農工跆拳道隊成為競技與學術兼備的國際一流跆拳道團隊。

第一節 社團時期

跆拳道在桃園農工的發展，並不是一開始就十分完備，而是隨著時間的發展，在歷屆學生、教練、家長以及學校不斷的投入心血逐漸累積而成。社團時期為桃園農工整個跆拳道萌芽階段，此時的訓練制度和硬體設備相較後期都比較拙稚，資源的投入也相對稀少，但在教練和學生們的努力下，已發展出一套體系，並且獲得佳績，為日後的發展奠定了良好的基礎。

當初跆拳道還沒有普及，那個時候我就認為跆拳道運動是一項不錯的運動。所以我就到桃園農工的王念列校長那邊去推薦跆拳道，王校長也很同意很支持，之後民國 62 年就在學校成立跆拳道社團的訓練，每個星期的 1.3.5 或是 2.4.6 都利用下午的下課時間在學校做訓練。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

賴清玉教練在民國 62 年的時候，就跟桃園農工的王念列校長推薦跆拳道項目，因此桃園農工才開始以社團的方式發展跆拳道項目，並且利用平日下午時間練習。

因為以前我在桃園農工訓練跆拳道時候，大部分都是體育組跟訓導處在幫忙規劃招生的部分，我負責的部分就是訓練跆拳道社團選手。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

賴清玉教練來到桃園農工後只負責專注在訓練上，招生的部分則由體育組和訓導處幫忙協助。

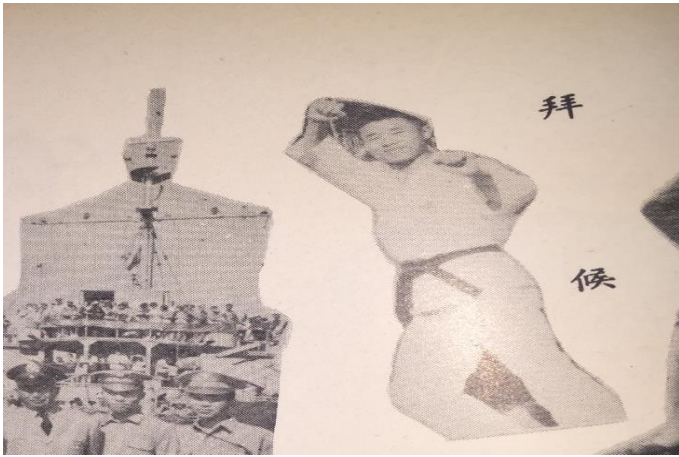
我在學生時代民國 69-71 年的時候我一直以來都是社長，因為以前只有社團，我去師大讀書的時候，回來學校我就擔任社團的指導老師。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

李建興老師在桃園農工學生時代一直都是擔任社團社長一職，考上師大以後還是回來協助社團擔任指導老師。

因為以前 60 年代時，外面的學校很少在發展跆拳道這項運動，所以比較無法去做比較，那時我所知道就是我所帶的學校有武陵高中、桃園農工、成功工商和桃園高中，這幾個學校都是我在負責教導跆拳道，再來大部分的選手我們都是利用禮拜六禮拜天的時間訓練，在這幾個學校裡有比較想訓練的學生，我就培養他們成為選手，我們就在桃園縣立體育場裡集中訓練。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

民國 60 年代很少學校在發展跆拳道這項運動，當時有在發展的幾所高中、高職如武陵、桃高、成功工商都是由賴清玉教練所指導，而教練也會趁著周休二日的時間，聚集各校好手在桃園縣立小巨蛋一起訓練。

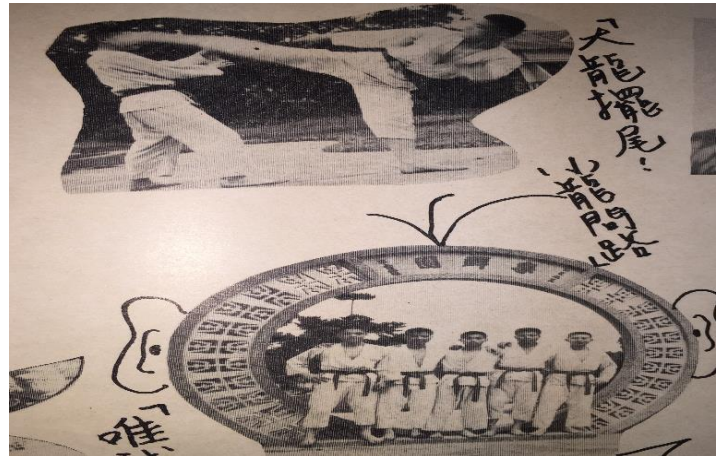
跆拳道在桃園農工的發展並不是一開始就如同現在般完整，一開始是以學生社團的形式運作。民國 62 年時，和跆拳道素有淵源的賴清玉教練，有感於跆拳道這項優良運動在臺灣並未普及，因此向當時的校長王列念先生建請成立社團，在校長的同意後由體育組和訓導處負責招生事宜，專業教練訓練選手。



圖：4-1-1

資料來源：校史室民國 62 年畢冊

說明：民國 62 年畢業紀念冊圖片



圖：4-1-2

資料來源：校史室民國 63 年畢冊

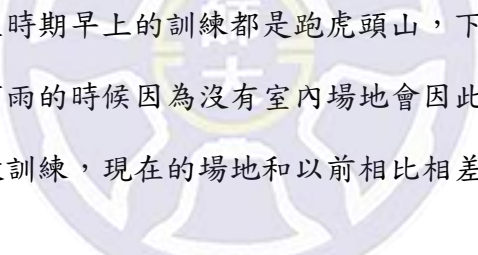
說明：民國 63 年畢業紀念冊圖片

因為桃園農工當初開跆拳道社團時也是慢慢從學校裡面招收學生訓練，訓練的過程也是非常辛苦，那個時候也沒什麼運動器材，只是靠一般我們教練一個動作一個動作的來訓練，訓練過程也是很辛苦的，就慢慢訓練到選手他們對跆拳道有興趣，一直維持訓練下去。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

跆拳道社團招生來源都是以學校學生為主，以前運動器材也沒這麼完整，因此訓練的方式比較克難，只能藉由教練演示，學生實作而教練在旁邊從旁協助，不斷修正每個動作。

當初我在學生時代那個代表隊，那時候只有社團沒有代表隊只有社團的練習，白天早上的時間我們都慢跑，有幾個比較資深的隊員會起來慢跑，場地是在虎頭山，早上我們都會去跑虎頭山，我們從桃園農工後面往上跑到三聖宮再跑回來，一個禮拜在下午至

少會找一天的訓練時間，我們會跑比較長到警官學校左右，依據當時的狀況來定，當時都有社長帶領，那下午的訓練因為我們有汽車科汽車教練場，跟外面監理站一樣的汽車訓練場，比較大的空地，我們就會在那裡訓練是室外的，如果下雨天我們就沒有另外的場地，所以我們下雨就沒有辦法訓練，那是當初我在學生時代的時候。甚至我在師大讀書的時代，訓練的場地只有在室外的場地，晚上的話都有挑選比較資深比較好的同學去道館練習，道館就是在桃園中正路玉龍跆拳道道館那邊練習，其實當初的訓練因為比較沒有像現在這麼專業，下雨天也有訓練場地，所以當初的訓練比較鬆散。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)



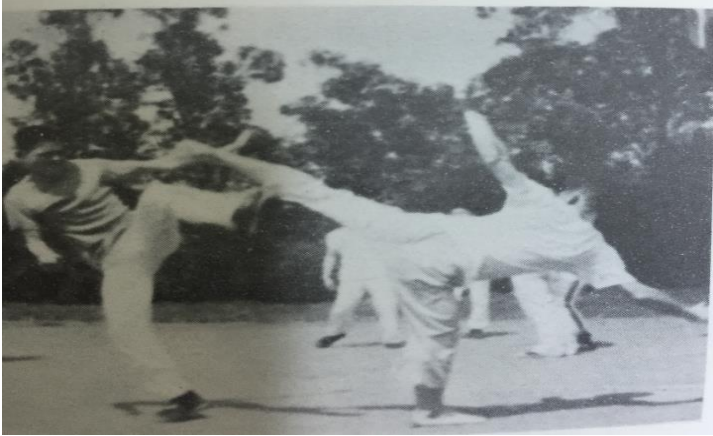
李建興老師在學生時期早上的訓練都是跑虎頭山，下午的訓練場地是在汽車科教練場作訓練，下雨的時候因為沒有室內場地會因此停練，然後在晚上的時候都會到玉龍道館做訓練，現在的場地和以前相比相差甚遠，在練習的規劃上也並沒有這麼完備。

當時那個時候經費大部分都是由我們當中自己支付，不過我們那些學生的家長他們都非常熱心的幫忙提供一些經費，有時候學校也會撥一點經費來幫忙我們跆拳道社團。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

社團時期經費大多由教練和選手們自行支付，有時學校也會提供一些經費和熱心的家長們也會提供。

我當時在桃園農工代表隊的時候，當時的選手大部分有學校，以前我在比賽的時候差不多都是由我們陸戰隊出來要不然就是我們的學校，不然就是道館這三個方面抽取好的選手上去，那學校的部分如果代表隊要打贏社會組的那就是比較困難，那學校的選手我們那時候是學校的學生，因為學校的學生多又是高中生，一個體力一個體能一個身體的發展跟社會組也差不多，所以那個時候會把學生拉去道館訓練，加上學校有訓練，我們會比社會人士再好一點。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

以前的代表隊選手都是以陸戰隊、桃園農工和道館的選手為主，而李建興老師在高中時期都會找一些高中生去道館加強訓練。由於是學生社團，因此剛開始的練習時間都是在下午放學後。當時並未有完善的運動器材，因此經歷了一段筭路藍縷的艱辛時期。當時的選手訓練主要是靠教練的跆拳道專長，一個動作一個動作逐一分解指導，且在資源不足的情況下，跆拳道社團並沒有一個專門的練習場地(圖 4-1-3)。平日就在操場練習，若遇雨則移轉至體育館內，或是到鄰近的道館練習。而社團的經費來源多是自費，少部分來自學校的補助以及家長會的贊助。



圖：4-1-3

資料來源：校史室民國 67 年畢冊

說明：民國 67 年畢業紀念冊圖片



圖：4-1-4

資料來源：校史室民國 69 年畢冊

說明：民國 69 年畢業紀念冊圖片

我們 64 年以後跆拳道在區運會才有正式的項目，那時候我在桃園農工訓練，我最主要的訓練是以對打為主，所以那時候我們桃園農工的跆拳道選手每個人都練得很不錯，在那個年代桃園縣代表隊的選手大部分都是我的學生，然而在我所教的這幾個學校裡面，也是桃園農工的學生選上代表隊為最多。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

在民國 64 年開始跆拳道才在區運會成為正式項目，當時賴清玉教練在桃園農工都是以對打訓練為主，當時桃園縣代表隊的選手大多都是教練的學生，在教練所帶的學校選到代表隊的選手以桃園農工最多。

那個年代我的學校裡面在桃園農工的選手比較多，因為每次參加跆拳道比賽的選手都是代表學校選拔出來去參加比賽，如果說全國性比賽也是要經過桃園市的選拔出來才能代表參加。桃園市跆

拳道委員會的選拔，在那時候選拔上代表隊大部份也都是我們桃園農工的選手，我就帶桃園農工跆拳道隊的學生去參加全國區運會的比賽，當初就是因為這樣成立的。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

當時要代表學校去比賽的選手都是校內選拔出來的，而全國性的比賽是經過桃園市選拔才能參賽，當初選上桃園代表隊的選手大多都是桃園農工的學生居多，後來也帶學生去參加全國區運會的比賽。

到了民國 64 年時，臺灣區舉辦的運動大會，將跆拳道列為正式的比賽項目，跆拳道社團有了初試啼聲的機會，往後的幾年都獲得不錯的成績，也在此時跆拳道在桃園農工奠定下了穩定的基礎。



圖:4-1-5

資料來源：校史室民國 70 年畢冊

說明：民國 70 年畢業紀念冊圖片



圖:4-1-6

資料來源：校史室民國 70 年畢冊

說明：民國 70 年畢業紀念冊圖片

到民國 75 年畢業後我到壽山國中服務了一年就去當兵一年四個月，民國 78 年回到桃園農工任教，那個時候就開始招生跆拳道運動績優生。一開始是一個兩個，後來是學校的問題有中斷。我扮演的角色主要因為我是跆拳道出來的，加上我有跆拳道的經驗，我想說我必須要回饋跆拳道，所以一直以來我都想在桃園農工成立跆拳道隊。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

民國 75 年後李建興教練從軍隊退伍，民國 78 年回到桃園農工任教。建興教練從大學時期就已經開始有道館教練的經驗，且身為桃園農工校友，對於母校，他總有一份難以割捨的情感，因此決定回到當初孕育他的地方回饋。這裡算是他跆拳道生涯的啟蒙地，建興教練一直想要讓跆拳道在桃農的規模擴大，在民國 79 年時在他擔任跆拳道社團教練時也積極招生，但是礙於資源有限，且當時臺灣打跆拳道的風氣並不盛行，因此成效有限。



圖:4-1-7

資料來源：校史室 75 年畢冊

說明：民國 75 年畢業紀念冊圖片

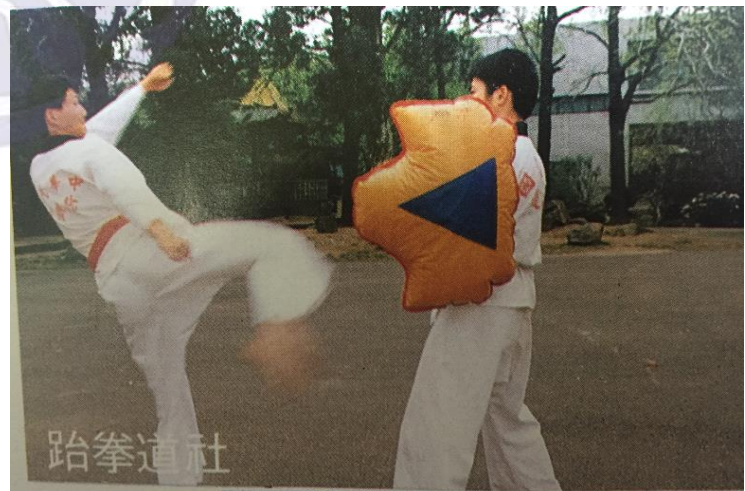


圖:4-1-8

資料來源：校史室 76 年畢冊

說明：民國 76 年畢業紀念冊圖片

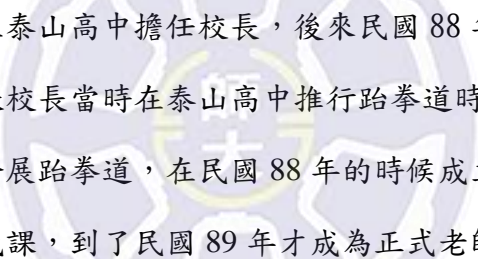
第二節 代表隊時期

承繼社團時期長年累積的規模和資源，代表隊時期的跆拳道環境已不像前時期般克難，整個隊伍獲得的資源更加豐沛，體質也更加健全，且經費來源也更加穩定。由於前時期累積下的成績，以及學校的推廣，跆拳道隊在校內已小有名氣，因此家長會的支援成了一大後盾。而隨著時代風氣的轉變，跆拳道在臺灣的體育界蓬勃發展，因此在代表隊時期能以跆拳道專長升學的學生比例大為提升，跆拳道從原本的休閒活動轉為專業的體育項目，因此也讓更多家長願意讓孩子投入練習，增加了學生的來源。

我來桃農是 88 年在 88 年就成立了跆拳道。就是說我在泰山的跆拳道有了成績，桃農的李建興老師就希望我也成立一個，那我們剛好在體育活動中心樓下有一個房間，我們整理之後成為道場，那個時候是我在那裡整理的，學校提撥大概幾十萬塊錢，把它整理起來，那麼就是說是開始來收你們這些學生，但也因為我在桃農也只有兩年半的時間，我年齡到了我就退休了，但是我今天有了一個開頭，因為你李建興是體育跆拳道隊的，我又聘進來了一個許峯池，那有兩個人的話，就非常的好，在加上許峯池的這種成績這種敬業這種各方面都很優秀，那因此今天桃農的跆拳道，可以說都是在這兩個人的手裡面。(張夢麒 2016)

張夢麒校長在民國 88 年來到桃園農工任職，到民國 88 年成立了跆拳道代表隊，在來到這之前張校長就已經在泰山高中成立過代表隊，桃園農工的代表隊也在李建興老師建議下成立，當時張校長也聘請了許峯池教練進來，能有今日的代表隊可以說是由李建興和許峯池一起努力下的成果。

那其實桃農跆拳道隊的主要成立者是之前有一位泰山高中的張夢麒張校長，他在民國 88 年榮調至桃園農工，張校長本來是泰山高中的校長然後轉至桃園農工最後兩年半的校長。那因為他在我們泰山高山推行跆拳道過程蠻順利的，成績也都不錯，所以他把泰山高中的那一套整套拿過來使用，他也是希望桃園農工能夠發展。所以他就和當時的桃園農工體育組長李建興李老師在民國 88 年成立第一屆桃農跆拳的成員正式招聘，那一年剛好本人也剛好進去桃園農工擔任體育代課老師，然後那一年代課結束以後民國 89 年張夢麒校長張校長就應聘我為這個國立桃園農工的體育老師。(許峯池 2016)



張夢麒校長原本在泰山高中擔任校長，後來民國 88 年榮調至桃園農工擔任最後兩年半的校長，張校長當時在泰山高中推行跆拳道時很順利，所以他來到桃園農工也希望能夠發展跆拳道，在民國 88 年的時候成立第一屆代表隊，剛好許峯池老師擔任體育代課，到了民國 89 年才成為正式老師。

早期我在桃農當外聘教練的時候，桃農是因為有一個泰山高中的校長張夢麒校長來桃農當校長，那時候他在泰山的時候跆拳道很強，他到桃農之後他也想把跆拳道這個運動帶入桃農，所以他也很積極的在桃農創立跆拳道，剛好他的學生許峯池也是我的學長在桃農當實習老師。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

早期張校長想把跆拳道這項運動帶入桃園農工，積極的推廣創立，剛好同為泰山高中畢業的許峯池也在桃園農工當實習老師，也為後來的訓練鋪路。

就我所知道的是我們桃園農工跆拳道隊是從李建興李老師那時期開始創立的，他開始成立跆拳道這個項目之後接著有體育班還有許奎池教練也進來。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

桃農跆拳道隊是由李建興老師創立的，他創立後沒多久許奎池教練也考進正式教師，進來代表隊一起協助。

以我了解桃農跆拳道隊的主要是有一位泰山高中的張夢麒張校長，他在民國 88 年來到桃園農工。因為他在泰山高山推行跆拳道還不錯，所以他把泰山高中的跆拳道隊那套用至桃園農工，也是希望桃園農工能夠打敗泰山高中。也和當時的桃園農工體育組長李建興李老師還有許奎池教練在民國 88 年成立第一屆桃農跆拳的成員正式招聘直到現在。(楊建治教練，訪談稿，2016.03.22)

從楊建治教練的訪談可以知道，泰山高中的張夢麒校長民國 88 年來到桃園農工擔任校長，在民國 88 年和李建興、許奎池一起創立了跆拳道代表隊。

民國 88 年，張夢麒校長到桃園農工任職。張校長原本是在泰山高中服務，任職期間成立了跆拳道隊，之前經過十多年的孕育成長，已經是個成熟的體育社團，張校長將泰山跆拳道隊的成功經驗移植到桃園農工，再加上許奎池、李建興兩位教練的鼎力相助，桃園農工跆拳道代表隊於民國 88 年正式成立。此時的跆拳道已不再是單純的學生社團，轉為更為專業，訓練更加嚴謹的學校代表隊。

李建興教練本身是桃園農工的校友，在就讀期間便已擔任跆拳道社團的社長，就讀國立臺灣師範大學期間也擔任桃農跆拳道社的指導老師，畢業後則回到母校擔任總教練的職位；許奎池教練則是於民國 88 年擔任桃園農工代課老師，民國 89 年應聘成為體育老師兼任跆拳道代表隊教練。這兩位教練可說是當

時代表隊最強而有力的幕後推手。

代表隊的發展過程，起初的時候因為職業學校沒有辦法成立體育班只能說從運動績優生，就是學生來桃農，我們跟各科去協調幫助一至兩名運動專長的學生，一開始的時候剛進來全部的代表隊只有跆拳道學生，我們各科爭取吸收一至兩名的學生，但是因為受限於沒有場地跟訓練環境的問題，當初招生，一個學年可能就只有三五個而已，到後來張校長來才跟各科在講，對外宣傳也是以運動績優生的方式進來，各班也是只有一至兩名跆拳道專長的，那個時候剛開進來的第一批學生也是五六位，也是分散到各科，後來又找到造園技術班一個實用技能班歸為補校，學生大部分都會在那邊，其他以日校的運動績優生為主。(李建興 2016)

最初因職業學校無法成立體育班，只能讓運動績優生進入學校，但都只能分散安置在各科系，且受限於場地和訓練環境，整體發展尚不健全。

那時候還沒有體育班，只有一般的班級，第一屆代表隊只有五、六個學生，都是夜校的，白天去受訓，一直到許教練順利考進桃農之後。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

第一屆代表隊的學生有五、六個，而且都是以夜校的身分進來，白天的時候訓練，直到許峯池正式考進桃園農工為止才有所改變。

本校跆拳道隊的學生早期是分佈在各科，從李建興老師那時候就有跆拳道了。可是那時候不是體育班，一直到張夢麒張校長來學校以後才慢慢成立。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

由於桃園農工是屬於職業學校，無法成立體育班，因此代表隊最初的招生方式是以體育專長當項目招生，在將體育績優的學生分散到各科安置，訓練的時後再集中練習。起初人數並不多，後來張校長到各科以體育績優的方式宣傳人數才漸長。

我們剛好在體育活動中心樓下有一個房間，我們整理之後成為道場，那個時候是我在那裡整理的，學校提撥大概幾十萬塊錢，把它整理起來，那麼就是說是開始來收你們這些學生。(張夢麒，2016)

在張夢麒校長時期，活動中心剛好樓下有個房間，學校撥出幾十萬的經費，將地下室整頓一番，讓跆拳道隊有個固定的練習場地。

當時我們現在的桃農的代表隊訓練場地，就是在我們活動中心的地下室。一開始的時候也是在設計這個地下室為訓練場地，但是當時一開始其實沒有像現在器材這麼的完善，而且家徒四壁甚至只有幾支電風扇而已，年久失修所以地下室常常會大水或颱風就會淹水這點是讓我比較頭痛的地方。(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

代表隊的訓練場地就在活動中心的地下室，那時設備沒這麼完善而且家徒四壁只有幾支電風扇，整體訓練環境並不良好，且下雨會讓地下室淹水，嚴重影響練習品質。

此時的場地相較於最初的情形已有自己的專門空間，雖然位處地下室且環境略嫌簡陋，但不需要和其他社團共用場地，並且克服了天氣的限制。

自從我們成立桃園農工跆拳道代表隊前面三年其實都是靠學校的一些簡單的體育組的經費來支應但是後來發現這個學校的支應的經費比較有限而且還有很多代表隊必須要使用所以當初我們就集合各跆拳道選手的家長來成立自己家長的後援會。(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

代表隊前三年都是靠體育組的一些經費來支應，但因為經費有限所以招集了學生家長共組了家長後援會，讓跆拳道隊有強力的經濟後盾。

代表隊經費來源當初是以學校體育組編列，才有有限的經費，剛開始的經費是用體育組的經費來做，每一年只能對外參加一個重要的比賽。另外的器材其他周邊的經費，必須要由後援會來支應，後援會是由學生家長當中一位擔任會員，因為學校支應跆拳道隊的經費很有限，選手要去比賽要訓練那個經費都比較龐大，剛開始的時候國家對學校跆拳道的補助沒那麼多，所以必須依靠後援會來處理。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

代表隊經費來源都是由體育組編列，學校支付跆拳道隊的經費有限，最後都是依靠家長後援會來支援。

經費來源也因為長年經營及在比賽方面有了成績，除了學生自繳的訓練費外，家長會的經費以及體育組的活動補助也挹注不少，讓跆拳道代表隊在桃園農工能夠發展得更為健全。

第三節 體育班時期

此時期承繼著代表隊時期的規模，並且繼續深化，其中較大的轉變是招生的部分，因為成立了體育班而能夠有了更加多元且穩定的學生來源，而非將跆拳道專長的學生安插在各科之中，且訓練的安排上也更加便捷準確，能夠統一作息和按表操課。另外一個較大的轉變是品勢和武藝的發展，在代表隊時期已將品勢的概念帶回隊上，但是並未作更精緻的區分，選手們對打和品勢需同時訓練，到了後期才將二者分流。

本校跆拳道隊的學生早期是分佈在各科，從李建興老師那時候就有跆拳道了。可是那時候不是體育班，一直到張夢麒張校長來學校以後才慢慢成立。體育班有三個專長項目，第一個當然就是跆拳道第二個就是田徑第三個就是棒球主要就是三個項目，從張夢麒張校長到洪昭義洪校長，這過程之中我們跆拳道就是蓬勃發展一直有很好的表現，直到我來這邊我也一直鼓勵他們好的運動表現，所以我們一直在鼓勵和支持來處理，現在也有很好的表現。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

從一開始張夢麒校長民國 88 年創辦的代表隊，到後來洪昭義校長在民國 93 年開設了體育班，直到現在的徐國樹校長都非常的支持運動代表隊，且除了跆拳道外，桃農體育班還有棒球、田徑等項目。

慢慢的成立體育班，體育班裡面會有比較多的名額，一個學年 8 個，因為當初有三個代表隊，後來又增加一個代表隊，所以說一學年一個隊差不多只有六七個名額，到目前為止現在又變成三個代表隊，每一年大約可以招收 10 名的學生，是由對打，對打在體

育班的部分，跆拳道現在又發展有品勢，品勢的部分我們把他放在夜校夜間部，夜間部我們也把他們打散分到了各科，現在我們有同軌跟雙軌並進了(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

體育班的成立相對的招生名額也變多，而也有其他代表隊的學生招生至夜校，可說是人才濟濟，且之後品勢獨立出來，讓選手有其他的選擇，而不用受限於對打項目。

在張夢麒校長任職時期，體育性社團已有一定規模的發展，至民國 93 年在洪昭義校長任內，體育班在桃園農工正式成立，除了跆拳道外，更有田徑、棒球等項目。歷經社團時期、代表隊時期，至此終於有個較完善的制度可以讓體育項目能在桃農穩定發展。

北桃園的國中幾乎都是一些道館的玩票性質，所以在北桃園要招到好的選手其實有一點困難。那南桃園那時候其實很想要到桃園農工來就讀，但因為通車會比較麻煩一點點。但是後來我們找了幾間國中，比如說平鎮國中來做一個長期的配合，其實配合的還不錯，因為學校還有宿舍可以提供住宿的管理。(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

此時跆拳道項目的招生已不再將體育績優的學生散置在各科當中，而是能夠讓有體育專長的國中生能夠直接報考、升學並且成立專班，訓練課程也能夠針對體育項目做專業安排，不必讓學生從練習和學校主科、術科中時間拔河，能夠致力在體育專門科目上加強，並且以此作為升學的籌碼，也開始和南桃園的國中學校合作，讓學生來源更加多元穩定。

我們桃農的跆拳道跟一般的跆拳道最大的差別是在一般的跆拳道只有對打的部分但是桃農跆拳道總共是發展三個主要的項目對打品勢武藝的部分這是我們一個跟其他學校最大的差異性(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

桃農跆拳道隊跟其他代表隊差別在於別人只有發展對打項目，而桃農則同時發展對打、品勢、武藝三個項目，這亦是其優勢所在。

我們現在桃農代表隊總共有 4 位教練，主要的教練是我們之前創始教練李建興李老師，他是我們的總教練。行政的教練就由我來擔任，現在目前有分對打組跟品勢組，對打組是由高銘鍵高教練來負責跆拳道對打的部分然後呂竺昇呂教練他是來負責品勢的部分。(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

代表隊現在最主要有 4 位教練，總教練為李建興，行政教練為許峯池，對打訓練為高銘鍵；品勢就由呂竺昇教練，每個人各司其職，讓整個組織能夠順利運作。

我們的教練基本上都是滿負責的，而且他們都具有不同的專長，那麼在訓練的過程當中他們也都會盡量提供好的訓練，包括早期我們有一些外聘的譬如田明和教練、金四玉教練，像現在高教練、鄒教練，以前楊建治教練他現在考上平鎮國中，那高銘鍵教練、呂竺昇教練都提供了滿不錯的資源。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

桃農師資團隊優異各個教練都有所長，早期品勢部分就聘請了田明和教練、金四玉、鄒世傑教練等到現在的呂竺昇教練，而對打部分早期有高銘鍵和楊建治等，但現在楊建治已專調至平鎮國中當任專任教練。

那品勢的部分從傳統上都蠻強的，不過我們所有的運動都是這樣，我們必須不斷的繼續進步，這也要靠著大家共同努力，否則的話其他校隊其他團體也會跟上來，所以我們基本上在訓練過程當中為了能夠凸顯我們的特色，所以品勢這部份我們都有滿好的表現。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

總教練是李建興，行政管理教練是許峯池，對打訓練的教練是高銘鍵，品勢訓練是呂竺昇，晚上還有外聘教練在負責。

這幾年來就這幾個教練在負責一個是許峯池、高銘鍵呂竺昇還有田明和因為他現在也生病中風了所以沒有在管了，因為許峯池他是學校行政，道理說最主要的角色是他，但是他兼任的任務太多了，反而他對這塊方面的投入最少，現在又被徵選去擔任國家代表隊的教練到左營去了想管也管不了，高銘鍵本來是協助訓練的教練，主要以前是在平鎮國中那裏的教練，現在反而高銘鍵成為主要的教練，呂竺昇退伍回去之後擔任品勢教練也協助品勢項目滿多的，基本上主要就是這樣。(陳學毅會長，訪談稿，2016.02.18)

這幾年主要負責行政教練是許峯池，但現在許峯池教練被徵招到左營擔任教練，主要現在在負責桃園農工的是高銘鍵，呂竺昇協助幫忙品勢的項目。

記得有一次去韓國比賽沒人帶，他們就叫我去，我就帶呂竺昇、吳明翰他們去品勢比賽，那個時候剛開始我根本對品勢，那等於說是跟表演一樣的，對不對，那個時候我實在不知道弄不清楚，那到回來以後才慢慢提倡，我們這麼多年才慢慢把品勢提倡起來，大家才對品勢才有認識跟了解。(張夢麒校長，訪談稿，2016.01.16)

品勢的發展較為遲緩，近幾年才提倡，慢慢大家才對品勢有更多的了解，讓品勢在桃農以及全臺灣逐漸推廣。

印象最深刻就是我們漢馬登的比賽，先前參加比賽得到冠軍，另外還有好多次都會有電視臺來找我們小朋友去表演武藝的部分，其實我是覺得我們學校也在跆拳道項目裡面開創了不同的表現和演出並運用自己所學，我認為這是一個比較可以融入一般人的生活當中的一個很好的部分，是觀賞運動的一個體驗。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

而武藝的出現讓其他人對跆拳道有不同的認知，讓人知道跆拳道除了對打的競賽之外，還能以擁有表演性質的武藝的方式呈現。

但是我們品勢這一塊因為這幾年出來，桃園市有桃園農工有專門在發展品勢，所以變成說品勢這一塊反而是我們桃園農工全部包下來，所有男子個人組、女子個人組、團體和雙人全部都是桃園農工出去的，這是我們跟別人不太一樣的地方，就是說我們的優勢有在品勢這塊。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

由於較早接觸品勢，桃園農工發展品勢相對具有優勢，所以在該項目的比賽上，桃農幾乎囊括了大部分的獎項。

教練跟建興老師那時候也是剛在桃農成立，其實第一屆大概只有六個男生，那時候都是對打的人，一直到有一屆學長他們從泰山高中直接轉學轉到桃農，所以有一屆人會比較多，在大我兩屆的學長他們又剛好又銜接上去，發展就是從對打開始，可是剛好學長他們高一高二的時候那幾屆的學長都剛好是田教練的學生，那都是有練過品勢，他們那時候第一次派隊伍出去的時候是我國三的時候，那時候兩三個學生，其他剩下都是高一和高二的學長，所以那時候我們才開始慢慢有接觸到桃農有對打有品勢的發展，大概在 92 年還 94 年的時候我國三那時候慢慢有兩個項目在走一個是對打一個是品勢，就像我們衍生後面這幾屆一方面要練對打，一方面又要練品勢，這個已經延續滿多年了，其實那時候的發展就是總統杯(那時候叫中正盃)連霸五屆，因為他是中正盃兩屆總統盃，他是同一個比賽只是他改名，這整個過程都是一個機會，我們那時候剛好有成績，協會又願意指派我們，我們當然是慢慢的有這個資源有這個能力和實質，那時候又是田教練帶有這個實質，慢慢建立武藝技能這一塊，那到現在的話變成慢慢地變成正式錦標賽，我高三的時候世錦賽第一屆，後來品勢跟對打還是都要練。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

除了體育班的成立外，「品勢」的引入以及訓練也是一重大轉捩點，關於品勢會在後章有較詳細的介紹。概言之，相較於激烈的對打，品勢較具休閒性、展演性，為一武術套路。品勢以及武藝的發展在整個跆拳道歷史上相對較晚，桃園農工在當時引入，就臺灣的跆拳道發展歷程而言可謂扮演了先驅者的

角色。

為了因應此重大轉變，原本的訓練模式必定得做調整。在師資的部分，聘請了專門訓練品勢的金四玉、田明和、呂竺昇、鍾明三、鄒世傑等教練，在傳統對打的訓練上則請了楊建治教練、高銘鍵教練、許哲瑋等人。

訓練課表規劃的方向，我們要了解跆拳道他的訓練需求是什麼，我們在學的學生來講，最重要的就是讀書，但以訓練來說那是專長所以有他的必要性，剛開始訓練的時候，訓練課程都是由學生下課後或是上課前的訓練加上晚上夜間訓練，所以他必須分成三個時段一個是早上 7:30 以前再來是下午 16:00 以後，以及晚上的時間，我們課表的運用方式可能晨訓的時間都有體能的話，大家都會一起訓練，下午跟晚上的時間都會分開，然後又會因為有夜校的學生晚上要上課，晚上的訓練是沒有的所以他們是必須要由早上來訓練，日間部的早上要上課，那夜校的早上就要來訓練，那這個課程我們都有安排分開來訓練，再來是寒暑假的時間也很重要以及學生放假的也重要。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

以在學的學生來說他們最重要的就是讀書，再來就是他的專長，所以都是以上課的前後時間來去作訓練，早上是日校上課夜校訓練，下午的時間都會日、夜校一起訓練，晚上的時候就夜校上課日校來作訓練的加強，再來寒暑假訓練的時間也很重要，還有也須適時的讓學生放假。

我當選手的時候，品勢部分只是跆拳道的一個附屬，對打的附屬是一個升段必須必備一個打品勢的項目而已，他並沒有拿出來比

賽，那目前為止我帶隊的時候，品勢最深刻的表現，因為我從2002年學生帶去漢馬，漢馬剛開始的時候品勢只是其中一個項目，其他的周邊的還有擊破還有團體的對抗還有其他的功力擊破等等，他把跆拳道各項目分開，從跆拳道的對打之外的項目，現在目前發展只有打型，打型就品勢。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

早期品勢只是升段晉級的一個項目，則相較於對打之外目前在發展的就是品勢。

目前的教練團就分品勢和對打，那當然是會有一個專任教練來主導，但實際上在訓練的時候還是會分成兩組人去訓練，同時都會有兩組人在練習，最主要的特色是以往練習跆拳道只有對打練完然後再來打一下品勢這是道館的經營，打完品勢的在來打對打，兩個必須實施同一個項目在做打品勢的時間就是打品勢，打對打就是對打，但目前桃農的對打我們都分成兩組，訓練場地也分成兩組，同時段都會有兩組人在做訓練。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

為了讓學生能夠兼顧課業，訓練課程都是用課餘時間的下午和晚上做訓練，但日夜校有分，夜校則是早上訓練和下午跟日校學生一起接受訓練後，晚上才去參加學校的課程，讓課業和練習之間能夠有平衡點。

那時候的訓練課表原則上我們是一個禮拜是練六天禮拜六是半天而已但是如果比如說全中運上的要比賽那原則上我們六日還會加

強訓練然後寒暑假的話原則上我們都是練一天 2 餐早上 9 點到 11 點那下午的我們可能從 2 點或 2 點半到 4 點半還有 5 點平常晚上的時間因為現在我們是有體育班所以我體育班的練習時間是下午的 2 點到 5 點然後晚上休息一下晚上原則上是 7 點到 8 點扮或是到 9 點做夜間的加強訓練以上是我們的訓練課表規劃的時間流程
(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

跆拳道隊的訓練一個禮拜是六天，除非到了比賽期才會加強周休二日的訓練，寒暑假固定訓練早上和下午的時間，一般時候都是下午專長訓練和晚上的加強訓練。依據不同時期訓練的菜單會有不同的安排。

我們學校跟其他學校不太一樣，我們學校有夜校，然後我們夜校練習的時間可能從早上十點到十二點，然後下午的時間我們就是日夜校一起練，日校就是體育班的學生夜校就是一般班級，因為我們桃農早期沒有體育班就是夜校的學生，所以現在也還是有夜校的學生在訓練，下午一起練習的時間就是從下午兩點到四點，讓小朋友休息吃飯到晚上七點，晚上七點之後的夜間練習就是由我們的外聘教練來指導，晚上練習的部分就是著重在技術跟體能，如果要比賽的話就是技術還沒要比賽的話就是體能，下午的練習著重在技術，早上的練習著重於體能，大致上是這個樣子。
(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

桃園農工跟其他學校不同的地方是在於有日夜的學生，夜校白天訓練下午和日夜學生一起專長訓練，則日校是下午和晚上，下午的練習注重於技術，晚上則注重於體能。

訓練的課表是一個禮拜是練六天禮拜六是半天而已，但是全中選選上的選手要比賽的話我們六、日還會加強訓練，寒暑假我們的規劃都是練一天 2 餐訓練早上 9 點到 11 點，平常晨操 6 點到 7 點左右，下午我們可能從 2 點或 2 點半到 4 點半或是 5 點，平常晚上的時間因為現在我們是有體育班所以我們體育班的練習時間是下午的 2 點到 5 點，晚上 7 點到 8 點半或是 9 點做夜間的加強。
(楊建治教練，訪談稿，2016.03.22)

寒暑假都是一天兩次的訓練，一般上課時都是下午和晚上訓練，而在之前還有晨操訓練。

跆拳道隊訓練的課表規劃方向，基本上因為跆拳道隊上午上一般的課程下午是專長訓練，現在專長訓練有個高銘鍵高教練是屬於我們的運動體育教練專長項目來協助，另外還有我們的李建興李老師本身就是體育老師，他的運動專長項目就是跆拳道，除此之外我們還有一些外聘的教練協助訓練，像是鄒教練還有呂竺昇教練。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

跆拳道隊一般的課程都是下午專長訓練，由專任運動教練高銘鍵負責，還有李建興老師和其他外聘的教練。

現在我們代表隊的訓練課表是遵循著體育班的課程綱要做排定的，有技術訓練、體能訓練和戰術訓練，目前下午日校的學生就是進行專長訓練，從一點開始到五點的專長時間，夜校的學生則是從十點開始訓練，以體能的訓練為主，是由教練們自己排定

的。跆拳道則是由我們的專任運動教練高銘鍵教練負責，白天訓練夜校生還有下午日夜校生一起的共同訓練，至於晚上的訓練就是由他們家長會自己聘請教練來訓練，因為日校學生下午訓練完後晚上有一些還需要再加強的部分，是由他們家長會自己來聘請的教練來做課表的規劃方向。每一位教練他都有不同的專長，教練有分品勢、對打和體能的，所以他們都各執其職在自己的訓練方向上。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

代表隊的下午訓練課表都是以體育班課程綱要排定，擇期練習時間都是由教練們去排定。

除了日校的學生外，此時也開始吸收夜校學生，也因此訓練採雙軌模式，分成晨間、下午以及夜間訓練，依據學生的課間作息來調整。例如日校學生可能就練上午六點到七點半，然後再回去課堂上課，下午兩點開始進行專長技術的練習到四點半，中間休息；晚上七點到八點半再繼續訓練。夜間部學生則是在早上晨訓結束後休息一段時間，在日間部學生上課時繼續練習，下午的時段也和日間部一起練專長技術，晚上再去上課。

經費是來自體育署，因為我們有專長項目所以體育署會適度的會播相關的經費，加上我們學校訓導處也有相關的體育經費，那我們會按照分配的比例提供給我們的跆拳道隊，同時我們也會按各項的比例在核銷處理過程當中都按照審計的處理階級，所以管理方式合乎我們相關的處理方式，也就是說我們積極向上面爭取，包括我們爭取的費用有個固定性的經費申請。第二是比賽成果相關的獎勵金，那同時我們學校裏頭的訓導活動經費等等，都有做很明確的從主計室審計後核撥給各位，所以說該有的經費我們都會盡量地提供給同學。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

體育班的經費來源主要為體育署，學校訓導處也有相關的體育經費，會按照比例提供各個代表隊，再來是比賽成果相關的獎勵金都會從學校的訓導活動經費，由主計室審核後撥給大家，所以學校能運用的經費都會盡量提供體育班的學生。

學校裏頭有個蠻不錯的道館就是地下室，那個道館可以說提供我們學生以外，還對於學習方面相對的國中國小來做基礎訓練，那活動中心的舞臺也提供給跆拳道來使用，目前來講場地的規劃上我們也盡量去做各項器材的充實，像早期沒有的電子襪還有計時計點的專屬工具，我們陸陸續續在補充，像周邊附屬的我們盡量去提供包括冰敷、製冰機或者是沙袋、護胸，為了要給選手有好的動作及保護所以我們盡量提供需要的周邊東西。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

跆拳道隊目前主要的訓練場地是地下室，早期的設備雖然簡陋，但是隨著後來資金越來越多，所以設備也逐漸完善，提供選手更加良好的訓練環境。

我們的家長後援會費，那其實還有擔任家長後援會的會長的話他會在特別支持隊上。然後學校的話固定的比如說像現在每一年有7萬塊的提供的資源，可以讓我們學校可以作為一些對外的報名費阿或者是一些訓練器材的補助。現在因為學校代表隊的成績也還不錯桃園市政府也好或是體育署也好，也有規劃這個基層培訓站及重點績優團隊來協助各個代表隊的器材，還有一些他們所購買的一些道服及運動服裝的訓練衣服這樣子。(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

主要支援有家長後援會，還有學校提供一年 7 萬的經費，由於代表隊成績優異，桃園市政府和體育署都會提供基層訓練的一些費用。

但是現在我們尋求外面的資源，我們也裝設冷氣、電風扇還有攝影機等等，整個環境還有水療機、冰敷冰塊製作機和飲水機，整個訓練的場地都已經比較完善一點。但是有一個比較大的缺點就是因為是地下室，通風稍微比較有問題一點而且如果很多人在下面練的話可能空氣的品質沒有這麼好，重點是年久失修所以地下室常常會因為下雨淹水或颱風淹水，這點是讓我比較頭痛的地方。(許聿池教練，訪談稿，2016.01.16)

現在訓練場裝設了冷氣、電扇、攝影機、水療機、製冰機和飲水機，整體環境已經非常完善，唯一的缺點就是年久失修場地容易因下雨而淹水。

我們的桃農代表隊訓練場就是在活動中心的地下室，然後我們尋求外面的資源，也裝設冷氣、電風扇還有攝影機等等，整個環境跟以前相比大大的不一樣，整個訓練場比較完善。但是有一個缺點就是因為是地下室，通風稍微比較有問題一點太多人練習會比較悶，還有就是地下室經常會因為下雨淹水或颱風淹水，每次整理都耗費大量的時間和心力，這是我之後需要再跟學校一起改善的地方。(楊建治教練，訪談稿，2016.03.22)

代表隊訓練場在於活動中心地下室，場地也比以前完善，缺點在於人多容易空氣不流通，下雨天時也容易積水，需要花費許多時間來整理。

然後經費的部分剛好拿池教練今年去左營，我才比較清楚一點，我只知道體育組會給十萬塊、體育班設班費五萬塊、優質化買一萬塊以上的器材還有家長後援會，至於經費怎麼運用，組內的十萬和設班的五萬會拿去買器材，像是消耗的速度靶和龜靶，優質化的部分會去買電子儀器和電子護具買一些比較貴的道具，小朋友們出去比賽的費用就用家長後援會的部份來支付。經費來源就是三種：體育組內的跟設班費、優質化和家長後援會，前兩種是去買器材，第三種就是比賽的花費和夜間外聘教練的費用。經費來源跟運用大概就是這樣。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

經費主要由體育組和家長後援會支援，而器材的經費主要由學校支援，而選手比賽的費用就由家長後援會支付。

早期我們的跆拳道練習室都在地下室沒什麼變，唯一比較刻苦的地方是我們的練習場常常會淹水，在現在奧運國手莊佳佳在校的時候，還淹水到胸口，後來這幾年又淹水到膝蓋，這幾年校方有在幫忙處理淹水的事宜，但還是會淹水，所以我們的瀘波墊常常會損壞，只要下大雨或是颱風就會淹水壞掉。我們桃農的練習場真的不是很好，然後我們的體育館也是比較老舊了，排水系統也不是很好，大致上是這樣。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

從代表隊到體育班的時候跆拳道訓練場都是在地下室，比較刻苦的就是比較常淹水，在第一屆體育班那時奧運國手莊佳佳還在的時候還有淹水到胸口過，學校也有幫忙協助但還是會淹水，也導致訓練設備經常損壞。

桃園農工代表隊的經費來源主要第一個有我們體育組底下有一筆經費，跆拳道隊可以使用這筆經費在任何的報名費或是住宿交通費…等，甚至買一些消耗性的器材，這是第一個經費使用方式。再來第二個部分是現在跆拳道還有一個優質化的經費，這筆經費也是有編列一些選手訓練日誌的購買或是一些紙本的器材請購，第三個部分就是市政府每年的補助，比如說重點發展團隊的經費和基層選手訓練的經費這兩筆經費，大部分教練都是用來購買學生的道服或是隊服這兩筆經費是最多的。另外還有原住民選手培育計畫或是優秀選手培育計畫，所以每年跆拳道隊在經費上的使用就我們看來是非常的足夠，因為受到市政府、學校還有體育署的補助，讓我們的經費來源非常的多且廣泛，再加上有跆拳道隊家長後援會的運作，所以我們在各方面的經費都是有相當多的挹注。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

體育組有三種經費的運用，第一個就是比賽的報名費和住宿費，第二個就是可申請購買紙本的器材，第三個就是市政府的重點發展團隊經費和基層選手經費。

在我任內的時候，有找到扶輪社，我之前是扶輪社員，找到扶輪社那邊來幫忙，還有就是當時是桃園市跆拳道的一個勞工協會，我們每年去漢馬登都可以跟他們申請 10 萬塊的經費，只要要去漢馬登的比賽他們就會贊助 10 萬塊，校外資源基本上就這些。(陳學毅會長，訪談稿，2016.02.18)

在校外支援有扶輪社，還有桃園市的勞工協會，只要是出國比賽都會贊助 10 萬元整的經費。

訓練場地活動中心的地下室，這個地下室都是對打在使用的地方，還有就是活動中心的司令臺，品勢選手在司令臺上訓練，對打的選手基本上都是在地下室訓練，從最早期的地下室都是跆拳道在使用的，會有比較完善的設備像踢靶都在地下室，下面也還有鏡子，但比較不方便的是只要下大雨的話就會淹水淹滿大的，最近有比較改善了，但還是會漏水。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

地下室的場地主要給對打項目選手去使用，品勢則在活動中心的舞臺上訓練。相較早期現在設備比較完善，唯一不方便的是下雨的話地下室容易淹水。

在經費以及硬體設備方面也有更加多元以及充裕的來源。因為成立體育班，所以體育署會有補助金額，體育組也會按照一定比例分配資金，一直對體育項目相當關注的家長會也持續補助，且因為長年來在跆拳道競賽屢獲佳績，因此也額外獲得了許多校外補助如勞工發展協會等組織。原本潮濕悶熱的地下室改建後除了有更合宜的環境，也加裝了冷氣、電扇等設備(如圖 4-3-3)(如圖 4-3-4)。電子襪、計數器、護具、製冰機、沙袋等用具也在資源的挹注後也悉數補足。除了硬體設備的補全，為了因應品勢和對打開始分流的趨勢，因此將兩者的練習分開，所以也勢必要尋找額外的場地。好在品勢的練習時段活動中心尚有空間，因此稍作布置後(例如在地上鋪上綠波墊)品勢就有了專屬的練習空間(如圖 4-3-5)(如圖 4-3-6)。

目前教練團分成品勢和對打，同個時間都會有兩組人在進行訓練，也分別在不同的兩個場地，讓選手能夠依據各自的項目作更加專業的練習。



圖:4-3-1

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：學生活動中心



圖:4-3-2

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：學生活動中心

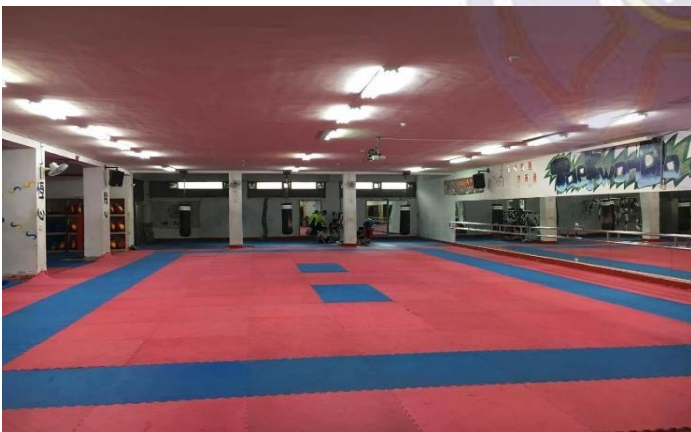


圖:4-3-3

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：對打訓練場地

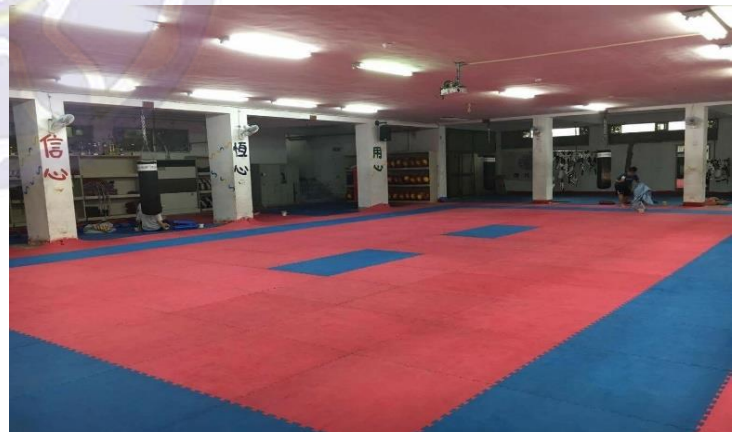


圖:4-3-4

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：對打訓練場地



圖:4-3-5

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：品勢訓練場地



圖:4-3-6

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：品勢訓練場地

桃農來講我們的選手很多都是兩個都在並進因為他打對打也會打品勢，所以說我們的選手可能品勢好一點對打弱一點，對打強一點品勢弱一點，那我們的選手到哪裡都可以打對打，到哪裡都可以打品勢那我們盡量多開他們升學的管道，不管是一個兩個我們會盡量把他送過去，跆拳道畢竟還是個人的項目。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

桃農有許多選手都是品勢和對打並進，讓選手走雙棲路線是讓為了讓他們有更多的升學管道。

我們桃農特色的話主要是品勢，為什麼我們桃農品勢會好？品勢會好的原因是因為桃園分成南桃園和北桃園，靠近臺北是北桃園靠近新竹是南桃園。我們是屬於北桃園，由於地區性的關係，我們品勢的訓練是比較好的，我們桃農基本上的特色就是品勢和對打，我們品勢基本上可以吸收到北桃園最好的選手，但是我們對

打沒辦法吸收到南桃園好的選手，所以我們要吸收到好的選手比較困難。我們就先鞏固好我們品勢的特色，鞏固好的情況下，如果真的有要練對打，我們也會認真的訓練，因為我們有權利跟義務把學生教好。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

桃農地屬北桃園主要特色就是品勢，基本上品勢因為基礎穩定所以一直都有好的選手，但對打的部分跟南桃園的學校相比，反而要收到好選手比較有困難。

我們桃農地屬北桃園，在桃園地區其實是南桃園發展的比較好一點，而且北桃園的國中大多都是一些道館性質，所以在北桃園要招到好選手比較困難。我們桃農跆拳道跟一般的跆拳道最大的差異就是在一般的跆拳道只有對打項目但是桃農跆拳道發展三個主要的項目對打、品勢和武藝，這也是我們跟其他學校最不一樣的地方。(楊建治教練，訪談稿，2016.03.22)

桃園農工跟其他學校最大的差別就是同時發展對打、品勢、武藝等三個項目。

那另外一方面說我們會替小朋友他們想未來的學校，例如說小朋友他三年唸完了成績也不錯，他可能會去考臺師大、臺北市立大學、輔仁大學、國立體大這些學校，我們會去規劃說小朋友學生的第一志願和第二第三志願，然後學生他們去考的話我們能盡量幫他們推的就盡量推，因為學生畢業之後就是他會來的出路，大學畢業四年後他要的就是工作，那相較於其他學校的教練就會讓學生自己去考，你沒考上是你自己的事情，我們學校跟別的學校

不同就是我們會替小朋友想和我們品勢發展的蠻齊全的。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

除了比賽訓練外，桃農的教練團都會給予學生升學的建議，並且協助學生們考上心中的前三志願的學校。

像我後面那幾屆都是品勢跟對打都要練，直到現在師大三年級那批學生，他們在高一高二時才慢慢把對打跟品勢分開，就變成說品勢就練品勢，對打的就練對打，對打現在有專任教練，那時候高教練是專任教練所以他就著重在對打這一塊，那品勢都是用外聘教練的方式，我們那時候是從對打跟武藝技能，世錦賽出來的時候是對打跟品勢到現在這樣，一直維持在對打跟品勢，那武藝技能這一塊就是現在在國內升學也用不到了，所以武藝技能這塊也慢慢的沒在練這東西，但是要練也是可以，只是沒有像之前一樣而已，所以我現在著重在於品勢跟對打，到現在都是品勢跟對打分開練習。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

原本選手從對打、品勢、武藝都要兼顧訓練，而轉變現在對打和品勢的選手分開訓練，只需要專注於一個項目，武藝因比賽成績現在沒有徵審資格，則現階段比較沒在專於這塊項目。

專業訓練的部分，一開始的訓練是每位學員無論品勢、對打或是武藝都須熟習，每個項目由不同的教練教授。但近幾年來由於觀念的轉變，品勢和對打的訓練越趨嚴謹、專業化，因此逐漸拆為兩個小項目，學生可以根據自己的興趣或專長，選擇其中一項訓練即可。

這樣的轉變除了可以視為觀念的變遷，亦可視為品勢項目在體育項目中地位的提升。從升學面而言，若以跆拳道專長作為升學管道，除了基本體能是一起

測試外，品勢和對打則分別列為不同項目，讓學生只需要專精其中一項便可作為升學籌碼。



圖:4-3-7

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明:桃園農工跆拳道代表隊參加 2009 年世界跆拳道武藝技能錦標賽勇奪亞軍賽後合影



圖:4-3-8

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明:桃園農工跆拳道隊代表隊參加 2010 年世界跆拳道武藝技能錦標賽比賽情形

第四節 本章小結

本章節主要是述說桃園農工跆拳道隊的發展史，其實當初的發展可說是千辛萬苦，一開始是由賴清玉教練向當時的校長王列念先生引薦跆拳道這項運動，而當時的校長王列念先生同意之後便由體育組和訓導處負責招生事宜，社團剛成立時，其設備以及器材和相關資源並不完善，因此經歷了一段筚路藍縷的艱辛時期，但在校長以及教練和學生的互相協助下，慢慢地有了起色。民國 88 年，張夢麒校長到桃園農工任職。張校長原本是在泰山高中服務，任職期間成立了跆拳道隊，經過十多年的孕育成長，已經是個成熟的體育社團。張校長將泰山跆拳道隊的成功經驗移植到桃園農工，而使得桃園農工跆拳道社團

更加成熟，正式往跆拳道隊的方向前進，而其中有兩位幕後英雄一位是李建興教練，另一位則是許峯池教練，兩位教練與桃園農工都是有著淵源的，其中，李建興教練本身是桃園農工的校友，而許峯池教練則是於民國 88 年擔任桃園農工代課老師，89 年應聘成為體育老師兼任跆拳道代表隊教練。

兩位教練的付出使桃園農工跆拳道隊更加上一層樓。當時因為桃園農工是屬於職業學校，無法成立體育班，起初人數並不多，後來張校長到各科以體育績優的方式宣傳人數才漸長，才解決了招生人數的問題。當時的經費主要來源是靠著學生自繳的學費以外再加上家長會的經費以及體育組的活動補助，使得桃園農工跆拳道代表隊更加的完善。到了民國 93 年由洪昭義校長接手，體育班在桃園農工正式成立。歷經社團時期、代表隊時期，至此終於有個較完善的制度可以讓跆拳道能在桃農穩定永續發展。此時跆拳道項目的招生已能夠讓有體育專長的國中生能夠報考、升學，讓有心想要將跆拳道當作主要專長的學生可以獲得機會並且以此作為升學的籌碼，並且也開始和南桃園的國中學校合作，讓學生來源更加多元穩定。

除了體育班的成立外，「品勢」的引入以及訓練也是一重大轉捩點，相較於激烈的對打，品勢較具有觀賞性，較可以吸引大眾更加的認識跆拳道，品勢以及武藝的發展在整個跆拳道的歷史上相對較晚，桃園農工在當時引入，就臺灣的跆拳道發展歷程而言可謂扮演了先驅者的角色。

除了日校的學生外，此時也開始吸收夜校學生，也因此訓練採雙軌模式，分成晨間、下午以及夜間訓練，是學生上的時間而定，讓學生的選擇變多以便讓夜校的學生可以專注在跆拳道。而專業訓練的部分，一開始的訓練是每位學員無論品勢、對打或是武藝都須熟習，每個項目由不同的教練教授。但近幾年來由於觀念的轉變，品勢和對打的訓練越趨嚴謹、專業化，因此逐漸拆為兩個小項目，學生可以根據自己的興趣或專長，選擇其中一項訓練即可，教練也可將其專業發揮至最大以讓學生獲得更大的成就感，使學生的信心提升，進而提升學生的學習能力。

第五章 跆拳道代表隊對打的經營策略

相較於後起的品勢、武藝，對打一直都是跆拳道的主流，然而近幾年，隨著整體趨勢的轉變，以及電子護具出現，對於跆拳道的觀念以及規則也有所改變，跆拳道的訓練必定也會隨著時代潮流有所調整，本章節以桃園農工的跆拳道發展歷史作為軸線，分別探討在社團時期、代表隊時期、體育班時期的對打經營，以及在面臨時代變遷下的因應改變。因此本研究根據國立桃園高級農工職業學校跆拳道隊的對打經營訓練將其分為社團時期、代表隊時期、體育班時期、優秀選手介紹。

第一節 社團時期

社團時期為跆拳道在桃農的草創時期，此時全臺跆拳道的風氣尚未盛行，因此主要以推廣以及休閒為目的，而非以訓練選手的目標在運作。但在早期教練的努力之下，已奠定了一定的規模，當時的對打憑藉著教練的專業，雖然刻苦但已有一定的模式和訓練方法，讓學生能有系統性的練習。

當初我在學生時代那個代表隊，那時候只有社團沒有代表隊只有社團的練習，白天早上的時間我們都慢跑，有幾個比較資深的隊員會起來慢跑，場地是在虎頭山，早上我們都會去跑虎頭山，我們從桃園農工後面往上跑到三聖宮再跑回來，一個禮拜在下午至少會找一天的訓練時間，我們會跑比較長到警官學校左右，依據當時的狀況來定，當時都有社長帶領，那下午的訓練因為我們有汽車科汽車教練場，跟外面監理站一樣的汽車訓練場，比較大的空地，我們就會在那裡訓練是室外的，如果下雨天我們就沒有另外的場地，所以我們下雨就沒有辦法訓練，那是當初我在學生時

代的時候。甚至我在師大讀書的時代，訓練的場地只有在室外的場地，晚上的話都有挑選比較資深比較好的同學去道館練習，道館就是在桃園中正路玉龍跆拳道道館那邊練習，其實當初的訓練因為比較沒有像現在這麼專業，下雨天也有訓練場地，所以當初的訓練比較鬆散，但是當初訓練的學生對跆拳道的興趣跟現在的學生來比，當初訓練的學生會比較盡力。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

早期桃園農工只有社團並沒有代表隊，早上的訓練都得到學校附近的虎頭山以慢跑為主，下午的訓練大多都是在汽修科的汽車教練場來練習跆拳道，因為以前並沒有專門的訓練場，所以都在室外練習，但麻煩的是只要下雨可能練習就會中斷。在晚上的時候都會挑幾個比較資深、動作基礎比較好的人，來到桃園中正路那裡的道館做訓練，由此可知以前跟現在的訓練場地有明顯的落差。

因為桃園農工當初開跆拳道社團時也是慢慢從學校裡面招收學生訓練，訓練的過程也是非常辛苦，那個時候也沒什麼運動器材，只是靠一般我們教練一個動作一個動作的來訓練，訓練過程也是很辛苦的，就慢慢訓練到選手他們對跆拳道有興趣，一直維持訓練下去。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

最初社團時期都是從學校中慢慢招生，訓練過程土法煉鋼非常辛苦，而且運動器材也不夠充足，都是靠教練和選手們對跆拳道的熱情才能一直堅持下去。

我們以前在訓練的時候跟現在的訓練比較不一樣，因為當初都是以我們教練個人的方式來指導，比如說品勢以前的時代不叫品勢叫型法，那個時候型法每天都固定要練習，型法練完後就利用差不多半個小時的時間練習對打，就這樣慢慢訓練學生跆拳道起來的。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

以往的訓練方式和現在大不相同，在過去不叫品勢叫做型法，每天固定用一部分的時間來訓練學生型法，最後半小時再訓練對打，這樣一點一滴的訓練。

因為以前跟現在的時代是不同的，那時候訓練大部分都是以教練本身的跆拳道專長來訓練社團的選手，就這樣日積月累的把選手訓練出去比賽。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

過去時代與現在不同，大多都是用教練本身跆拳道專長來訓練社團，訓練出來以後讓選手們出去比賽。

我當時在桃園農工代表隊的時候，當時的選手大部分有學校，以前我在比賽的時候差不多都是由我們陸戰隊出來要不然就是我們的學校，不然就是道館這三個方面抽取好的選手上去，那學校的部分如果代表隊要打贏社會組的那就是比較困難，那學校的選手我們那時候是學校的學生，因為學校的學生多又是高中生，一個體力一個體能一個身體的發展跟社會組也差不多，所以那個時候會把學生拉去道館訓練，加上學校有訓練，我們會比社會人士再好一點，跟軍中的時候，軍中的代表隊除了訓練還是訓練，因為他們當兵的時候就是在練習，所以最大的對手就是屬於軍中了，

以我來講白天在學校讀書下午訓練學生訓練同學，晚上我會去道館，早上我自己的時間，我會去晨訓，所以說當時的訓練強度也不會比軍中的差，所以我們的自主訓練會比較多，然後對跆拳道的好，那時候很強的去打社會組的時候成績都還不錯。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

以前的選手大多都是從陸戰隊不然就是高中生為主，但陸戰隊在軍中練習量都比高中生來的多，因為在軍中練習的時間比較多，相較之下高中生還要兼顧讀書，所以在跆拳道的訓練時間上相對的比較少。

因為以前訓練都是運用平常下午下課後的時間，桃園農工跆拳道社團訓練的場地都是在操場那邊訓練，如果遇到下雨時我們就會換在體育館裡面訓練，沒有像現在一樣有專屬跆拳道隊訓練的道場。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

以前社團的訓練都是利用課後時間，當然也沒有像現在一樣有專門訓練的道場。

跆拳道是講求爆發力、速度、協調性、肌耐力、柔軟度等能力的運動。每一個練習項目均是為了培養上述能力，但在此時期受限於客觀環境的限制，諸如資源、場地、學員數量、教練數量等，因此練習的方式較為簡樸，例如在基本踢擊的訓練，由於沒有踢靶，學員通常是看過教練的動作後模仿，再由教練指導修正。而對打的練習則因為護具不夠完備，多採取約束練習的方式以降低危險性。

體能訓練的方式則是有氧無氧並行，藉由階梯訓練、跑山、跳繩、短距離衝刺等項目加強；對於步伐的訓練則側重於場上移位、迴避及誘敵假動作。

由於此時期的規則是無論用何種踢(拳)技、上端或下端的部位，所能夠得到的分數都只有一分，因此相較於攻擊風險較高的上端踢技，練習時較重視攻擊中端部位，腳背旋踢、後踢為主要的練習項目以及組合搭配技。

戰術的教學重心擺在第一拍時間差攻擊和第二拍時間差攻擊。前者是利用速度，搶先在對手出手時率先攻擊以奪得先機；後者則是利用誘敵假動作，抓準對方出擊落空後的破綻予以反擊。

第二節 代表隊時期

代表隊時期的對打發展，和前期相比更加成熟，且資源的挹注使得跆拳道整體能在桃園發展得更加完善。此時期跆拳道並不是作為休閒社團而存在，而是一個專業的體育訓練養成團體。因此在訓練的過程中更講求專業性，和前期相比也更加嚴謹。

桃園市跆拳道委員會的選拔，在那時候選拔上代表隊大部份也都是我們桃園農工的選手，入選中大部分的選手也都是從國小練到國中再從國中練到高中，就收一些有在國中學校裡訓練的學生進入桃園農工，當時我會以對打為主是因為當初的學生你想要給他保送到大學是很困難的，所以跆拳道的項目只有對打部分，把他們訓練成參加全國的比賽拿到前三名就可以保送到大學，我那時就比較注重像是桃園農工現在的總教練李建興，他當時在 70 年臺灣區運動會奪得第一名，所以他就能保送到師大，如果 2.3 名的學生大部分都保送到輔仁大學或是文化大學的體育系，所以當初我在訓練時就比較注重選手對打這塊的成績，我會特別加強他們在對打這方面以為我們桃園市爭光。(賴清玉教練，訪談稿，

2016.01.18)

在社團時期主要訓練方向還是以對打為主，因為體育項目發展還沒像現在這麼完善，所以以前要靠跆拳道專長升學較為困難，除非是在全國成績非常優異才有可能，像是當時學生時代的李建興老師就是拿到臺灣區運動會金牌才能保送到師大，由此可知過去的升學比起現在困難度較高。

跆拳道也是一樣，這一個團隊一個教練團，現在都講教練團因為現在經費比較充裕，我們以前根本沒有錢，那要請人家給你們教課非常困難，當然有的時候也不是困難，有的時候人也不一定需要錢，不要錢有關係也可以解決，對不對？有的時候我請他們喝杯酒之類的，一個禮拜給你們上兩個鐘點上一個學期，你們把這個人的精華吸收到了，那另外一個人來在上課你們又吸收了，看你們自己用不用功。(張夢麟校長，訪談稿，2016.01.16)

代表隊的時候因為經費較不充裕，所以比較無法支付教練費用，教練們都是無怨無悔的付出，一起幫忙協助代表隊的訓練。而到了現在體育班時期有較多經費的時候，就會多請一些教練讓選手們吸收各個教練的優點，來提升自己的專長能力。

此時相較於社團時期，整體的組織規劃更為明確，且訓練目標更為精確嚴謹。在社團時期雖說已經有參加比賽，但是性質仍是學生社團，休閒性仍佔部分比例。但成立代表隊後，就是以競賽及升學為目標，將學生視為「比賽選手」做強度更高，且更專業化的訓練。

那管理的話，因為後援會的經費由家長來支應，他們每個月都固定繳一至兩千塊，依據訓練的需求還有外聘的教練，我們必須要

聘請好的教練來受訓，除了有好的環境還需要有更好的教練來讓學生訓練，所以我們會從韓國從哪裡或者是從國內，去找好的教練來幫忙我們訓練學生。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

選手們繳交的訓練費就是所謂的家長後援會費，主要都是來支付外聘教練們的鐘點費，尋找好的教練來提升選手們專長的技術。

當時來桃農的學生都不是頂尖的，因此就是要訓練。靠訓練來打出成績，我在訓練的方面，我很主張這個一個團隊教練團那是我主張採取的，當然以學校裡面怎麼樣呢，任何情況都是看你校長，在學校這樣在大陸這樣都是領導，看領導人的一個知識程度，你在桃園今天怎麼樣呢？有李建興、有許聶池，有高銘鍵、楊建治，高銘鍵是我認識的這個孩子，最後聘他的時候是我考核他的，我給他訓了很多。(張夢麒校長，訪談稿，2016.01.16)

在當初代表隊剛創立的時候，所收的選手水準都不是這麼的頂尖，都是教練們很有耐心地訓練才慢慢的小有成就，在當時主要教練就是李建興、許聶池，楊建治和高銘鍵則都是幫忙協助的教練。

當時我們的桃農代表隊訓練場就是在我們活動中心的地下室，一開始在設計這個地下室的時候就是為訓練場地設計的，但是當時沒有像現在器材這麼的完善而且家徒四壁甚至只有幾支電風扇而已。(許聶池教練，訪談稿，2016.01.16)

在當時代表隊訓練場地不比現在，器材沒有這麼完善，那時只有幾支電風扇而已，但現在已有冷氣和數多支電扇環境改善了許多。

相較於先前資源不足的情況，在經營了好幾屆後，跆拳道社團已經累積了不少成績，因此在成立代表隊時，各方資源也相繼投入。除了家長會的支持，學校行政單位也大力配合代表隊的推行和運作。讓無論是硬體設備，或是場地的分配，都有了顯著的提升，也是在此時期跆拳道代表隊有獨立於其他社團的練習場地，大大提升了代表隊的練習空間以及質量，並且聘請了更多專業的教練，讓選手們有更優質的訓練環境與資源。

第三節 體育班時期

此時期除了品勢訓練的引進外，由於電子護具的流行，在對打的練習也出現了重大轉變。

以攻擊型態而言，無論是電子護具或是非電子護具，均以主動攻擊型態以及被動得分攻擊型態為主(吳燕妮、陳鉸澈、許峯池，2014)，但鼓勵選手以主動攻擊型態作為積極手段，所謂攻擊就是最好的防禦，除了可以掌握主導權獲得更多得分機會，也可避免被對手掌握自身節奏，抓準對方破綻之時更可主動予以反擊。

以攻擊部位而言，早期的訓練著重於中段的攻擊，因為中端攻擊的速度較快，且重心較穩，對方較不易有反擊機會，屬於穩妥保守的攻擊模式。但隨著跆拳道規則的轉變以及電子護具的引入，上端的得分比中端的得分數還高，且依據不同的攻擊方式(轉身)，還能夠獲取更多分數，提高了選手的內在動機。而就防禦面來說，中端的防禦較為嚴密，得分不易，上端的風險雖然較高，但得的分數為中端的數倍，因此使用率和得分率均較以往高。而原本得分率極低的正拳，也因為中段得分不易，使用的次數也較往年頻繁。

唯一的調整就是技術跟以前完全不一樣了，以前傳統的是單拍的攻擊是很重要的，但是電子護具是屬於得點，非常非常重要，而且不是得一點，以前傳統護具是一拍的那種要很明顯得聲音要很響，電子護具的話要腳底跟腳背去感應對方的電子護具，如果對方會防禦沒有感應到，他也不會構成得分，所以在訓練的部份我們要跟選手強調他力量的收放，就是腿部力量的收放，如何去點，點完之後還要有辦法去做下一個動作，而不是像傳統護具，一次踢完就沒了，大概是這樣。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

由於比賽規則的改變，比賽的打法也變得不同，過去傳統護具較注重單拍的重擊攻擊，而且踢擊的聲音要響亮讓裁判按分。但現在改為電子護具較為注重腳與電子護具的感應，就算踢擊力量很大聲音響亮也不見得會得分，所以現在訓練中都比較強調踢擊的得點和腳的力量收放。

傳統護具時期得分是以選手運用正確技術動作和速度力量踢擊時產生的聲響，配合認可得分的踢擊部位來判定得分與得分數，電子護具是以電子襪的感應片撞擊到電子護具時，電子護具接收到踢擊的力道，並以護具的內建發射器以無線的方式傳送到電腦的接收器，感應器會依照不同的量級、男女組別，依大會電腦設定的受力點強度而自動給分。(吳燕妮、陳鉸澈、許彥池，2014)，原本較不受重視的防禦也因此逆轉。比起利用迅猛的攻擊得分，堅實的防禦降低失分率成了跆拳道比賽的關鍵點之一。

在訓練的部份我們就是要讓選手知道說，現在比賽跟以前比賽完全不一樣，所以我們就會在練習的課表當中給予很多不一樣的訓練方式，大標題就是如何去控制你的腳踝、腳底和腳背，如何去點護具，包含動作跟轉身，大致上是這樣。(高銘鍵教練，訪談

稿，2016.03.23)

總體而言，為了順應電子護具的採用，跆拳道訓練的和先前最大的不同有兩點，一、更加重視上端的攻擊訓練項目以及選手的柔軟度、身高，二、加強防守的訓練。

那時候訓練的課表原則上我們是一個禮拜是練六天禮拜六是半天而已，但是如果說全中運上的選手要比賽的話那原則上我們六、日還會加強訓練，寒暑假我們的規劃都是練一天兩餐訓練早上九點到十一點，下午我們可能從兩點或兩點半到四點半或是五點，平常晚上的時間因為現在我們是有體育班所以我們體育班的練習時間是下午的兩點到五點然後晚上休息一下，晚上原則是七點到八點半或是到九點做夜間的加強訓練，以上是我們的訓練課表規劃的時間流程。(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

體育班的訓練時間和課表跟社團和代表隊時都較為不同，體育班成立後有正式的專長訓練課程時間，比較有規劃和規律地訓練。

目前體育班的話是有正式的課程，他們下午是會有比較多的課程在訓練，所以我們下午的時間會有日夜間部的一起訓練，整個跆拳道隊一起學習的時間，目前體育班的規劃是早上晨訓會減少，因為下午的時間會比較長大概是兩點開始到四點，還有加上晚上的時間，那大致上課程的安排是這樣。對打跟品勢不一樣就必須要找專門專項的教練，他們分開訓練的時間就要有專項的訓練。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

另外，由於體育班的成立，學生的來源也不再是將體育特長的學生安置在各科中，而是在國中端有體育特長的學生就可以利用此特長經過測試後升學，因此練習的時間和模式也和代表隊時期不同。

目前我們又有日夜間部的學生一樣是跆拳道專長分成兩個部分，訓練的場地不一樣，同時段要有兩訓練的場地，兩個訓練的教練和兩個訓練的課表，就必須要有雙軌要有齊進來練習，所以我們課表的運用方式可能晨訓的時間都有體能的話，大家都會一起訓練，下午跟晚上的時間都會分開，然後又會因為有夜校的學生晚上要上課，晚上的訓練是沒有的所以他們是必須要由早上來訓練，日間部的早上要上課，那夜校的早上就要來訓練，那這個課程我們都有安排分開來訓練。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

桃園農工比其他學校比較不同的差別是有日夜校的學生，除了下午一起訓練，其他的專長時間也不太相同，而現在進而分成對打、品勢兩個項目分開訓練，同時也擁有兩個場地和兩項不同專長的教練，在同一時間同時訓練著。

現在我們代表隊的訓練課表是遵循著體育班的課程綱要做排定的，有技術訓練、體能訓練和戰術訓練，目前下午日校的學生就是進行專長訓練，從一點開始到五點的專長時間，夜校的學生則是從十點開始訓練，以體能的訓練為主，是由教練們自己排定的。跆拳道則是由我們的專任運動教練高銘鍵教練負責，白天訓練夜校生還有下午日夜校生一起的共同訓練。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

現在體育班下午都是排定專長訓練的時間，訓練課表都是由教練來排定，基本上目前跆拳道隊都是由高銘鍵教練在負責。

我們學校跟其他學校不太一樣，我們學校有夜校，然後我們夜校練習的時間可能從早上十點到十二點，然後下午的時間我們就是日夜校一起練，日校就是體育班的學生夜校就是一般班級，因為我們桃農早期沒有體育班就是夜校的學生，所以現在也還是有夜校的學生在訓練，下午一起練習的時間就是從下午兩點到四點，讓小朋友休息吃飯到晚上七點，晚上七點之後的夜間練習就是由我們的外聘教練來指導，晚上練習的部分就是著重在技術跟體能，如果要比賽的話就是技術還沒要比賽的話就是體能，下午的練習著重在技術，早上的練習著重於體能，大致上是這個樣子。

(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

桃園跟其他學校比較不同的是有日、夜校的學生，當然上課訓練時間也有所不同，早上是夜校的訓練，下午日校和夜校一起訓練主要訓練技術，到了晚上由日校加強訓練。

原本配合日夜校作息差異的雙軌練習制因為體育專班的成立而漸趨統一專業，主要將練習區間切割為晨練、下午、晚上，學生依據專長項目可各由專業教練安排訓練。

晨練的部分主要是針對體能上精進，例如慢跑、衝刺以及核心肌群等練習；下午則是針對各項專長做特別訓練，如速度靶、龜靶、防禦靶等動作的踢擊模式；夜間訓練除了上述的練習外，有時會到平鎮國中和國中生一起交流、練習。

目前體育班的話是有正式的課程，他們下午是會有比較多的課程是在訓練，所以我們下午的時間會有日夜間部的一起訓練整個跆拳道隊一起學習的時間，目前體育班的規劃是早上晨訓會減少，因為下午的時間會比較長大概是兩點開始到四點，還有加上晚上的時間，那大致上課程的安排是這樣，對打跟品勢不一樣就必須要找專門專項的教練，他們分開訓練的時間就要有專項的訓練。

(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

體育班早上都是學校的正式課程，到了下午才是專長訓練時間，由日夜校一起訓練，還有晚上加強訓練，對打跟品勢都會分開來訓練，然後找不同專長的教練來指導。

至於晚上的訓練就是由他們家長會自己聘請教練來訓練，因為日夜校學生下午訓練完後晚上有一些還需要再加強的部分，是由他們家長會自己來聘請的教練來做課表的規劃方向。每一位教練他都有不同的專長，教練有分品勢、對打和體能的，所以他們都各執其職在自己的訓練方向上。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

晚上聘請的教練經費都是由家長會來支付，每個教練專長不同，讓選手們能多學習不同教練身上的優點。

我們教練團本身有包含我和許峯池教練，外聘的教練有呂竺昇教練和許哲偉教練，我的部分是負責對打的技術和品勢的體能，竺昇教練是負責品勢的技術，體能的部分其實大家都可以，主要是技術的部分對打是我負責，品勢是竺昇教練負責，然後我們晚上有哲偉教練，他也是負責技術和體能，他也是屬於對打的這一

塊，那峯池教練屬於行政的那一塊，我們桃園農工教練團的好處就是自己都有各自明確的工作崗位，大致上是這樣。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

教練團主要負責是許峯池教練和高銘鍵教練，則外聘教練有呂竺昇跟許哲璋，高銘鍵主要負責訓練對打的技術和品勢的體能，呂竺昇則負責品勢技術的部份，晚上則由許哲璋負責體能的訓練。

後來品勢跟對打還是都要練，像我後面那幾屆都是品勢跟對打都要練，直到現在師大三年級那批學生，他們在高一高二時才慢慢把對打跟品勢分開，就變成說品勢就練品勢，對打的就練對打，對打現在有專任教練，那時候高教練是專任教練所以他就著重在對打這一塊，那品勢都是用外聘教練的方式，我們那時候是從對打跟武藝技能，世錦賽出來的時候是對打跟品勢到現在這樣，一直維持在對打跟品勢，那武藝技能這一塊就是現在在國內升學也用不到了，所以武藝技能這塊也慢慢的沒在練這東西，但是要練也是可以，只是沒有像之前一樣而已，所以我現在著重在於品勢跟對打，到現在都是品勢跟對打分開練習。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

一開始代表隊到體育班的時候選手們都是對打、品勢、武藝都要兼顧，直到最近幾年才將對打、品勢分開，選手們都專項訓練一個項目。

目前的情況是減少晨間的時段，而下午時段則因為體育班的設立而能夠有專門的安排，且日夜校均可所以成為主力的練習時間。

體育班成立初期，學生無論是對打、品勢以及武藝均須學習，各項目的練習雖有不同教練輪流指導，但都是同時間同場地練習。但之後對打和品勢逐漸分流，練習也開始分開，同一時段必須有兩個場地讓對打和品勢分別使用。

第四節 優秀選手案例介紹

以上前段章節看出桃園農工跆拳道隊在對打項目培養出許多優秀選手，其中最為知名的就是拿到 2016 年世界錦標賽金牌和 2016 年里約奧運參賽資格的莊佳佳，還有 2014 年南京青年奧運金牌的黃懷萱並也獲得 2016 年里約奧運參賽資格。

桃園農工跆拳道代表隊有著優良的傳統以及悠久的歷史，期間作育英才不遺餘力，培養了許多優秀的選手，也獲得無數佳績和獎項。在此篇章，筆者將介紹幾位桃農跆拳道代表隊出身的選手，了解其跆拳道生涯以及和桃農跆拳道的淵源，以探究並理解桃農跆拳道隊的培育體系及獨到之處。

一、莊佳佳 選手

來自桃園的莊佳佳，有著一百七十九公分修長精實的運動員體態，身為一個運動選手，有這樣子的身材在場上相當有優勢，想必令國內與其競爭對手備感壓力。但其實莊佳佳小時候是個體弱多病的孩子，除了時常生病外，身材也十分瘦小，會有這麼大的轉變也和接觸跆拳道有關係。

就讀中山國小的莊佳佳，當時校內就有跆拳道隊了，下課後跆拳道練習時赫赫威武的練習聲吸引了他的注意。但生性害羞的他，起初不敢也不知道該如何加入跆拳道代表隊，只能默默的關注著。直到某次，隊上教練在學校發招生簡章，拿到簡章的佳佳歡欣鼓舞地回到家中，和父母商量讓他參加，父母覺得佳佳體弱多病，練跆拳道可以運動練身體，而且可以防身，因此大表支持，於是佳佳就順利加入了夢寐以求的跆拳道隊，穿上她覺得帥氣的道服。

他最初參加跆拳道隊是抱持著一種崇拜的心情，並不了解真正的選手訓練的過程，因此帶著有點玩樂的心態在其中。但即便如此，佳佳在跆拳道過人的天賦早就嶄露出來，國小三年級時，他的教練覺得他的表現很好、頗有天分，因此和佳佳爸

媽討論過後，決定將他轉到選手隊，並且開始參加比賽。過程雖然艱辛，但個性不服輸的她仍舊堅持了下來，上了國中後的佳佳仍舊努力不懈，並獲得許多優異的成績，畢業後也順利錄取了桃園農工體育班。

國小二年級的時候，接觸了跆拳道，沒想到卻是一個重要的抉擇。在國小的時候我常常在學校跆拳道社旁邊的窗戶看他們練習，覺得穿著跆拳道服很帥氣。剛好有一次教練在學校發簡章招生，我一拿到簡章馬上回家和爸媽說我想練跆拳道，因為從小身體不是很好，很瘦弱，他們認為能夠讓我運動又能自我防身，都很支持我。一開始比較多的玩樂性質，到了國小三年級教練覺得我有天份將我轉到選手隊，開始參加比賽。(莊佳佳選手，訪談稿，2016.03.12)

再來就是今年 2016 年 8 月要去比奧運的莊佳佳，莊佳佳以前我是國三就接觸他了，我教的學校是平鎮國中她是讀桃園國中，為什麼我會接觸她？因為那時候我也是桃農的外聘教練，所以晚上桃農夜間訓練的時候她也會來練習，那時候我就開始跟她接觸，但是那時候他只有高，協調性並沒有很好，還打輸矮他兩個頭的選手，她條件沒有很好，但是他後來為什麼變得好，我建議她打比較重一點的量級，她就打得比較順，大致上就這樣。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

我那時在桃農是第一屆的體育班，那時候的訓練場地和訓練器材還沒有這麼齊全，跆拳道場在地下室，只要一下大雨就淹水，不但要整理我們的環境，還造成我們沒有地方可以做技術性訓練。雖然沒有一個很好的訓練環境，教練很用心的運用其他方式來做

訓練。(莊佳佳選手，訪談稿，2016.03.12)

佳佳考上桃農體育班那年的校長是洪昭義校長，也是在當年成立了體育班。雖然體育社團以及跆拳道在桃園農工已經發展許久，但是剛成立體育班的草創時期，許多規模以及硬體設備的轉移或採購都尚未完備，資源也沒有之後這麼豐富。

當時的訓練場地是在地下室，雖然已有獨立的空間可以使用，但是只要遇到下雨天，隔天訓練場地就會淹水，所以選手在天氣放晴後並不能馬上訓練，而必須先重新整理環境，且因為場地潮濕，許多高難度的技術訓練並不能練習，使教練安排的訓練規劃成效打折。但是桃農跆拳道的教練們都十分具有熱忱，面對這樣子的情況，他們都會費盡心思安排。像是和其他社團協調藥群堂體育館或是操場上的空地，如果真的沒辦法就改帶學生們做些體能訓練或是跑步。

當初桃農對打選手和品勢選手是沒有分開來練的，我是個雙棲選手，要花更多的時間在訓練上，晨操完早上上課，下午和晚上都訓練，甚至假日也都要加強訓練，犧牲了很多陪家人的時間和玩樂時間。尤其是在冬天的時候，要在早上六點爬出暖暖的被窩，到操場晨操跑步我記得教練常常跟我們說，晨操不是要把我們操得多累，重要的是要訓練我們那個精神。(莊佳佳選手，訪談稿，2016.03.12)

前一章節曾經提到過，品勢在臺灣，乃至於跆拳道史的發展都相對較晚，且居於附屬的地位，因此在一開始，桃農跆拳道隊訓練選手並沒有將品勢、對打、武藝等項目分開訓練，因此莊佳佳以今日的眼光來看是個橫跨品勢、對打的雙棲選手，且無論是哪個項目都表現優異。或許有人會將這樣的結果歸功於

佳佳的天資聰穎，或是體育班的資源豐富以及傑出的教練群。但其實雙棲的壓力非常大，佳佳之所以能挺過去，除了性格堅毅外，同時他也付出了比常人更多的時間和努力在訓練上。

早起晨操後就要上課，下午以及晚上的時間都要繼續練習，即便是寒冷的冬天也不例外，佳佳自己笑說：冬天早上要爬出暖暖的被窩到操場跑步，是一件最煎熬的事情。

大量的練習讓他犧牲了許多和家人相處以及玩樂的時間，相較於同齡的學子確實過得比較辛苦。但教練曾對他們說，晨操並不是要讓選手疲勞，重要的是在過程中培養對事物持之以恆的精神。也因此即便辛苦，佳佳也不曾抱怨，持之以恆地參加練習，最後順利成為全中運培訓隊的一員，但培訓的過程並沒有想像中的順遂。

在剛進培訓隊的時候，其實我在之前沒有接觸過這麼高強度的訓練，一開始很不習慣在左訓的生活。教練團蠻看重我的身材一直努力的栽培我，但我實在是沒辦法一直在大家的目光下自由地發揮我自己，覺得很不自在。有一次因為沒有完成教練想要我踢的動作，教練直接在全隊面前打了我一個耳光，當下我眼淚一直流，真的超想放棄跆拳道離開培訓隊。不過我忍了下來，我只告訴自己，就因為一點挫折就放棄，實在是太懦弱了，越是有難度我就越是要去挑戰，讓教練寡目相看。(莊佳佳選手，訪談稿，2016.03.12)

選入桃園縣跆拳道全中運的培訓隊時，莊佳佳對於培訓隊的練習並不適應。相較於在桃農體育班的訓練，全中運培訓隊高密度、高強度的培訓規劃讓佳佳的身心都受到了一定衝擊。

訓練上的不適應，另一件事情也讓佳佳印象深刻。佳佳身材上的優勢讓教

練青睞有加，因此十分用心栽培他，但個性含蓄的他並不習慣成為眾人焦點，因此在不是這麼熟悉的環境下，眾人注視的目光反而成為了一種束縛，讓他沒有辦法自由自在地展現、發揮自己，覺得十分不自在。

有次練習佳佳因為沒有完成教練指定的動作，恨鐵不成鋼的教練在眾目睽睽下打了她一記耳光。當下羞愧、氣憤、疼痛、抑鬱等種種複雜的情緒，以及連日來的不適應感瞬間爆發，化作滾燙的淚水，在他疲憊的臉頰流淌著。這是他接觸跆拳道訓練近十年來第一次萌生放棄的念頭，他當下甚至想直接離開培訓隊。但冷靜下來後，不服輸的本性讓他堅持了下來。「別人越是看不起自己，我就越要證明給他看」，和表面靦腆害羞的形象不同，佳佳的傲，是含蓄地在血液中流淌，並且化作驚人的能量。

最深刻的一次是在我高三那一年的全中運，在初選的時候就因為腳受傷只能用一隻腳去打全中運會外賽，那時候家人及教練都很擔心我的傷又再度用到，每當我抬起我受傷的腳，大家都替我緊張。只靠著一隻腳，不過是蠻順利地進入全中運會內賽。但在全中運第一場就遇到當時不錯的選手，我只告訴自己，不管遇到誰都是要打，最後一年參加全中運了，就豁出去打吧！雖然每一場比數都是很相近的，但在教練的指導，和我們之間的默契，拿下了這一面得來不易的全中運金牌。(莊佳佳選手，訪談稿，2016.03.12)

我印象中最深刻的時候就是我高中的時候有莊佳佳跟賴廷欽，他們那時候很有希望拿全中運金牌，佳佳那時也是高中最後一年了，他最大的對手就是學妹潘穎，後來我們是拿兩金，賴廷欽則是比較穩的，所以一金是基本保證的，然後佳佳就是打贏那場後全部都順了，然後我們桃農有史以來最好的成績就是兩面全中運

金牌，還有一個就是周俊明也是我們同學後來也去師大，在高二的時候他替桃園農工拿下隊史的第一面全中運金牌。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

印象中最深刻的時候就是莊佳佳跟賴廷欽那屆高三那年，那時都很有希望拿全中運金牌，之後終於順利那拿到的兩金，是我們桃農有史以來對打成績最好的兩面全中運金牌，還有一個就是周俊明在高二的時候拿下桃園農工隊史的第一面全中運金牌。(楊建治教練，訪談稿，2016.03.22)

在前段練習時的挫敗感，換作是常人想必十分氣餒，甚至一蹶不振，但因為個性使然，讓他堅持留在跆拳道界，但沒想到緊接在後的卻是更大的試煉。

高三那年的全中運，在訓練過程中因為一次的意外，讓其中一隻腳受傷。對於一個跆拳道選手而言，在比賽時雙腿就是他最寶貴也是唯一的武器，如今腳卻受傷了，想必對當時的他來說必定是相當的打擊以及不甘。但是對高三的莊佳佳來說，那年的全中運就是他最後一年的比賽，辛苦了這麼久怎麼可以在最後關頭不戰而敗？因此他毅然決定仍要參加比賽。

家人和教練都十分反對，但是卻敵不過他的請求，只好勉強同意讓莊佳佳如期出賽，但是卻仍舊十分擔心，每當佳佳在場上抬起受傷的腳時，場外的教練和家人都十分緊張。雖然只有靠著剩下來的一隻腳，但最後仍是順利地突破初選，成功打入會內賽。沒有想到全中運第一場就遇到不錯的選手，但他抱持著背水一戰的心態，告訴自己「最後一年了，就豁出去打吧！」雙方經歷了激烈的纏鬥及廝殺後，佳佳最後終於力克對手。

之後的比賽雖然辛苦，但是憑藉著經驗以及先前累積的雄厚實力，還有專業教練的指導以及多年培養出來的默契，雖然每場的比數都十分接近，但最終佳佳仍舊用實力和毅力證明了自己，成功地成為場上站到最後的人，歷經重重

困難後終於拿下這面得來不易，卻又別具意義的全中運金牌。

在我要進桃農那一年，我們受到韓國邀請去參加第一屆的漢馬登武藝技能錦標賽，因為是第一屆，國內完全沒有這比賽的經驗，我們算是臺灣的第一個開始練這武藝技能的團隊，在規則上，我們都是自己摸索，多方擊破、五百四十度空中踢擊、防身術、品勢、功力擊破、自由品勢、配樂，全部九分鐘的一套比賽動作從無到有。那時候我們一天練四次，早上六點開始一直到晚上十一點，整天幾乎都待在這道場裡，不斷的修改動作，不斷的反覆練一樣的動作，只是為了能呈現出更好的一套去比賽。我那是第一次出國，到了韓國，真的是大開眼界，從來不知道原來跆拳道可以打得這麼的精彩這麼有創意。跟韓國隊比較起來雖然我們真的遜色許多，不過那一趟韓國，讓我們臺灣開始發展武藝技能。(莊佳佳選手，訪談稿，2016.03.12)

除了高三那年的全中運，還有一場比賽也讓佳佳印象深刻，就是高一她剛考入體育班的那年，由於臺灣品勢和武藝較晚發展，桃園農工在這一塊獨步臺灣，最先開始訓練，因此受到韓國邀請，參加第一屆的漢馬登武藝技能錦標賽。雖然桃農發展品勢和武藝的腳步最快，但仍屬草創期，且當時臺灣並不盛行，也沒有舉辦過比賽，因此當桃園農工受邀參賽時，是處於一個完全沒有任何比賽經驗的狀態，也不懂比賽的評判標準。因此武藝的規則、訓練及編排，多半是教練和選手們自己摸索。土法煉鋼式的練習十分辛苦，整套比賽動作從無到有都得靠自己，比賽前從早上六點練到晚上十一點，道場幾乎成了選手們的家，同樣的動作不斷反覆練習、修改，一切辛苦的汗水都是為了代表臺灣，呈現更好的成果去比賽。對於第一次出國比賽的佳佳來說，韓國漢馬登武藝技能錦標賽是一個神奇的經驗，他國選手呈現的成果超乎他的想像，讓他大開眼

界，原來除了力量、技巧的拚搏，跆拳道也能夠如此精采有創意，甚至能夠有藝術性。相較於韓國，當時的桃農代表隊或許真的遜色許多，但也是這次的寶貴經歷，讓桃農代表隊的品勢以及武藝訓練不再只能毫無頭緒的靠自己練習，而能夠更有系統、計畫性的安排練習，並且將這次經驗帶回臺灣，間接促成了臺灣武藝技能的發展。

對打部份我們也是盡量能夠做到我們所謂的雙面兼顧，比方說我們有幾個比較突出的，像是拿到 2016 年里約奧運參賽權的莊佳佳就是我們培養出來的。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

桃農代表隊的這三年，除了紮實的訓練還有各種寶貴的經驗，教練的指導以及啟發都對佳佳產生了莫大的影響，在桃農的歲月就像是肥沃的土壤，為他往後的燦爛的選手生涯奠定了深厚的基礎。在 2016 年佳佳她更獲選為里約奧運女子的三量級的代表，成為了當年度跆拳道項目最先確定的比賽選手。

二、黃懷萱 選手

從小就活潑的懷萱，和跆拳道接觸的時間也很早。國小時學校有跆拳道社團，當時看到跆拳道社練習時覺得心生傾慕，覺得穿上跆拳道服十分威風，因此沒多久後就和爸媽說想要參加，父母也很快就答應了。

國小的時候，學校有社團，當時覺得穿跆拳道服很帥，所以就去學了。(黃懷萱選手，訪談稿，2016.03.14)

懷萱升上國中後仍然勤勉練習，期間亦屢獲佳績，面臨升學的他最後選擇了繼續以跆拳道作為其升學籌碼，報考桃農體育班，最後也順利錄取。但是因

為訓練方式的不同，因此他度過了一段相當掙扎的歲月。由於品勢的引入，而桃農在這塊又獨步全臺，因此訓練的重心不再像之前社團或是代表隊時期一樣著重在對打，分散了練習資源。所幸在練習期間他遇到了她跆拳道生涯的貴人——高銘鍵高教練。

桃農的訓練時間很少,而且也不完全是一個練對打學校的校隊,因為桃農幾乎都是品勢,但是高教練很幫助我,一直把我從高一的低潮慢慢拉著我走上青少年的最高峰。我高三要畢業的時候每天吵著跟爸爸媽媽還有教練說我不要練了,因為我的同學們大學都去讀一般大學過著一般人都生活,我很羨慕他們,所以我高三後半段,每天都在哭,然後跟教練說我要放棄跆拳道,很謝謝這時候高教練每天鼓勵我每天開導我,讓我最後還是選擇走跆拳道這條路。(黃懷萱選手, 訪談稿, 2016.03.14)

印象最深刻的是我高一的亞青選拔,我輸了,因為當時我給自己的壓力太大了,覺得自己是上一屆的亞青金牌,所以不能輸,也輸不起,那次我問高教練,我還爬的起來嗎?教練說要我跟他一起努力,然後把我的亞青金牌的獎狀跟獎牌都沒收,放他那,告訴我一句,壓力我來扛,你好好練習,一定會在爬起來的。(黃懷萱選手, 訪談稿, 2016.03.14)

最印象深刻的應該是南京青奧的黃懷萱得金牌,他可能創下桃園歷史,也可能創下全國的歷史,他是南京青奧的首金,所以我對這印象深刻,這小朋友對我很依賴,我本人還飛過去幫小朋友加油,他每一場比賽都會跑下來問我這場比賽要怎麼打,我對他的印象非常非常的深刻,他也很順利的拿下南京青奧金牌,拿到金

牌的時候不只她很感動，我自己也感動到掉眼淚，因為我萬萬也沒想到我可以教出南京青奧的金牌。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

對打項目我最深刻就是黃懷萱同學的比賽，他在青年奧運拿到金牌再加上我們對打的選手普遍都很一般，所以說我們對打以比賽成績來說就是黃懷萱比賽成績，再來其他選手們成績也都有亮眼的表現。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

後面的話成績都有以最近一、兩年的話就是我們學校青年奧運金牌黃懷萱，他那時候選上世青國手然後剛好辦青澳資格賽的時候剛好選到，後來那段時間到青年奧運的這段時間表現不是說很好，但是她在最後在青奧的時候還要拿到金牌。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

還有黃懷萱她是拿到青年奧運的第一面金牌這些都是非常不錯的。(徐國樹 2016)

國際賽的話我們最高的等級就是 2014 年青年奧運的運動會，我們學校代表的黃懷萱同學拿到我們青少年最高的一個等級拿到我國第一面的青年奧運金牌這是最深刻的一個運動成績。(許聶池教練，訪談稿，2016.01.16)

懷萱曾在國中時拿過亞青的金牌，但這光環卻成為對自己十分要求的懷萱莫大的壓力，再加上到了新環境有些適應不良，種種的因素加起來，讓他在亞

青的選拔賽不幸落選。這對一路走來都還算順遂的懷萱來說是個從未經歷的挫敗，但是在高教練的鼓勵之下，懷萱逐漸站穩步伐，並且重拾往日的信心，花費更多的時間在對打的練習上。後來在南京青奧的比賽中，他獲得了金牌。

我印象最深刻的比賽不是南京青奧，而是高一的那場亞青國選，很謝謝那次我自己輸了，讓我知道我有很多的缺點很多的不足，才造就了青奧金牌，我印象深刻的比賽都是每一場我輸過的比賽，我才會去檢討自己然後變得越來越好，沒有那些失敗的經驗，就不會有成功的我。(黃懷萱選手，訪談稿，2016.03.14)

比起南京青奧的榮耀，最讓懷萱掛記的，反而是高一那年亞青的失敗，若像先前般順遂，或許他就無法知道自己的缺點，反而錯失了進步的機會。人常常會迷失在成功的迷霧之中，深陷其中反而使雙眼看不到眼前的路。但是黃懷萱不一樣，在比賽結束後，他並不會一味地沉浸在勝利的喜悅，相反的，他所看重的是每一次的失敗，並且從中觀察自己的不足處，再設法改善，讓每一次的經驗都成為下一場比賽的基石，從而不斷突破自己。

在高中時期我沒有替桃農拿下全國冠軍過，這是我在高中唯一的遺憾，因為教練一直很幫助我，但我總是在關鍵的時候輸給了自己。也覺得自己很讓教練失望。(黃懷萱選手，訪談稿，2016.03.14)

另外一場就是黃懷萱，有一場比賽給我印象也非常深刻，到現在我都還記得那比賽的過程，那一次是在桃農比賽也是全中運，比賽過程到最後也是出現一些問題，到最後也有驟死賽，那場驟死賽其實可以不用打，以我們的立場來看這場比賽出現的一些比較

不公的狀況，但我們還是尊重大會裁判的決定，後來我們就打驃死賽，結果我們輸掉了，那場比賽我們應該是贏的，在還沒比賽之前，現場的觀眾跟氛圍和桃農跆拳道隊的那同仇敵愾，團隊的榮譽心，在現場呼口號、唱歌喊加油的聲音，在一般高中生聚集的這些場所，能夠表現出那樣的精神，真的是讓人非常感動印象非常深刻。(陳學毅會長，訪談稿，2016.02.18)

在桃農三年的練習生涯，唯一讓懷萱惦記在心的遺憾，就是自己未能替校、替隊上獲得一面全國性的金牌。對於學校的栽培，教練的諄諄教誨，懷萱總是放在心上，也因此更想要獲勝，然而比賽的結果卻總不如願。他也曾自我懷疑過，甚至質疑自己是否應該要繼續走跆拳道這條道路，同齡的孩子們只需要擔心課業，但是將大部分的時間都傾注於練習的他，實在很少能有自己可以掌握的時間，這不禁讓她羨慕起其他同學的平凡學生生活。但是在教練的鼓舞下他仍舊繼續堅持原本的初衷，可是他卻無緣將光榮帶回，這令懷萱耿耿於懷。但是桃農三年的滋養並沒有隨著畢業而消逝，上了大學懷萱依舊勤奮練習而不敢有一絲懈怠，正因為有悔恨，所以才不想要重蹈覆轍，這樣的心態讓他義無反顧的投入練習之中。在 2016 菲律賓奧運外卡賽眾多的參賽選手中，黃懷萱力克群英，取得了第一量級的參賽資格。或許未來的跆拳道仍會有許多顛簸之處，但相信懷萱一定都能夠一一克服，成為臺灣跆拳道界一顆閃亮的新星。

第五節 本章小結

第一節社團時期：我們可以看見在跆拳道還沒盛行的時候，桃園農工就已經在推廣這項運動，雖然沒有像在代表隊時期以訓練選手的方式訓練，但也是十分辛苦的訓練，又加上環境的因素，教練和學生都是憑著對跆拳道的熱情才能將社團延續下去。

第二節代表隊時期：此時期與社團時期相比發展更為成熟、資源也較為充足，訓練方式也從休閒性質轉變成專業選手的養成，不過當時收的選手多數並不是頂尖的選手，靠著教練們辛苦的訓練和指導才略有成績，而且當時跆拳道運動發展並未像現在發展的如此完善，要在全國比賽獲得很好的名次才有機會獲得保送資格。

第三節體育班時期：相較於之前的時期只有對打之外，此時期還引進了品勢，由於電子護具的盛行，對打的方式也有所改變。在體育班成立之後，訓練課程的時間規劃也比前幾個時期更有規律和規劃，體育專長的學生也不用被強迫安插於各班級中，可以有效地集中管理和訓練。

第四節優秀選手案例介紹：桃園農工也培育出了不少優秀的選手，例如：2016年里約奧運參賽資格的莊佳佳和2014年南京青年奧運金牌的黃懷萱，都是從桃園農工畢業的，由此可見桃園農工在培育跆拳道這方面的人才真的是功不可沒。

綜合上述四節重點可以說是桃園農工跆拳道隊的演進史，基本上也可以說是臺灣跆拳道的縮影。在瞬息萬變的體育場域之中，除了規則不斷隨著時代潮流而改變外，硬體方面也會與之俱進，兩者基本上是互相影響。而為了適應改變的規則還有整個大環境，各校的訓練也必定得隨之調整。

從桃園農工跆拳道的發展，我們可以看出來，早期跆拳道的訓練所著重的在於瞬間的爆發力、肌力等，在場上時講求快速連續的強烈猛攻，如何能夠在快速的攻防中抓準時機，掌握整體攻擊的節奏，成了致勝的關鍵點。因此相較

於攻擊，防禦訓練的重要性則相對較低，因為在快速的攻防中，攻擊就是最好的防禦。

然而因為人工判定的方式所造成的比賽不公一直為人所詬病，拜現代科技進步所賜，電子護具的應用成為了比賽主流，而這也造成了跆拳道訓練的轉變。以往較不重視的防禦成為了重點練習項目之一，且原先重視的爆發力、速度等訓練轉為腳背、腳踝與力道間的收放。舉例來說，因為傳統規則下得分是由人工判定，因此踢擊的聲音要明確紮實才會被判定得分與否。但是在新的規則下，倘若不斷的快速猛攻，除了有因為踢點不夠精準而無法得分的風險，或是在攻擊被對方防禦住的空檔而被瞬間反擊。因此相較於傳統規則的比賽，現在跆拳道的攻勢並不會像以往猛烈，反而需要花較多時間刺探彼此，並且以攻擊的細膩及精準度為主(如側踩、頭部攻擊等上端動作技巧以往較少應用在比賽，多是中端的攻擊)。故桃農跆拳道代表隊，為了因應此轉變也在菜單上做了許多變化。

除了對打比賽本身的演變，各校的跆拳道訓練在近期也面臨了品勢的後起，因此也都做了若干調整。如桃農就將原本混和的練習分開，將對打和品勢的練習獨立出來做更加專精的訓練。

總體來說，雖然跆拳道環境不斷的隨著時代而改變，但是面對時代潮流，桃園農工並沒有因此而被淹沒，反而能夠彈性應對，在這樣的情況下仍能夠屢創佳績，培養出如莊佳佳、黃懷萱的優秀的選手，實屬不易。

第陸章 跆拳道代表隊品勢、武藝的經營策略

品勢在臺灣的發展相較於主流的對打慢了許多，我們可從下列李建興教練的一手訪談資料中略知一二。

我當選手的時候，品勢部分只是跆拳道的一個附屬，對打的附屬是一個升段必須打品勢的項目而已，他並沒有拿出來比賽。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

從以上訪談我們可以得知兩個訊息：一、品勢是較晚才成為一個獨立競賽項目。二、起初相較於對打，品勢的地位較低，只是附屬的地位，

本文於第三章、第二節已經介紹過「品勢」項目以及「武藝」的發展歷程以及評判標準、比賽方式，以及所須具備的能力等。大抵而言，品勢及武藝相較於傳統對打的雙人武力競技，更具有展演性質以及藝術性、休閒性等。因此本研究根據國立桃園高級農工職業學校跆拳道隊的品勢、武藝經營訓練。

第一節 品勢及武藝在桃園農工的發展

跆拳道的品勢及武藝概念在整個跆拳道發展的歷史來說是相當晚進的，因此早期並沒有針對個別部分有任何專門的培訓體制，但是一切並不會無中生有，從一些對打的訓練中其實已能稍見品勢的影子。而由於跆拳道的技術逐漸趨於競技化，多半是圍繞著關於技擊對抗或對打的部分。使得過去在跆拳道運動之發展，品勢僅被定位於表演性質、檢定升級晉段、以及測驗功力水準之用，所以練習者常因為缺乏時間的練習而使得演練品勢時不流暢，甚至遺忘（劉豐源、洪谷松，2010）。

一、社團時期

桃園農工的跆拳道發展，在社團時期並未有品勢和武藝的概念，但是在升段時，除了對打以外，還有足技、擊破…等項目，其中的型法就是之後品勢的原型。

我那時期比賽只有對打，在品勢方面沒什麼比賽項目。所以我們都是以測驗升級，升段的時候比較注重型法的訓練，沒有像現在的品勢有比賽項目，練習方式也跟那時期我們的訓練方式也比較不太相同。(賴清玉教練，訪談稿，2016.01.18)

所謂「型」相當於我國武術界所指的「套路」，即將一定數量的動作編排串連，形成一套具有一定特點和難度的統一模式套路。(鄭雅如，2012)，從上述的訪談資料，可知早期品勢的尚未獨立，主要適用於的升級測驗，在此時期並非主要的練習項目。

二、代表隊時期

代表隊時期品勢的概念已經從對打獨立出來，在國外已經有專門的比賽項目，但是國內並沒有針對品勢做專門的設計，而是附屬於對打。但在此時期經歷了2002年的漢馬登武藝技能，讓桃農的教練和學生正式接觸到了品勢項目，並且了解到國外在此領域已經發展數年，但國內卻毫無概念。比賽項目分有：擊破、踢擊、品勢、跆拳道有氧、團體創作、團體武藝競賽等六大項，其中每一項目中依照各項目之難易度與年齡進行分級競賽，並分有國內組與國際組別(謝旻凱，2014)。因此藉由這次機會桃農跆拳道代表隊將品勢的概念引回臺灣，並推廣、發展。

品勢最深刻的表現是我 2002 年帶學生去漢馬，漢馬剛開始的時候品勢只是其中一個項目，其他周邊的還有擊破還有團體的對抗還有其他的功力擊破等等，他把跆拳道各項目分開，從跆拳道的對打之外的項目，現在目前發展只有打型，打型就是品勢，那其實我對他們比較有的一個表現，就是說我們在國外的比賽，其實同時段也有很多打型的打對抗的同時間在比賽。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

在此時期關於品勢、武藝的經營，由於品勢和武藝尚未獨立成項目，因此兩者差異並不明顯，但值得一提的是由於運作的方式由社團轉為代表隊，資源的挹注以及更多專業教練的聘任，為之後的品勢以及武藝奠定下了良好的基礎，讓品勢訓練一引入桃園農工，就能夠在幾年間獲得豐碩的成果。

三、體育班時期

WTF 在 2003 年正式將品勢以及武藝項目提升為兩種獨立項目，武藝技能包含擊破、創作品勢、防身術、跆拳道體操，而品勢也為武藝技能中其中一個項目。比起傳統的跆拳道競賽項目（對打、品勢），在賽會中進行了跆拳道比賽項目的改變，將跆拳道結合創意舞蹈、隊伍編排、有氧運動，並融入傳統跆拳道所應有的擊破，在擊破中更細分出多方擊破、難度擊破、強力擊破等多項方式，將跆拳道運動融合於音樂中，吸引更多觀眾觀賞跆拳道，而除了創意發揮的武藝競賽之外，賽會中也不能缺少的就是品勢與傳統跆拳道的強力擊破、跳躍擊破等技術性動作，在固有的跆拳道技術框架下，持續多元化發展的韓國跆拳道，並以此為基礎向世界各國推廣不同形態的跆拳道運動(謝旻凱，2014)。

桃園農工體育班在民國93年創立時，跆拳道項目也引進了品勢以及武藝的訓

練，可謂獨步全臺。品勢(Poomsae)又可翻譯為中文的「型」，而所謂「型」相當於我國武術界所指的「套路」，即將一定數量的動作編排串連，形成一套具有一定特點和難度的統一模式套路。根據品勢教科書作者李京明指出：「跆拳道技術可以分為兩種樣態，一是品勢、一是技擊對抗，兩者的差異在於品勢是面對自我，而技擊對抗是指一種對打的行為（鄭大為，2009）但當時並未分開訓練，選手們無論對打或是品勢均須熟習。這樣的訓練方式可能意味著幾件事情：一、即便制度開始轉變，在臺灣人心中品勢的地位和對打仍舊不同，認為對打還是比品勢地位高，品勢仍是對打的附庸，能夠打對打的就一定能夠打品勢。品勢尚未獲得完全獨立的位置。二、品勢的評鑑準則與方向尚未發展成熟，無法完全擺脫對打的陰影，仍有對打的餘緒。三、由於跆拳道作為升學仍是屬於個人項目，因此若能夠同時精熟品勢和對打，那麼相較於只專攻單一項目的選手則多了一項選擇和機會。但隨著趨勢轉變，桃農跆拳道隊的訓練方式也隨著時代轉變。

我認為很多選手他不見得因為之前有對打的項目，你叫選手對打他可能受於身材的關係或者是他的肌力、爆發力沒辦法或是他就比較怕痛一點，所以在對打的部分或是比較怕受傷一點，在對打的部分他就比較沒有興趣。當初我就是找這些比較沒有興趣的人來做另外一個品勢的發展，然後品勢發展好的同學再從裡面挑出來組成一個武藝，所以我認為因為跆拳道現在有一個多元的發展。（許峯池教練，訪談稿，2016.01.16）

不是每一個選手都能在對打上有好成績的，有時候可能礙於先天的條件沒這麼好，再來有些人比較怕受傷，所以可能對對打比較沒興趣，就可以讓他們來學習品勢，然後再從中選取較好的選手來組成武藝。

要同時發展，其實這三個都是有關聯的，你打武藝你一定要會對打要會品勢，你打品勢的一定要有一個概念打品勢也要有那種精神，那打對打的人，對打打完了，除了當選手之外要去了解跆拳道選手，比賽完了，你能純教對打嗎？或是純打品勢當教練？其實在外都是要做整合，全部都要整合，全部都要去學習。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

對打、品勢、武藝都是有關連性的，打武藝的人一定要先會品勢，然後對打的不太可能以後都只教對打，至少要對品勢有一些了解，所有都是息息相關需要去學習。

基本上這三個項目全國沒有像我們學校可以玩三個項目，武藝是以前傳承下來，像莊佳佳和竺昇教練都有打過，現在武藝沒有這麼盛行，主流的部分還是對打和品勢，為什麼以對打和品勢為主？因為對打是亞、奧運的項目，品勢是全中運項目，所以我們未來的趨勢會著重對打跟品勢。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

放眼全國的高中，沒有一所學校能像桃園農工一樣可以同時發展三個項目。目前跆拳道的主流項目是對打跟品勢，因為這兩個項目都是正式比賽項目，而武藝是以前傳承下來的，但因為整體環境關於武藝的競賽較少，升學也不採計此項目，因此發展規模較小。

目前就是對打跟品勢，武藝比較少，我覺得沒有不好，有的小朋友對打打不好他可以轉品勢啊，不然對打打不好的小朋友功能就只剩下繳學費了，這樣不好，要讓小朋友能多去嘗試，找到他的

興趣去發展，不要在隊上浪費三年的時間，我覺得這樣不是很好，將來也是我們最大的特色之一，其他學校大部分只有對打，學生就少了選擇性，我們學校就有些對打沒打好轉品勢卻拿到不錯的成績，推上好的大學，這也是不錯的發展。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

目前對打和品勢是主要發展，武藝的部分則比較少，同時發展這些可以讓學生有多樣的選擇，可以讓他們多去嘗試多去發展。

因為我們的教練團很支持發展這些項目，家長後援會也是非常的支持，所以我覺得一間學校要同時發展跆拳道這三個項目不是件很容易的事情甚至可能會顧不暇己，但是由於我們學校在這部分是很成熟的，我們光編制內的跆拳道專長就有三位教練，我覺得在這部分發展因為各個教練各執其職，我們跆拳道隊教練團是可以處理很好的，所以在學校行政也很支持的情況下各個教練也都很配合，我認為以後桃園農工跆拳道隊會越來越強指日可待。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

桃農的教練團和家長後援會非常支持同時發展這三個項目，而且同時要發展這些項目實屬不易，但學校在這部份很成熟，光是學校編制內就有三位跆拳道專長的教練，教練們也各執其職，學校行政也都很支持，可說是相當的團結。

除了原來的對打、品勢之外，又發展一個武藝是滿好的，有給小朋友多一條路的選擇，對打、品勢永遠只有一片金牌，那對打受傷下來了，品勢又不一定會練的好，有一個武藝這個可以給他們

綜合發揮，如果那些小朋友沒有別的選項的話，繼續待在跆拳道裡面，就多一條路可以選擇了。(陳學毅會長，訪談稿，2016.02.18)

多種項目可以讓學生去選擇，讓學生們多一條出路，畢竟金牌永遠只有一個，多一條選項就能讓學生們多一個機會。

從這段訪談當中我們可以看出一些跆拳道發展的轉變：一、跆拳道的多元化，跆拳道不再只是刻板印象的單純武力競技，而傳統跆拳道所注重的爆發力、肌力等能力，都因品勢和武藝的興勃而不再是勝負的絕對要素。二、品勢和武藝地位的提升，這兩者已不再附屬於對打，而能夠有獨立的地位。三、細緻化、專業化，也因為項目被獨立出來，因此教練能夠進行針對該項目的評鑑方式，擬定一套專門的訓練課程，選手也能依據自身條件選擇較適合自己項目，而不會受限於身體素質。

為了因應整個跆拳道風氣的轉變，桃農跆拳道隊轉型成為對打、品勢、武藝三方面並重的隊伍。



圖：6-1-1

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：民生報記者蒞桃園農工訪問武藝技能發展趨勢訪問結束後全體於活動中心合影情形



圖：6-1-2

資料來源：桃園農工跆拳道代表隊提供

說明：桃園農工跆拳道隊參加2004年武藝技能錦標賽榮獲冠軍與桃園縣長朱立倫合影留念

我們現在桃農代表隊總共有 4 位教練，主要的教練是我們之前創始教練李建興李老師，他是我們的總教練。行政的教練就由我來擔任，現在目前有分對打組跟品勢組，對打組是由高銘鍵高教練來負責跆拳道對打的部分然後呂竺昇呂教練他是來負責品勢的部分。(許峯池教練，訪談稿，2016.01.16)

跆拳道代表隊主要的人員就是我們的李建興總教練，行政教練許峯池，對打教練高銘鍵和品勢教練呂竺昇，大家各自在自己的崗位，讓代表隊越來越好。

現在目前教練團以校內編制的話，總教練是李建興老師再來主要協助跆拳道行政管理是由許峯池教練，對打的教練是高銘鍵教練，品勢的教練是呂竺昇教練，晚上我知道他們還有外聘的教練。他們教學的主要特色就是大家負責自己專長領域的地方，也會經常聚在一起討論這個學生可以再參加什麼樣的比賽，甚至是研究適合他的打法或是他的比賽技巧。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

以校內編制的話總教練是李建興，行政管理為許峯池，對打教練為高銘鍵，品勢教練是呂竺昇，晚上還有他們教練團自己外聘的教練。

因為許峯池他是學校行政，道理說最主要的角色是他，但是他兼任的任務太多了，反而他對這塊方面的投入最少，現在又被徵選去擔任國家代表隊的教練到左營去了想管也管不了，高銘鍵本來是協助訓練的教練，主要以前是在平鎮國中那裏的教練，現在反

而高銘鍵成為主要的教練，呂竺昇退伍回去之後擔任品勢教練也協助品勢項目滿多的，基本上主要就是這樣。(陳學毅會長，訪談稿，2016.02.18)

許峯池主要負責行政的，主要最重要的是他，但目前調去左營擔任國家隊教練，以前高銘鍵是從旁協助，而現在變成他是主要在負責桃農代表隊的教練，再來呂竺昇也幫忙協助品勢的項目。

由此段訪談可知，桃園農工跆拳道隊的教練也各有專才。目前是由李建興教練擔任總教練，許峯池教練擔任行政教練，跆拳道對打組的教練為高銘鍵高教練，品勢組教練則由呂竺昇呂教練負責，訓練體能的教練為許哲璋許教練負責。

第二節 品勢、武藝教練及訓練規劃

在早期之前有田明和教練、金四玉教練、鍾明三教練、鄒世傑教練、蔡宜興教練指導過桃園農工的品勢項目，但目前桃園農工的品勢以及武藝的訓練主要都是由呂竺昇教練一手策畫，呂教練本身也是桃園農工的校友，和桃農跆拳道有很深的淵源，和李建興教練一樣，在畢業之後回到母校耕耘跆拳道。

我們的教練基本上都是滿負責的，而且他們都具有不同的專長，那麼在訓練的過程當中他們也都會盡量提供好的訓練，包括早期我們有一些外聘的譬如田明和教練、金四玉教練，像現在高教練、鄒教練，以前楊建治教練他現在考上平鎮國中，那高銘鍵教練、呂竺昇教練都提供了滿不錯的資源。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

呂教練也是從小學時開始接觸跆拳道，一開始是受到家中兄長的影響而產生興趣，後來在學校的運動會上看到表演，心生悸動後便加入了跆拳道社，之後一直持續練習，到了升高中時，恰逢桃園農工試辦體育班，於是他就報考，成為了桃園農工體育班的第一屆學生之一。之後畢業考取師大競技系，期間獲獎無數，更曾獲得世界盃銀牌。

我從小學三年級開始接觸跆拳道，因為哥哥小時候很喜歡武術，漸漸的被影響到，後來上小學的時候，學校有跆拳道代表隊的表演，我就覺得好厲害，那時就很想加入，小學二年級的時候就想加入可是老師不准，三年級之後才接觸跆拳道。剛開始練是初學者，剛開始練的三、四年就有比賽了，但那時候也不知道比賽是怎麼樣，我第一次當選手代表桃園縣出去比賽是小學六年級剛畢業，那時候要升國中，是我第一次代表桃園縣出賽，那應該是我第一次有在當代表隊，在對打這塊上面有起步。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

我當初之所以會進桃農是因為前面有幾屆學長，而且是我國小國中同一個道館同一間學校的學長，他們後來就念桃農，覺得國立也沒什麼不好，就順勢進來了，國中那時候就已經有國際賽了，那時候是第一次國家派漢馬登出去，我們那時候是桃園國中跟桃園農工的組合，是把它變成一個隊，後來我們這批就是前面已經有組隊過了，後面慢慢的移植在做銜接，所以說我那時候會選擇桃農就是這樣子，那時候我剛進來的時候是以對打的成績進來的。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

其實我早期也是對打，因為那時候許教練跟建興老師那時候也是剛在桃農成立，其實第一屆大概只有六個男生，那時候都是對打的人，一直到有一屆學長他們從泰山高中直接轉學轉到桃農，所以有一屆人會比較多，在大我兩屆的學長他們又剛好又銜接上去，發展就是從對打開始，可是剛好學長他們高一高二的時候那幾屆的學長都剛好是田教練的學生，那都是有練過品勢，他們那時候第一次派隊伍出去的時候是我國三的時候，那時候兩三個學生，其他剩下都是高一和高二的學長，所以那時候我們才開始慢慢有接觸到桃農有對打有品勢的發展，大概在民國 92 年還民國 94 年的時候我國三那時候慢慢有兩個項目在走一個是對打一個是品勢，就像我們衍生後面這幾屆一方面要練對打，一方面又要練品勢，這個已經延續滿多年了，其實那時候的發展就是總統杯(那時候叫中正盃)連霸五屆，因為他是中正盃兩屆總統盃，他是同一個比賽只是他改名，這整個過程都是一個機會，我們那時候剛好有成績，協會又願意指派我們，我們當然是慢慢的有這個資源有這個能力和實質，那時候又是田教練帶有這個實質，慢慢建立武藝技能這一塊，那到現在的話變成慢慢地變成正式錦標賽，我高三的時候世錦賽第一屆，後來品勢跟對打還是都要練，像我後面那幾屆都是品勢跟對打都要練。(呂竺昇教練，訪談稿，

2016.03.24)

起初呂教練在桃農體育班時，練習的方向仍是對打和品勢雙棲，升上大學後因為在品勢方面有傑出表現，才專攻品勢。因此他接任桃園農工的品勢教練後，也將這一概念帶回，將桃園農工的品勢和對打分開練習。

品勢的訓練表會依據平日、賽前、密集訓練期來做調整。平日的練習以基本動作的加強跟基本身體素質的提升為主，進入比賽期的話就是技術偏多以及

體能維持。品勢技術動作的來源是技擊對抗技術運用的提煉，同時品勢技術的演練又是促進技擊對抗技術提高的有效手段，及對技術動作要領的理解與提高(曾憶萱、陳毅、方思婷、黃博偉，2012)。雖然相較於對打，品勢並沒有這麼激烈，但還是要體能，體能下降了機能也會下降，動作撐不起來踢不出去沒有速度沒有爆發力。到了衝刺期則會著重在技術，比賽的前一周會以正式賽程的方式訓練，讓選手習慣這種心裡壓力。品勢比較偏向閉鎖性運動，評分掌握在評審中，所以這項運動抗壓性要強才有辦法上去展演。

由於跆拳道還是算是強度較高的運動，因此即便相較於對打，品勢的體能強度雖然稍微比較低，但仍是需要一定程度的體能。因此賽前的訓練，除了一般動作外，更重視體能的加強。

我可能熱身我會以動態的熱身，我不會說你們做完操之後就直接開始打品勢，因為你動態熱身會比較快，熱完身你伸展後面你才有辦法再進去主要的課表，最後結束後我會再做一些核心肌群的一些體能課表進去，像例如說可能仰臥起坐、弓背、伏地挺身這些去做組合，次數下去再三組循環最後才會收操，因為那種東西都是需要去轉化的，像是肌群你練完都要去轉化的，甚至像是動態熱身的時候我也會給他們這些東西，讓選手的肌肉可以能夠去適應我們所要的動作那些肌力與肌耐力這樣子。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

平常練習的時候，教練除了自己親身指導外，教練也很重視學生的自由與能動性，再帶練習分組的時候都會在每個組別依照年級做一定的調配，讓動作比較純熟紮實的高年級學長姐指導低年級的學弟妹，教練一般不過度干涉，若動作有問題再逐一解決，偶爾也會統一修正。

到了比賽前，教練會開始針對分解動作做精細的調整，由於品勢是由數十

個動作所組合而成的，然而每個人都有自己獨特的習慣或是節奏，因此除了在編排上的安排須有巧思外，動作的整齊度、力道等基本功等更是重要，因此在賽前教練會針對這個部分做特別的加強，而不會在動作的編排等再做大幅度的改動，否則可能會造成選手無所適從；故教練在比賽前主要是將整套表演做精細的切割，然後針對每個細節做精細的調整。

團體或雙人大部分的練習我會讓一個人是高三的然後兩個是高二的，讓他們去大的帶小的練習，然後我會去從旁觀察他們的動作，如果說小朋友他們有動作不好的地方的話我會去跟他們說，有時候我也會統一操作，例如說比賽前三個禮拜，我會讓他們練習分解動作，然後把每一個做每一個動作修好後，到比賽前兩周開始調整他們的節奏，因為品勢是一整套的東西，一套品勢打下去可能會有十幾個動作去組合起來，那變成說我就開始調整他們的節奏因為有快有慢，然後到比賽前的話讓他們盡量去發揮自己的能力，不會再去說要調整動作調整節奏之類的，因為賽前你調整這些反而會讓小朋友不知所措不知道該怎麼打，我比賽前調整這些選手都還會困惑我到底該怎麼打，所以就是說我在比賽的前大概一個月左右甚至是一個月之前都是大的去帶小的基本的東西，然後到賽前的兩、三周前我就開始在調品勢所有的細節的動作，拆開來把動作練好每一個細節都要做好。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

第三節 優秀選手案例介紹

桃園農工跆拳道的发展歷史悠久，期間作育英才無數。歷經了社團、代表隊、體育班時期，至今已發展成熟。穩定而多元的學生來源，優秀的教練群，完善的訓練模式，學校以及家長的資源後盾等，都讓桃農跆拳道在全臺跆拳道界佔有一席之地。且除了傳統對打外，在品勢及武藝方面更是獨步全臺，每年各大比賽都能看到桃農選手大放異彩。本章節介紹品勢項目幾位傑出的選手，了解其跆拳道的心路歷程以及和桃農的淵源，以窺桃農跆拳道之所以能屢創佳績的特異之處。

我們在世青也拿到品勢金牌，成員有蘇佳恩、黃沛純還有三重高中的林凱玉，我們是用聯隊去打得，那時候也是創下歷史性的一刻，拿到世青的金牌，所以我們學校雖然有對打跟品勢，品勢的成績都比對打好。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

再來另外一個我認為我最深刻的就是在 2014 年世界青少年品勢跆拳道錦標賽我們的蘇佳恩和黃沛純同學拿到世界青少年的女生團體品勢金牌，這個是讓我覺得一個最好的運動表現。(許彥池教練，訪談稿，2016.01.16)

還有最印象深刻的就是2014年的時候，兩個小女生一個是蘇佳恩和黃沛純他們參加世錦賽的時候團體女子組拿到了金牌，那時還有一個女生是目前就讀北市大的林凱玉，我們是用組隊的方式，但我覺得有時候就是一個因緣際會，大家一起努力去衝那個成績，那我們學校能夠有這樣的成就我覺得是非常好的。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

品勢部分有兩位拿到金牌其他也蠻多表現很好的，我們會再繼續努力，蘇佳恩和黃沛純兩位它也代表全國去參加2014年第9屆世界跆拳道品勢錦標賽的金牌。(徐國樹校長，訪談稿，2016.02.17)

還有蘇佳恩和黃沛純世錦賽女子團體奪得金牌，我覺得反而是我們的品勢項目這幾年的表現一直在成長，從我進來到現在我覺得是每年越來越厲害也越來越好。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

最深刻的表現就是有一年我帶小朋友去韓國比漢馬登的比賽，其實我也帶了很多年，印象最深刻的是因為那一次是國內賽和國際賽一起比，那次打完以後，國際賽就是國際賽，由於韓國的武藝發展非常好，要打贏韓國隊是很困難的事情，那時候比賽是跟韓國國內的學校一起打，沒有分國際組，我們竟然拿下了武藝技能的第二名，那時候還贏國體，還刷掉很多韓國大學的學校，所以我對那一年武藝技能的印象特別深刻，國際組的比賽就比國內組好打，因為很多國外的隊伍再怎麼強也沒有韓國的學校強，大致上是這樣。(高銘鍵教練，訪談稿，2016.03.23)

其實品勢只是武藝其中一個部份，武藝的話我們其實也發展了好幾年，目前高中輩就以我們桃園農工在武藝的部分是發展最好的。我們武藝的部分其實每一年都是有成績展現，但是讓我印象比較深刻的是在2004年因為那一次是我們第一次拿到國際賽冠軍的時間，所以我認為創業維艱所以在這個時間點我會覺得比較有意義的價值。(許傘池教練，訪談稿，2016.01.16)

印象最深刻的是 2006 年高三的時候，那時候遇到一個狀況就是我們不但參加武藝還參加跆拳道體操，就有點像有氧舞蹈，我們除了自我練習之外還要額外編出跆拳道體操。那時候就想說也不會得名就編一編給學弟妹們練，那時候我們武藝是金牌，跆拳道體操竟然拿到了第二名，而且那時候韓國還沒分國內國外組，我們也很驚訝，裁判好像很喜歡我們編的東西。那次就是一箭雙鵰，各有所獲。(呂竺昇教練，訪談稿，2016.03.24)

最深刻的表現，當我們一個外國隊去到韓國當初去參加一個漢馬登比賽的時候，全世界各個外國的隊伍都一直想參與比賽，當時我們大家都不懂一直在做學習，我們的選手因為我們有一個金四玉老師，我們一直在用這個方式跟韓國做個密切的諮詢來了解漢馬登這個東西每個項目在比什麼，當我們的選手從出賽跟韓國人一直打，慢慢的他保留一個外國隊，慢慢的我們打到決賽，打到決賽之後，可以拿到一個前 3 名的成績，第一次出去我們是拿第 5 名，那個時候國內對品勢這個東西，他們都不了解，對漢馬登的東西也不了解，所以那個時候我們沒有所謂的徵審徵式，在外國的時候我們的表現讓國外的隊伍看到說我們臺灣隊去到那裡，我們跟韓國的差異，技術層面沒有那麼好，但是我們把所有的必備項目我們都把練習出來，所以我們跆拳道在真正的要去打漢馬登的時候，我們也不會輸別的國家，那後來隔年我們就拿到世界冠軍。(李建興教練，訪談稿，2016.01.07)

武藝像在漢馬登我們每次都有很好的表現，那國內的武藝也有表現的很好，武藝已經達到運動項目的力與美另外一種競技，這部分我覺得也是很不錯就是他們表現出來的整體氣勢和他們所謂的

武藝精神給我們的感覺非常震撼。(徐國樹校長，訪談稿，
2016.02.17)

印象最深刻就是我們漢馬登的比賽，先前參加比賽得到冠軍，另外還有好多次都會有電視臺來找我們小朋友去表演武藝的部分，其實我是覺得我們學校也在跆拳道項目裡面開創了不同的表現和演出並運用自己所學，我認為這是一個比較可以融入一般人的生活當中的一個很好的部分，是觀賞運動的一個體驗。(葉珮如老師，訪談稿，2016.01.27)

我印象最深的武藝比賽就是 2009 年的漢馬登，那時候雖然只拿到亞軍但是學生努力不懈的精神讓我最有印象，而且那時候裡面的學生也大多都是對打選手半路出家，還能拿到第 2 名我覺得已經非常厲害了。(楊建治教練，訪談稿，2016.03.22)

由上面所述可知桃園農工在品勢、武藝的部分根基穩定、表現優異也培養出許多優秀選手，在高中成績最好為世界盃青少年品勢團體女子組金牌的蘇佳恩和黃沛純，也多次參加漢馬登武藝競賽得到許多優異的成績。

一、黃沛純 選手

目前就讀桃園農工體育班的黃沛純，是個嬌小可愛的少女，如果沒有特別提到的話，可能沒有人會知道他會打跆拳道，還曾經在全中運拿下金牌呢！

會接觸跆拳道，起初只是因為母親的一句話。沛純就讀的國小有跆拳道社團，每年在運動會都會有表演。在他一年級時，他和媽媽坐在椅子上看表演，那時的他還不太懂跆拳道是什麼，只是覺得操場中央的哥哥姊姊們都好帥，好

有氣勢，表演的動作都很好看，小小的眼睛片刻不離神的盯著表演。一旁的母親注意到孩子的反應了，因此在表演結束後就問了沛純想不想參加跆拳道。自此她和跆拳道就締結了緣分，當時的他並沒有想到，媽媽無心的一句話，卻影響到他往後數年的生活。

在國小一年級時，有一次運動會跟媽媽坐在椅子上，看到操場中節目剛好是跆拳道表演，媽媽就問我一句：想不想學跆拳道！自從那天我就和跆拳道結了緣份一直一直到現在。（黃沛純選手，訪談稿，2016.03.27）

升上國中的沛純，課業壓力漸增，但是她並沒有因此放棄她最喜歡的跆拳道，三年來持之以恆，努力不懈的練習，並且在國三的那年，決定報考桃農體育班，最後憑藉多年來累積，以精湛的表現順利入學。

開始進入桃農體育班，來到新環境的沛恩起初的心情十分雀躍，過去順遂的跆拳道之路讓他信心滿滿，想要在這個地方大展長才。但是人才雲集的桃農體育班卻讓當時的她有些受挫，在原本的環境中，她一直是團隊中頂尖的隊員，能夠輕易獲得同儕以及教練的青睞，但是到了體育班，和她程度相當、甚至實力勝過她的選手大有人在，過往的光環相較之下黯淡了許多。這讓一向充滿自信的她有些消沉，信心受挫。

直到一年級的暑假，沛純開始接觸品勢，這項新興的跆拳道武藝在她的內心碰撞出火花，練沒多久後她便決定和教練說她專攻品勢。在教練的許可下，她終於能夠完全專注於品勢的訓練。個性要求完美的她，即便是在休息的時段，也會從旁觀察學長姐們的練習，並且從中學習、修正自己。

如果學長姐有空暇的時段，態度積極的她也會主動上前請益。對於先前一直都只接受對打訓練的她來說，等於是重新接觸一個嶄新的領域，從頭開始練習。但是她卻在這個領域找到了自己過往從未發現過的世界，每日繁複辛苦的

練習她卻不以為苦，反而全心全意的投入其中，彷彿自身已和每個做出的動作合而為一，練習不再只是練習，而是自我追求的一段道路，在這段道路上她逐漸拼湊自己對於未來目標的輪廓。

品勢的練習一直持續著，悟性頗高的沛純很快就在這領域有所成長，有了一些成績出來，對那時的她來說，比賽的成績只是附屬品，最重要的是自我完成的成就感，以及身旁的人的認可，這對她才是最重要的事。

一年級那年暑假進入桃農開始練習，新的階段讓我充滿鬥志跟恆心，那時還是打對打，但是越打越沒信心和國中的感覺完全不同，一年級下學期我開始正式接觸品勢，然後完全專攻品勢，我對品勢其實非常喜歡，一年級時學長每天盯著我，交我側踢如何踢，基本動作跟步伐如何打，我原本練打對打，等於從頭開始練品勢一樣，但是卻完全讓自己融合在練習在比賽中，一陣子的訓練，到一場小比賽，我達成了進步的這個目標，雖然自己感受一點點而已，但是每個人都看得出來很明顯，成就感讓我非常開心。(黃沛純選手，訪談稿，2016.03.27)

即便天資聰穎，但是沛純對於自己練品勢起步較晚耿耿於懷，但是天性不服輸的她，並不因此而氣餒，反倒花加倍時間練習。所謂駑馬十駕，功在不捨，更何況沛純她並不是隻駑馬，而是匹良駒。她積極的參與，且絕不缺席，無論颶風下雨，她絕對會參加練習，即便身體出了狀況，或是女生每個月的生理期，她仍是堅持參加。魔鬼式的訓練最終有了結果，2014年的時候沛純順利成為世錦賽國手。

我認為，練的比別人久，比別人多，我就一定會比別人好，所以我在二年級時，一年 365 天，從來沒有一天休息，每天一定練習，把自己衝到極致，就算腰肌腱發炎，感冒，發燒或是月經來，不管怎樣我絕對沒有不練習的一次。(黃沛純選手，訪談稿，2016.03.27)

成為世錦賽的代表選手，對她來說既是榮耀，也是一個挑戰。在集中訓練的頂尖選手中，沛純算是資歷較淺的，同時相較之下實力也比較不強。這樣的情況頓時讓完美主義的她備感壓力。第一次練習時，被壓力壓得喘不過氣的她狀況不佳，緊張的她沒有發揮出平日應有的水準，這讓她備受打擊，且面臨可能會被換角的境地。一想到多日的努力練習可能付之一炬，即便堅強如她，終也承受不住這龐大的壓力，在回家的路上放聲大哭。好在當時有兩位學姊，除了鼓舞她外也不斷拉著她前進，讓挫敗的她有能夠再度站起來的動力，恢復成為先前那個面對困難不屈不撓，絕對不輕易放棄的黃沛純。

除了集訓外，在集訓前的時間，她也加緊步伐，努力跟上團隊的節奏。當時由於是集訓，並不是在原本的場地練習，必須要每天從桃園—臺北兩地通勤，但她也不曾喊苦，反而將這樣子的情況視為一種投資，就是因為需要如此付出，因此才要更有收穫，因此更加投入在集訓之中。

在 2014 年跟侃諭跟佳恩學姐一起拼命選到世錦賽國手，接著是一連串的魔鬼訓練，在當時...我是每位選手當中，是新手，也是比較不強的，第一次去玉山會練習，那天狀況非常不好，讓每個教練裁判都看到差勁的我，而且有可能還會被換掉，在教練車上我很難過一直哭，然後侃諭那時來桃農練習，我盡力努力跟上佳恩學姐、侃諭，雖然覺得那時自己差。一直到選上國手資格，集訓前，自己訓練，我們每天到臺北練習，就算車錢貴，但是不會為

了累而放棄，每天是為了更好所以練習更勤！！（黃沛純選手，
訪談稿，2016.03.27）

在比賽前夕，壓力仍舊盤桓不去，但是事已至此，她已不再有多餘的疑惑，對她來說有些機會或許錯過就是永別了，與其花時間擔憂無法掌握的事情，倒不如專注於當下。她將擔憂、不安等情緒轉換為努力的動機，去除一切雜念，將自己完全投入於練習之中，逐漸找回自己當初喜歡跆拳道的心，到最後她和同伴們順利在 2014 的世界跆拳道錦標賽品勢青少年組獲得冠軍。

出國那天我跟自己講，可能一生就這一次，每天的辛苦跟勞累，不求什麼成績，只求盡力而為的將自己表現出來。非常深刻！我壓力真的想像不到的大，但我知道一樣這樣堅持下去，每天練的比大家多，在打當中一定要全力，到出國我一樣要堅信，和不斷調整自己的心裡層面。非常感謝非常辛苦的自己，在當時沒把負面情緒帶入，如果帶入，今天就沒有這樣成就，且一切都毀了。如今我一樣是這樣的心態，堅持和把握，就算旁邊的人都不再堅持，我都還是會做跟別人不一樣的事情。（黃沛純選手，訪談稿，2016.03.27）

一路以來，雖然路程顛簸起伏，但也是在這樣環境下讓黃沛純逐漸成長，在跌跌撞撞的過程中淬鍊成如今的模樣。即便未來的路仍有許多未知的挑戰，但心態上已不會像先前起伏不定，面對困難也更能夠用成熟的態度去面對，即便偶有情緒，但終究能夠順利克服。

每個人都一樣在自己的路上都會不斷跌倒。我世錦第一名比賽回到臺灣之後，休息了一下，再繼續衝刺練習，但感覺完完全全跑掉了！怎麼打都不對，打擊是大到不行，哭得很傷心，只好重新開始努力找感覺，每天用量充自己，重蹈覆轍打，2015年全中運之前，集訓是從早到晚然後每天都練類似的東西，量很大，但我知道量越大越能把自己實力飆上去，到全中運發揮的很好，也不會辜負自己如此辛苦。

高一從全國品勢跟學長打配拿到第一名，第一次全中運女團第二，教練爭取了我和佳恩學姐跟侃諭一起打團，我才有機會一路走上去，站上世錦賽頒獎臺上，拿到獎牌跟紀念品，一切都非常非常值得，但下頒獎臺是重新開始的。回來經歷更波折，我拿到了全中運金牌，感謝自己的努力和同伴們的互相鼓勵 意志力是最重要的朋友！（黃沛純選手，訪談稿，2016.03.27）

回首一路以來的心路歷程，在桃農一開始接觸品勢，在苦練之下第一年就獲得肯定，讓她有信心能夠順利往這條路邁進，到後來讓她遍體鱗傷的世錦賽，但最終還是獲得了金牌，站在頒獎臺上的那刻，彷彿過往的痛苦和挫敗都不算什麼，一切的努力都有了回饋與意義。到了去年參加全中運，雖然也是困難重重，最後也如願獲得了金牌。一路以來，她最感謝的是她的家人以及同伴們的支持，筆者認為，能夠獲得這麼多的肯定，最重要的還是她自身的毅力以及堅持。未來的路還很長，就像她曾說的，下了頒獎臺，一切都是重新開始，但相信黃沛純已經準備好了。

二、蘇佳恩 選手

今年剛升上大一的蘇佳恩，曾經獲得世界錦標賽女子品勢團青少年組金牌，在她一百五十公分出頭的嬌小的身軀，卻隱隱散發出強大的能量。

開朗活潑的她，來自一個作風開明的家庭。佳恩爸媽對她的教育十分關心，但卻不是直升機父母式的監控，相反的，他們給孩子的空間相當大，並不會像傳統父母只重視課業成績而忽略了其他事情。他們從小就多方培養佳恩的興趣，讓她學許多課外的才藝。但這樣開放的風氣並沒有讓佳恩的課業落後，相反的在課堂上她一直有不錯的表現。

和跆拳道邂逅是在她國小三年級時，那時學校剛創辦了跆拳道社團，她的好友拉著她一起去參加，回家後她告訴爸媽這件事情，爸媽迅速就點頭並且帶她去報名參加，她沒想到原本只是和朋友一起參加的無心之舉，卻讓她和跆拳道締結了十幾年的不解之緣。

我生在一個民主家庭，爸媽都用很民主的方式教導我們，課業上他們一點也不會強求我們，甚至培養我們許多額外的才藝，我學過直排輪、鋼琴，成績也還算不錯，但在小學三年級時因為學校開了跆拳道社團，一個我最要好的朋友找我一起去參加，我回家告訴爸媽後他們二話不說的就帶我去報名，就這樣我踏上了這條和同年齡不同的成長過程…。當我練到藍帶子的時候我的好朋友因為受不了訓練的辛苦放棄了這條路，但我卻越練越有興趣，就這樣一直持續到國中，國中就讀家裡附近的一所普通國中，學校上完課晚上就到道館練習，國小到國中之間都是以對打為主，當然我對品勢也有很大的興趣，只是當時臺灣的品勢是很不盛行的，因為身材的限制對打的成績一直都不是很有亮眼的，但在品勢上面每次的縣長盃我都是冠軍，國三那年面臨升學，在教練的指引下叫我去考桃園農工，雖然那時還是很喜歡打對打，但自己也考

量了我的身材並不好，在打對打時相對的會很吃虧，一下子我就決定了我要轉換跑道，所以最終我進入了桃園農工跆拳道隊。(蘇佳恩選手，訪談稿，2016.03.28)

在來到桃園農工之前，佳恩仍是持續著跆拳道的練習，當時的他主要的練習都是針對對打在加強，品勢雖然也有練，但一直不是心中的首選，但有趣的是，受限於身材條件，相較於對打，佳恩在品勢項目的比賽成績卻更加亮眼。因此在國三的時候，在教練的建議下，佳恩選擇報考在品勢方面有良好口碑的桃園農工體育班，並且也如願考上。

在升高一的那年暑假我就接到了通知要提早去適應練習，抱著既期待又怕受傷害的心情進入這所學校，每天都要提早一個小時半去桃園練習，因為當時我連中壢到桃園的車都不會坐，每天都是問路人：「請問桃園農工怎麼走?」，不是坐錯路就是不知道停哪一站，一到道場一個人都不認識，因為我第一次進入校隊，同屆的同學都有自己熟識的學長姊，而我總是一個人，而且國中的練習量根本就是高中的一半不到，剛開始的一、二個禮拜都是全身痠痛，回家一點胃口都沒有，因為痠痛，只要哥哥姐姐碰我一下我都會生氣呢。暑假過後我搬到學校的宿舍住，宿舍非常的陰森，沒幾個人住，所以整棟的燈幾乎是關著的，剛開學的第一天我就因為不敢住在那，晚上十點下課後就一個人默默地回家，一路上就是躲避路人的眼光，因為眼淚不受我的控制一直掉下來，當時心裡就覺得自己很辛苦很可憐，現在想起來還是一陣鼻酸。後來慢慢習慣這樣的生活，也學會了如何獨立、如何照顧自己，更學會了如何面對困難、面對壓力，訓練過程是真的很累很乏味，但想要當個厲害的運動員，何嘗不是牙咬一咬撐過去呢?生活上面更

是如此，體育圈內存在著一種不成文的學長學弟制，每次都會因為一點小事情被學長姐罰，滿肚子委屈卻無從訴說，但換個角度想，我提早適應了這種小型社會的型態，出了社會還是會有這種階級制度，只要抱持著要學會服從才會有人服從你的心態，就能克服這種壓力，我覺得這是我進體育圈最大的收穫。(蘇佳恩選手，訪談稿，2016.03.28)

升上高中的佳恩，起初並不適應，除了到了新環境的不適感外，由於家裡離學校有段距離，因此剛開始他必須花費較長的通勤時間才能到校練習，所以沒多久後他就選擇住在學校宿舍裡。而全新的團體生活，對他來說又是一項挑戰。以前在道館練習時，同學們之間的關係大抵都還算是平衡平等的，且當時主要面對的人是教練而不是同學。但是升上高中後，體育班除了要和同儕相處外，還必須面對學長姐。體育班內的學長姐並不只是年紀上的差別，有時他們還必須肩負起指導練習的責任，久而久之逐漸形成權力上的階層，也就是俗稱的學長學弟制。

這讓從小在十分自由民主的氛圍下長大的他非常不習慣。另外一方面，相較於國中的道館練習，上了高中後的練習強度完全和之前無法相比，最初大量的練習讓他的身體實在吃不消。

面對種種升上高中後的轉變，他也曾氣餒，在獨自一人時默默的留下眼淚。但是性格積極樂觀的佳恩並未因此而放棄，面對困境下的挫敗感難免，但是他選擇用另一種方式來面對。在整個學習的過程中，他不只是學到了技巧，也學到了人與人之間相處的學問，以及抗壓性。也是因為這樣子的性格，讓他在艱苦的運動路上能夠一直挺進下去。

從以前教練每次比完賽就只會講一句話：「只要下了舞臺，你什麼都不是，一切都要從頭開始。」我從高一才接觸品勢，這三年來你問我得過多少獎，我也不知道，只是這一路來每次的比賽我都要求自己突破自己。高一的我不管比賽大小，學校會不會派隊出去比賽，連小到不行的鶯歌盃、草莓盃，我都要求教練讓我去打經驗，即使我一個人去比賽，打個人的時候一個人站在臺上，就好像所有人在看著你表現，我很享受這種感覺，當然當選手誰不希望站在頒獎臺上？不管如何就是想辦法站在那上面，享受接受榮耀的感覺，頒獎也不過那五分鐘，下了臺就得從頭來過，因為下一個比賽還有很多人在後面追著你。舞臺上很現實，第二、三名永遠都是第一名的最佳配角，只有第一名才是全場的主角，我渴望站在那上面，所以我會努力往前走。(蘇佳恩選手，訪談稿，2016.03.28)

古人說：「學如逆水行舟，不進則退。」在選手時期三不五時就會遇到瓶頸，因為品勢不像對打一樣和別人拚輸贏，誰輸誰贏誰都說不定，可品勢就是非常主觀的一項運動，每個裁判都有每個裁判喜愛的動作型態或是選手，如何知道差別人什麼動作？自己缺少了什麼元素？我只能說這完全都是靠比賽經驗，當我遇到瓶頸時我就是檢視這幾個問題，「模仿」是我遇到瓶頸和進步的方式。每次遇到瓶頸總是感覺自己哪裡不夠好，甚至覺得自己什麼都不如，但我都會調整自己的練習，從頭來過，遇到瓶頸時先把目標放下，然後重新調整基本動作，以輕鬆的方式來練習，並且多看別人的影片、多看學長姐的動作去模仿，最好的方式就是直接去問學長姐或教練如何做到這些動作、如何做到這些力量和速度，保持積極的態度，卻又不讓自己失去熱情，當然能有這樣的心態也

是一點一滴慢慢累積出來的，只要心態正確了自然就能突破自己，這是我自己最引以為傲的方式了。(蘇佳恩選手，訪談稿，2016.03.28)

在訓練以及比賽中，佳恩是個謙遜但是具有企圖心的選手。由於品勢的判定相當主觀，每個裁判都會有各自的喜好以及標準，因此除了基本功的紮實訓練外，還須倚靠大量的經驗，因此他積極參加各種大大小小的比賽累積。佳恩除了在練習上從不懈怠外，平時也是個善於觀察的人，並且在過程中將他人的經驗化為養分，不斷的調整並且精進自己。雖然說一路上偶會遇到瓶頸，但是對於佳恩來說，所謂困難或是失敗，並不是放棄的理由，而是一道道試煉，讓自己在走過這道關卡後能夠成長。他追求比賽追求卓越，但是卻又不將成果視為一切，而是一個個階段，在階段性的任務達成後並不陷溺於其中，而是在結束後淨空自己，讓他能夠重新邁出步伐面對下一個挑戰。

印象最深刻的比賽當然是 2014 年世界跆拳道品勢錦標賽，我出國比賽好幾次，卻是第一次拿到世界盃國手，我們是萬中選一的選手，這比我往年出國比賽要辛苦多了，集訓時我們團體三個小女生是裡面年紀最小的，每天都會被老教練們責備哪裡不好、哪裡打的很差，甚至會被罵到哭。為了培養默契，什麼都講求要一樣，我甚至懷疑我們根本是三胞胎，我們照三餐練習，也沒有假日的時間，到比賽前幾天我們還自己花錢住在飯店，每天 24 小時我們幾乎都在一起，連洗澡、睡覺都要一起，淡水、師大、三民道館、桃園農工，哪裡有場地我們就往哪裡跑，缺一個都不行。出國之後我們是第四天的賽程，前面三天我們都繃緊了神經，每天一到會場就是去練習場練習一整天，除了中餐可以出去場地看別人比賽，練累了就坐下來配速度，回到飯店吃飽飯後就約在走

廊上練習，電梯和落地窗都被我們當成鏡子，每天晚上在房間裡就是聊聊天，互相訴苦、互相安慰、互相加油打氣，為的就是上臺那十幾分鐘。到了比賽那天一早我們就梳妝打扮，妝髮、衣服通通要一模一樣，因為這天是我們最重要的一天，一早就到會場去備戰，周圍都是不同的國家在練習，每個人的眼神都充滿了鬥志，第一場就是和菲律賓的硬戰，那三個女生中就有兩個是往年的世界盃國手，但我相信我的隊友，也相信我們能把這段辛苦的日子全發揮出來。這次的比賽採 PK 制，一人打一個品勢，最後同時亮分數，第一場贏了之後我緊張的感覺慢慢不見，只管準備第二場比賽，第二輪順利的過關就剩下最後一場，我們擁抱在一起只說了一句：「最後一場了，加油！」就上場了，當分數亮出來的那一刻我們實在不敢相信我們拿了世界冠軍，一下場眼淚是不斷湧出來，全場為我們歡呼，轉播的大螢幕上都是我們的畫面，我們含著眼淚向全場揮手，那一刻我一輩子都不會忘記。下場後教練開心的把我抱起來轉了一圈又一圈，我告訴他我拿了世界金牌，那種感動是別人都無法感受的，在高臺上短短的二十分鐘是我們花了四、五個月每天繃緊神經的成果，回飯店第一件事就是打視訊電話回家告訴我爸媽：「媽咪，我贏了，我們拿了世界金牌。」消息一個晚上就傳遍，接機那天我爸媽特地買了兩大束花來接我回臺灣，那是多大的榮耀阿。學習跆拳道我不斷的超越自己，為的就是證明自己，而最終的目的還是成為我家人最大的驕傲，回到臺灣，我知道我一切都得重頭來過，而接下來的目標是 2017 臺北世界大學運動會，我會讓奇蹟再出現一次，再讓全世界的人都替我感到驕傲。(蘇佳恩選手，訪談稿，2016.03.28)

歷經大大小小比賽的她，印象最深刻的是 2014 年的跆拳道品勢錦標賽。已有豐富比賽經驗的他，是第一次拿到世界盃代表選手的資格。其中的訓練較往日更加的艱辛，而他又是眾選手中年紀最小的。在教練的嚴格訓練下，幾次他都暗自落淚，但還好一路上有同伴和她互相扶持，讓他能夠撐過訓練。他們第一場的對手就是去年的冠軍，這讓她的壓力十分大，但是憑藉著先前累積下來的實力，以及和同伴們的默契，最後他們力克對手，成功拿下晉級的門票，最終獲得世界金牌，這對一個選手來說是莫大的殊榮，更是一個難忘的寶貴經歷。

第四節 本章小結

目前臺灣的跆拳道雖將對打和品勢兩個項目分開競賽，但是整體的趨勢來說，仍是以對打為主，將訓練方向特別著重在品勢及武藝方面的體育團體還是比較少，據研究者本身調查以近兩年高中全中運來說，對打人數選手就有 890 人，則品勢部分則只有 407 人和對打人數相比差距 2 倍之多。但是桃園農工在這一塊的安排就和其他學校比較不同，兩者的練習都相當重視，除了讓跆拳道的面向更加多元外，對於學生來說，也更有彈性。因為對打對於身體素質的限制較多，倘若是傳統的環境下，若對打沒有辦法有特殊表現的話，在跆拳道這條路的發展就極其有限。然而隨著時代的演進，品勢的崛起讓莘莘學子們又多了更多的選擇，若是對打方面不適合也不至於毫無機會，如果在品勢方面能夠有表現，那麼未來的發展就不會這麼狹隘，能夠以此長才作為升學的籌碼。

除了跆拳道內部的發展外，由於現在時代的風氣轉變，跆拳道除了具有傳統的武藝競技的性質外，現代人也很重視運動的休閒性。若是以傳統的對打來說，相對而言對於身體的負擔和受傷的風險都比較大，但是品勢就比較能夠兼顧休閒這塊，所以也廣受普羅大眾的歡迎，也能讓跆拳道的多元面貌推廣。

所以相對於其他學校的跆拳道隊，桃園農工除了重視比賽成績外，也十分

重視每個學生的未來發展，所以才會將對打和品勢都放在同等的地位，讓學生的選擇更具彈性。而在專業教練的用心以及選手們各自的努力之下，兩個領域均有傑出的表現。對打方面有莊佳佳、黃懷萱等人，品勢方面則有黃沛純、蘇佳恩等人。能夠在競爭激烈的跆拳道界中培養出這麼多的人才，桃農跆拳道代表隊確實有其獨到處以及貢獻。



第七章 結論、建議及心得

本研究之目的，在於探討桃園農工跆拳道隊的成立背景以及發展歷程，並探究教練群的經營經驗以及理念，才造就了桃農跆拳的輝煌成績，讓在日趨激烈的競爭環境下也能夠屹立不搖。故本章節予以歸納總結，將分為以下幾點：第一節、研究的結論，第二節、針對研究成果提出建言，第三節、研究者的研究省思與心得

第一節 結論

桃園農工跆拳道隊的發展史，最初的發展可說是千辛萬苦，一開始是由賴清玉教練向當時的校長王列念先生引薦跆拳道這項運動，而當時的校長王列念先生同意之後便由體育組和訓導處負責招生事宜，社團剛成立時，其設備以及器材和相關資源並不完善，因此經歷了一段筚路藍縷的艱辛時期，但在校長、教練和學生的互相協助下，慢慢地有了起色。民國 88 年，張夢麒校長到桃園農工任職，張校長原本是在泰山高中服務，任職期間成立了跆拳道隊，經過十多年的孕育成長，已經是個成熟的體育社團。張校長將泰山跆拳道隊的成功經驗移植到桃園農工，而使得桃園農工跆拳道社團更加成熟，正式往跆拳道隊的方向前進，而其中有兩位幕後英雄一位是李建興教練，另一位則是許峯池教練，兩位教練的付出使桃園農工跆拳道隊更加上一層樓。

起初因為桃園農工是屬於職業學校，無法成立體育班，因此代表隊最初的招生是從各科招攬體育績優的學生入隊，起初人數並不多，後來張校長到各科以體育績優的方式宣傳人數才漸長，才解決了招生人數的問題。而當時的經費主要來源是靠著學生自繳的學費以外再加上家長會的經費以及體育組的活動補助，使得桃園農工跆拳道代表隊更加的完善。到了民國 93 年由洪昭義校長接

手，體育班在桃園農工正式成立，歷經社團時期、代表隊時期，至此終於有個較完善的制度可以讓跆拳道能在桃農穩定永續發展。

除了體育班的成立外，「品勢」的引入以及訓練也是一重大轉捩點，相較於激烈的對打，品勢較具有觀賞性，較可以吸引大眾更加的認識跆拳道，品勢以及武藝的發展在整個跆拳道的歷史上相對較晚，桃園農工在當時引入，就臺灣的跆拳道發展歷程而言可謂扮演了先驅者的角色。一開始的訓練是每位學員無論品勢、對打或是武藝都須熟習，每個項目由不同的教練教授。但近幾年來由於觀念的轉變，品勢和對打的訓練越趨嚴謹、專業化，因此逐漸拆為兩個項目，學生可以根據自己的興趣或專長，選擇其中一項訓練即可，教練也可將其專業發揮至最大以讓學生獲得更大的成就感，使學生的信心提升，進而提升學生的學習能力。

相較於先前資源不足的情況，在經營了好幾屆後，跆拳道社團已經累積了不少成績，因此在成立代表隊時，各方資源也相繼投入。除了家長會的支持，學校行政單位也大力配合代表隊的推行和運作。讓無論是硬體設備，或是場地的分配，都有了顯著的提升，也是在此時期跆拳道代表隊有獨立的於其他社團練習場地，大大提升了代表隊的練習空間以及質量，並且聘請了更多專業的教練，讓選手們有更優質的訓練環境與資源。

原本配合日夜校作息差異的雙軌練習制因為體育專班的成立而漸趨統一專業，主要將練習區間切割為晨練、下午、晚上。學生依據專長項目可各由專業教練安排訓練。目前的情況是減少晨間的時段，而下午時段則因為體育班的設立而能夠有專門的安排，且日夜校均可成為主力的練習時間。

由於電子護具的流行，在對打的練習也出現了重大轉變。為了順應電子護具的採用，跆拳道的訓練的和先前最大的不同有二，一是更加重視上端攻擊訓練項目以及選手的柔軟度、身高，二是加強防守的訓練。

桃園農工跆拳道隊在對打項目培養出許多優秀選手，其中最為知名的就是拿到世界錦標賽金牌和 2016 年里約奧運參賽資格的莊佳佳，還有 2014 南京青

年奧運金牌的黃懷萱並也獲得 2016 奧運外卡參賽資格。

桃園農工體育班在民國93年創立時，跆拳道項目也引進了品勢以及武藝的訓練，可謂獨步全臺。但當時並未分開訓練，選手們無論對打或是品勢均須熟習。這樣的訓練方式可能意味著幾件事情：一、即便制度開始轉變，在臺灣人心中品勢的地位和對打仍舊不同，認為對打還是比品勢地位高，品勢仍是對打的附庸，能夠打對打的就一定能夠打品勢。品勢尚未獲得完全獨立的位置。二、品勢的評鑑準則與方向尚未發展成熟，無法完全擺脫對打的陰影，仍有對打的餘緒。三、由於跆拳道作為升學仍是屬於個人項目，因此若能夠同時精熟品勢和對打，那麼相較於只專攻單一項目的選手則多了一項選擇和機會。但隨著趨勢轉變，桃農跆拳道隊的訓練方式也隨著時代轉變。一、跆拳道的多元化：跆拳道不再是只是刻板印象的單純武力競技，而傳統跆拳道所注重的爆發力、肌力等能力，都因品勢和武藝的興勃而不再是勝負的絕對要素。二、品勢和武藝地位的提升：這兩者已不再附屬於對打，而能夠有獨立的地位。三、細緻化、專業化：也因為項目被獨立出來，因此教練能夠進行針對該項目的評鑑方式，擬定一套專門的訓練課程，選手也能依據自身條件選擇較適合自己項目，而不會受限於身體素質。為了因應整個跆拳道風氣的轉變，桃農跆拳道隊轉型成為對打、品勢、武藝三方面並重的隊伍。桃園農工在品勢、武藝的部分根基穩定、表現優異也培養出許多優秀選手，以高中成績最好為世界盃青少年品勢團體女子組金牌的蘇佳恩和黃沛純，也多次參加漢馬登武藝競賽得到許多優異的成績。

第二節 建議

跆拳道在桃園農工的發展，至此大體已完備成熟，期間成績斐然，也培育出許多優秀的選手。其無論在整體的運作與經營上卻有值得研究之處以及參考

價值，故如何能夠將其成功經驗傳承，筆者在整個研究過程中提出在實務以及理論上幾項建議，期盼能對桃農跆拳道隊未來的發展能夠有所裨益。

一、除了技術要求外，應特別重視學生的品格教育，達到真正的身心發展並進。

二、硬體設備的改善：由於品勢和對打的分流，兩者目前是分開練習，因此場地的需求也更大，目前對打主要的場地是在地下室，雖然設備較為完整，但是每逢雨天就會有積水的問題，讓學生的練習品質受到影響。而品勢主要的練習場地是在活動中心的舞臺上，但是隨著專練品勢及武藝的人數越來越多，練習的空間受到壓縮，且練習的同時其他社團也會在活動中心活動，在訓練過程中難免會受到干擾，因此在硬體空間的部分，確實有在進步的空間。



第三節 心得

訪談過程中也讓我了解到桃園農工過去的歷史，是在民國 62 年的時候學校開始有跆拳道社團，當初早期的跆拳道還沒發展得這麼好，很多學校都還不知道跆拳道這項運動，而當時賴清玉教練就是覺得這項運動不錯，向當時桃園農工的校長推薦發展這項運動，起初也都是從學校裡慢慢招學生進入社團，那時的訓練環境也沒現在這麼好，連一個訓練的道場都沒有，只能運用學校的操場來進行訓練，也沒什麼訓練器材只能靠教練一個動作一個動作用土法煉鋼的方式去訓練選手。而那個時代只有對打的比賽沒品勢和武藝，那時的品勢是叫做型法，主要都是晉級升段才會運用到，不像現在發展這麼好，在國際上也慢慢成為正式項目，而武藝那比較相似的就是一般跆拳道的表演，也不像現在的表演這麼多花招這麼多動作。當時也並沒有什麼經費支援，大多都是家長們自行出錢來培養學生們，由家長陪同帶他們到處訓練比賽，行政支援也只有體育組和訓導處在幫忙，相比之下現在的我們真的是好太多了，而當時的選手來源也

都是道館和學校社團，而我們這時候幾乎都是有底子的人才進來學校的，那時的升學管道也沒像現在這麼多元，而且以前也都是要有全國前三才能進入大學，不像現在只要你想讀就會有學校可以念，我們現在能擁有這麼好的環境也都是以前的人努力才有現在的桃園農工跆拳道代表隊，所以我認為大家應該好好珍惜並且更努力為以後的學弟妹創造福利。

跟教練訪談的過程中也讓我對現在桃園農工有更深刻的了解，現在的環境比那時我所在的時候更好，以前我們那時只有電扇、音響，而現在多了監視器、影音設備、冷氣空調、製冰機、飲水機...等更加的完善，也有許多的支援與贊助，唯一一點就是當時我還在就學時地下室訓練場有淹水的情況依舊還在，這是比較需要再改善的部分，還有就是現在訓練模式也和那時的我們有差別，以前的我們是對打品勢武藝一起練，走雙棲路線，接近對打比賽的時候就專攻對打，接近品勢比賽的時候就專攻品勢或是武藝的部分，而現在一進來高中的選手都已經是區分為對打一塊、品勢一塊，以前的我對品勢比較沒興趣所以比較專攻對打，但我慶幸的是那時候有訓練品勢這部分，讓我的基本動作比很多人好很多，而且我覺得如果以後有機會教學時示範對打或品勢的動作都是易如反掌，對未來我在教學跆拳道，這塊是有加分的。還有在道場的部分也分為兩個地方，第一個就是原本地下室的道場，第二就是在活動中心講臺上，當時的我們對打品勢訓練都是在地下室，而現在分為兩個場地訓練空間也變得更大。然後現在的教練團也比以前穩定，總教練依然是李建興李教練，對打的部分一如既往都是由高銘鍵教練和楊建治教練所訓練，而許峯池則是因為調至左營所以無法參加帶隊的訓練，比較有改變的則是品勢方面，以前品勢的教練一段時間就替換不然就是由學長姐帶訓練，而現在是由畢業校友呂竺昇回去擔任品勢教練一職，武藝的部分大多也由呂竺昇教練所訓練。然桃園農工還有一個比其他學校不一樣的地方就是家長後援會，是從我在學時候就有了，很多學校都沒有這樣的支援，我也認為家長後援會的影響很大，不管是學生方面或者學校和教練都有相關，家長的支持很重要，這也是桃園農工的一個優勢，很多家

長都是非常熱心幫助這些學生，別無所求只希望這些學生能夠拿到好成績上好的大學，能夠更好。因為我自己也是桃園農工跆拳道隊畢業的校友，經歷這次的論文寫作，從桃園農工的文獻和訪談各位前輩先進們，讓我對母校桃園農工發展的歷程有了更深入的認識，也體會到發展一項運動並不如外界看得如此簡單，乃是要克服種種困難的因素和大家的支持才有辦法將一項運動發揚光大，我也期許自己的母校能夠越來越好，學弟妹也都能有更好的成績更好的發展，大家共勉之。



參考文獻

- 中華民國跆拳道協會 (2014)。http://www.taekwondo.org.tw/。2014年11月。
- 中華民國跆拳道協會 (2013)。裁判講習手冊 (未出版)。
- 文元載。(2001)，體重流失後攝取碳水化合物對基礎代謝、賀爾蒙代謝與動力連絡管制系統之影響。未出版之博士論文，首爾，檀國大學體育學科。
- 文崇一、楊國樞 (2000)。《社會及行為科學研究法下冊》。臺北：東華。
- 毛彥明、陳詩欣、徐臺閣。(2007)，跆拳道規則修訂對選手比賽的影響。中華體育季刊第21卷第1期。
- 王錦堂 (1992)。大學學術研究與寫作。臺北市：東華書局。
- 立屏東商業技術學院) http://myweb.hinet.net/home8/tkd-tw/。
- 吳燕妮、陳鉸澈、許峯池。(2014)跆拳道比賽採用電子護具前、後之技戰術探討。跆拳道學刊，1期，59-71頁。
- 吳燕妮、蔡明志、邱共鉦。(2007)，女子跆拳道優秀選手比賽之攻擊型態與工及技術分析研究：杜哈亞運女子跆拳道蠅量級金牌選手 KWON E. K 個案研究。大專體育。
- 呂竺昇、許峯池、蔡明志、謝旻凱(2014)。跆拳道品勢比賽表現之探討-以臺灣冠軍選手呂竺昇為例。跆拳道學刊，1期，31-43頁。
- 李勝國。(2003)，跆拳道的體能及技術訓練。韓國體育大學。
- 汪茂鈞 (2007) 跆拳道運動的起源與發展之探討。龍華科技大學學報，24。32-45。
- 周桂名(2001)。跆拳道競賽中裁判判分差異性之研究。體育學報，8，53-64。
- 邱共鉦、蔡明志。(2006)，2006年卡達亞運跆拳道培訓隊專項體能訓練計畫。

運動教練科學第 7 期／2006 年 12 月。

海軍陸戰隊學校。(1989)：跆拳道初(高)級班教材，1 頁。

高熏芳、林盈助和王向葵譯、Maxwell, J.A. 著 (2001)。質化研究設計：一種互動取向的方法，臺北市：心理出版社。

莊明真與陳怡如譯。(2006)，質性研究導論。(pp. 99-128)。臺北：高等教育。

陳向明(2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南出版社。

陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南圖書。

黃正誠(2014)：跆拳道簡介。<http://www.npic.edu.tw/~tkd/index-5.htm>。

(國

萬文隆。(2004)。深度訪談在質性研究中的應用。生活科技教育月刊，37。17-23。

劉怡伶 (2008)。跆拳道品勢太極 1-8 場動作意涵分析之研究。未出版碩士論文，臺中市，臺灣體育運動大學體育研究所。

劉昭晴、李建興 (2005)。2004 年跆拳道運動武藝規則修訂之研究。大專體育，76，145-151。

潘淑滿(2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理。

鄭大為、魏香明。(2007)，跆拳道技擊競賽規則的改變及訓練的影響。大專體育第 93 期。

鄭大為、魏香明。(2009)，跆拳道技擊競賽採用電子護具計分 對其競技思維的影響。競技運動探討第 101 期／2009 年 4 月。

嚴祥鸞(1996)。參與觀察法。質性研究-理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流。

劉豐源、洪谷松 (2010)。跆拳道品勢 運動深度休閒特質之研究。運動與遊憩研究，5 (1)，106-119。

曾憶萱、陳毅、方思婷、黃博偉(2012)。跆拳道品勢與技擊關聯之探討。
2012 年兩岸運動訓練科學研討會論文集 2012/12/01~02

謝旻凱(2015)。2014 年世界跆拳道漢馬登武 藝錦標賽之韓國賽事經營介紹。
學校體育·第 146 期·2015 年·02 月

鄭大為(譯) (2009)。品勢教科書。臺北市:中華民國大專院校體育總會

Kukkiwon. (2006). *Taekwondo textbook*. Seoul: O-sung.



附錄一：訪談大綱

1. 請問您與跆拳道淵源及扮演之角色？
2. 請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？
3. 請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？
4. 請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？
5. 請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？
6. 請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？
7. 請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？
8. 請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？
9. 請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？
10. 請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？
11. 請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？
12. 請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？
13. 請問您當時桃農跆拳道代表隊團體武藝項目最深刻的運動表現？
14. 請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？
15. 請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？
16. 請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、團體武藝有何看法？
17. 請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

附錄二：張夢麒校長訪談

訪問日期：105.01.16

訪問地點：張夢麒校長家中

問：請問您與跆拳道之淵源及扮演之角色？

答：我是民國 78 年 2 月 1 號到泰山，第二年就是說是佳融老師從基隆女中調回泰山高中成立跆拳道隊，這是民國 79 年，那就是說民國 79 年開始我們泰山高中就成立了一個跆拳道隊，由於因為這個一個高中要想成立一個體育班，當然學生也是在念高中，而泰山高中是一個綜合高中是一個職業類科的高中不是一個純高中，當然也有我以前在員林的時候，我就有訓練很多體育的同學，那屬於是田徑方面的，但是因為什麼，因為你要訓練一個運動的團隊，一定需要領導的興趣跟支持，還有一個運動團隊一定要有一個好的教練好的教練團隊，我們那個跆拳道隊曾經拿過很多次的冠軍，到歐洲就去過五、六次，因為你第一名第二名才有資格代表中華民國去歐洲參加，世界錦標賽，那麼你像許峯池這些都是當初我帶去的，因為什麼因為我們打出成績，打出成績我們才可以到歐洲去，那麼因此怎麼樣呢？那個時候我離開這一個泰山到桃農來的時候，那時候跆拳道隊在泰山來講全省是數一數二的，非常有成績，這個佳融老師知道，因為他跟了我，你知道嗎？我是 78 年去的他是 79 年進的，我給他聘過來，他從基隆女中聘過來，然後我們一直就在發展，佳融老師的觀念非常好，為什麼？也就是說他的一個理念，我要求他的他都做到了，因此在第二年我們就打全國，但是我們的學生怎麼樣不是像現在一樣的國中上來的這些，而是我們自己召進來訓練的，好像第二年、第三年都是全國第一名，所以我們才有資格去歐洲，我們連去歐洲我就去了四次還是五次去歐洲，都帶了佳融阿什麼都有很好的成績，那意思就是說泰山高中的跆拳道在全省是鼎鼎有名的，本來是基隆女中，但基隆女中是以女性的，我們是屬於男的，但在後來慢慢的我們也變

成男女都有了，基隆女中就慢慢的式微了。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？

答：我來到這裡的時候李建興老師他說你都在泰山成立了那在這裡你不成立他說那你不公平，那是他開玩笑的。我說成立一個跆拳道隊成立一個體育班，那個時候不叫做體育班那個時候也還沒有體育班，因此要成立這個跆拳道隊你就是要條件、要有這個場所、要有這樣的教練和需要校長去支持，因為我跟你說你知道在當初你們這一些學體育的孩子，進到學校的時候老師們都是反彈的，都不太接受的，為什麼？你們不念書嘛。你們知識說在你們的技術方面去，可是你們在你們的課業方面你們都是弱者，對不對？所以我是一個開頭、是一個支持者和協調者的角色。也就是說給你們建立了一個模式，那我當初說有一個名言我給桃農第一屆的跆拳道隊我就告訴他們，我說校長在這個地方，以前在泰山是全國第一名，我今天到桃農來，我對你們的期望是你們要把泰山打敗。為什麼？你打敗以後你才能第一阿，如果我訓練你們的時候說你們不可以打泰山，泰山是我以前的你們不可以打敗他們那是不行的，你們體育就是要爭取去搞定，是不是？我說你不打敗泰山你就出不了頭，但事後我們有沒有打敗泰山？有，桃農有把泰山打下去，泰山現在不如桃農。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：我來桃農是民國 88 年在民國 88 年就成立了跆拳道隊。就是說我在泰山的跆拳道有了成績，桃農的李建興老師就希望我也成立一個，那我們剛好在體育活動中心樓下有一個房間，我們整理之後成為道場，那個時候是我在那裡整理的，學校提撥大概幾十萬塊錢，把它整理起來，那麼就是說是開始來收你們這些學生，但也因為我在桃農也只有兩年半的時間，我年齡到了我就退休了，但是我今天有了一個開頭，因為你李建興是體育跆拳道隊的，我

又聘進來了一個許峯池，那有兩個人的話，就非常的好，在加上許峯池的這種成績這種敬業這種各方面都很優秀，那因此今天桃農的跆拳道，可以說都是在這兩個人的手裡面。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：經費來源主要是家長會的贊助。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：當時來桃農的學生都不是頂尖的，因此就是要訓練。靠訓練來打出成績，我在訓練的方面，我很主張這個一個團隊教練團那是我主張採取的，當然以學校裡面怎麼樣呢，任何情況都是看你校長，在學校這樣在大陸這樣都是領導，看領導人的一個知識程度，你在桃園今天怎麼樣呢？有李建興、有許峯池，有高銘鍵、楊建治，高銘鍵是我認識的這個孩子，最後聘他的時候是我考核他的，我給他訓了很多，但是你不管三個老師還是四個老師，我在泰山的時候我只有一個老師，吳珊慧教練是我離開以前才聘進去的，可是我們在家長會爭取經費邀請了很多很有名的教練，每個禮拜六給我們訓練兩個小時，不一定是用錢還要你有這個關係，要不然教練不來，這個你們佳融教練知道，我們聘請了那個張教練阿好幾個教練都是，我給學生的一個要求是什麼？這些教練給你們上課之後，他的重點你們把他記下來，因為每一個人的教法和要求都不一樣，你看你讀大學，這個人寫得一本書，他裡面有幾章很精采這是他的專業，但是也有很多地方他寫得不是很好，這個地方是他的專業這個地方他就比較弱一點，但說不定另外一個人在這方面會變成專業，那你要去擇取他的優點，因此跆拳道也是一樣，這一個團隊一個教練團，現在都講教練團因為現在經費比較充裕，我們以前根本沒有錢，那要請人家給你們教課非常困難，當然有的時候也不是困難，有的時候人也不一定要錢，不要錢有關係也可以解決，對不對？有的時候我請他們喝杯酒之類的，一個禮拜給你們上兩個鐘點上一個學

期，你們把這個人的精華吸收到了，那另外一個人來在上課你們又吸收了，看你們自己用不用功，你們今天讀了研究所你們就知道，你們出去要考老師的話，你們馬上就是老師，你怎麼去教學生，對不對？那你今天憑你一個人有些東西你兼顧不到，那別人可能兼顧到。另外一方面，那你多找幾個教練都教一教，你這個學生能吸收到每個教練的優點，那你就成功了，那你要不用功人家在教你在那邊玩，他的一個精華你看不到，那你就成功不了，是不是阿。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：我在泰山的時候因為泰山鄉鄉長跟我們都很熟是我們泰山高中的校友，那我們出去的時候，都會支援一點，一次都是十萬二十萬的給，也有議員。不過這些經費都是看校長的人脈和看對跆拳道對學校的一個重要性，當然我們平常也很支援他們，他們有什麼事我們也都很配合，任何東西都是雙向的，而不是單向的，單向的話怎麼樣呢，兩次三次以後人就不理你了，所以說以後出去以後要多服務、多協助，不要去怎麼樣呢我幫你的忙你就應該要回饋我，不要，這種心態不需要，因為什麼呢我幫你兩次你不回饋我我就不理你了，不需要，我幫助你，但是怎麼樣呢需要你的時候他自動的會，他不願意的話你叫他也沒有用，對不對。所以說校外的資源這些都是隨著你自己的一個努力、還有你的關係來獲得。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：那時我們剛好在體育活動中心樓下有一個房間，我們整理之後就是道場，那個時候是我們在那裡整理的，學校提撥了大概幾十萬塊錢，把它整理起來。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：代表隊的成立必須要校長的支持，主任還有老師給你們的一個照顧，我在泰山的時候怎麼樣呢，以前我們泰山高中的教務主任和其他很多人都反對這體育班，體育班的學生上課就趴在桌上睡覺，為什麼？五點鐘起床練習到七點多，去吃早點又去幹什麼的就到八點鐘上課他不睡覺才怪，那個時候我們沒有體育班，只有分散到各個班級裡面，有的時候去查堂發現趴在桌上睡覺的都是體育班的，老師們就很討厭他們對不對？老師們不喜歡這個體育班，因為體育班的學生們不念書，但是怎麼樣呢，當他發現這個體育班的學生出去打出成績的時候，他們感覺到體育班的學生有好的一面。我每次出去也都帶兩個主任出去和李佳融教練一起，這兩個主任去了以後對體育班都特別照顧，因為他們了解到體育班在外面為校爭取榮譽，所以說他們對體育班都很愛護，本來反對的，就像我泰山高中的一個主任他很反對，但最後帶他去歐洲，去歐洲看了比賽以後回來他很照顧體育班，他甚至拜託老師們給體育班的學生加分，因為不能夠加分的話就都要留級。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：代表隊一開始的話，我們比不過人家，因為我們收進來的學生沒有人家強，那我們靠的是我們教練，我們的教練要強過他們的教練、我們的訓練要比他們艱苦。因此，我們在第二年有成績的時候，人家的學生才來，你說我們怎樣跟其他學校的差異，那我認為差異很大，那就等於說泰山打了亞軍那你說剛成立的體育班你能夠多少年之後才能打到亞軍，對不對，那你今天要踢個金牌出來，你要訓練多少學生才能從這裡面能夠發掘出一個兩個，是不是阿，你看這個李佳融教練訓練了多少年，有幾個金牌學生啊？很少耶。你們教練許豐池打到世界冠軍這不簡單耶，那我記得說那一年我很在意他，我說峯池你會不會打冠軍，結果沒有拿到冠軍，是不是，就是說等於他一生裡面他是最高的成績，他不可能再有金牌的成績，對不對，但你說有很多可以打到金牌的但到最後反而畢業到大學反而不練了，

你說有女孩子還結婚了，她就這樣阿，你有什麼辦法。你說以前進到大學的有幾個人，現在又不一樣了，你說在大學裡頭訓練要跟高中銜接，所以說你們師大裡面你看看珊慧也好阿、峯池也好阿，都到那裡去教，都有去到你們師大去教，因為都有你們佳融教練的關係，希望能夠不要讓你們脫節，你看你們研究所畢業的桃農有好多個。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：那時跆拳道隊才剛創立，而且我在桃農也只有兩年半的時間，所以沒什麼比賽印象。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：記得有一次去韓國比賽沒人帶，他們就叫我去，我就帶呂竺昇、吳明翰他們去品勢比賽，那個時候剛開始我根本對品勢，那等於說是跟表演一樣的，對不對，那個時候我實在不知道弄不清楚，那到回來以後才慢慢提倡，我們這麼多年才慢慢把品勢提倡起來，大家才對品勢才有認識跟了解。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：我當校長那時桃園農工跆拳道隊才剛創立，當時還沒有發展武藝這部分。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：那時只有對打。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：選手的來源那個時候是很辛苦去爭取學生來就讀，因為學校代表隊剛創立的時候沒有成績，有哪一個家長願意把孩子送來學校，都是要去宣傳、要

靠跆拳道隊的老師們，靠老師們看看認識的學生願不願意來就讀。你說升學，升學是你要有成績以後大學才會想要爭取你，對不對？那你說你沒有成績，打不出成績，那誰要你阿。所以你們現在這個師大競技系阿，都是這樣的人才出來的，對不對？每個人都有一個不同的背景，每一個人都有一個不同的一個成績，沒有成績的話學校不要，對不對？學校選的都是最好的，你們第一志願都是跑師大的，對不對，你為什麼不跑其他去阿，你為什麼不到輔仁去阿，你為什麼不會到別的學校去阿，你當然不要嘛，因為師大是代表性的，對不對，所以說這就是那你升學的管道，是要看你的成績，還要看就是說要爭取，那現在你看跆拳道隊就出名了人家都會爭取，你爭取不到第一名爭取二三四五名也可以阿，都是這樣子阿，你需要比較好壞嘛。



附錄三：徐國樹校長訪談

訪問日期：105.02.17

訪問地點：桃園農工校長室

問：請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？

答：我是民國 93 年來桃園農工擔任校長，我剛來的時候學生的生活常規、環境整潔和課業我都很注重，品德教育也是我很鼓勵大家的。我們做任何一件事情基本的學習態度和基本的生活常規這個部分是絕對不能忽略的，因為態度決定你的高度所以這部份是我非常非常要求的，我們看到你們的成長也看到你們的改變這點是我時時刻刻特別要關懷和要求的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：本校跆拳道隊的學生早期是分佈在各科，從李建興老師那時候就有跆拳道了。可是那時候不是體育班，一直到張夢麒張校長來學校以後才慢慢成立。體育班有三個專長項目，第一個當然就是跆拳道第二個就是田徑第三個就是棒球主要就三個項目，從張夢麒張校長到洪昭義洪校長，這過程之中我們跆拳道就是蓬勃發展一直有很好的表現，直到我來這邊我也一直鼓勵他們好的運動表現，所以我們一直在鼓勵和支持來處理，現在也有很好的表現。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：經費是來自體育署，因為我們有專長項目所以體育署會適度的會撥相關的經費，加上我們學校訓導處也有相關的體育經費，那我們會按照分配的比例提供給我們的跆拳道隊，同時我們也會按各項的比例在核銷處理過程當中都按照審計的處理階級，所以管理方式合乎我們相關的處理方式，也就是說我們積極向上面爭取，包括我們爭取的費用有個固定性的經費申請。

第二是比賽成果相關的獎勵金，那同時我們學校裏頭的訓導活動經費等等，都有做很明確的從主計室審計後核撥給各位，所以說該有的經費我們都會盡量地提供給同學。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：跆拳道隊訓練的課表規劃方向，基本上因為跆拳道隊上午上一般的課程下午是專長訓練，現在專長訓練有個高銘鍵高教練是屬於我們的運動體育教練專長項目來協助，另外還有我們的李建興李老師本身就是體育老師，他的運動專長項目就是跆拳道，除此之外我們還有一些外聘的教練協助訓練，像是鄒教練還有呂竺昇教練，那許峯池許教練他也是我們學校體育專長跆拳道教練，他目前被調到左訓中心去，所以我們教練這個部分可以說是運用的還不錯，而且他們會按照比賽的不同階段做一個相對課表的訓練，現在來講是品勢和對打兩個部分都有，那品勢部分表現特別突出。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：至於校外資源這個部分是因為我們表現不錯，比方說我們勞工發展協會認為我們表現很好，他會主動提供給跆拳道同學獎勵，那這個費用我們也是專款專用的方式給跆拳道去使用，其他相關的我們一併透過獎勵的方式給跆拳道，譬如說他們要移地訓練參加韓國的漢馬登比賽可以提供他們經費補助。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：我們學校裏頭有個蠻不錯的道館就是地下室，那個道館可以說提供我們學生以外，還對於學習方面相對的國中國小來做基礎訓練，那活動中心的舞臺也提供給跆拳道來使用，目前來講場地的規劃上我們也盡量去做各項器材的充實，像早期沒有的電子襪還有計時計點的專屬工具，我們陸陸續續

在補充，像周邊附屬的我們盡量去提供包括冰敷、製冰機或者是沙袋、護胸，為了要給選手有好的動作及保護所以我們盡量提供需要的周邊東西。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：我們的教練基本上都是滿負責的，而且他們都具有不同的專長，那麼在訓練的過程當中他們也都會盡量提供好的訓練，包括早期我們有一些外聘的譬如田明和教練、金四玉教練，像現在高教練、鄒教練，以前楊建治教練他現在考上平鎮國中，那高銘鍵教練、呂竺昇教練都提供了滿不錯的資源。那我們學校的代表隊我比較要求品德要做好，所以我們學校的代表隊表現得都不錯，那品勢的部分從傳統上都蠻強的，不過我們所有的運動都是這樣，我們必須不斷的繼續進步，這也要靠著大家共同努力，否則的話其他校隊其他團體也會跟上來，所以我們基本上在訓練過程當中為了能夠凸顯我們的特色，所以品勢這部份我們都有滿好的表現。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：對打部份我們也是盡量能夠做到我們所謂的雙面兼顧，比方說我們有幾個比較突出的，像是拿到 2016 年里約奧運參賽權的莊佳佳就是我們培養出來的，還有黃懷萱她是拿到青年奧運的第一面金牌這些都是非常不錯的。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：品勢部分有兩位拿到金牌其他也蠻多表現很好的，我們會再繼續努力，蘇佳恩和黃沛純兩位它也代表全國去參加 2014 年第 9 屆世界跆拳道品勢錦標賽的金牌，我們現在的品勢教練呂竺昇教練也是我們學校的學生，自己培養出來的個別項目他也拿了前三名，基本上這都是很難得的，對跆拳道我是一直期許他們，也就是說這群孩子對目標有理想，像前一陣子師大的學弟妹回來表演都表演得很好。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：武藝像在漢馬登我們每次都有很好的表現，那國內的武藝也有表現的很好，武藝已經達到運動項目的力與美另外一種競技，這部分我覺得也是不錯就是他們表現出來的整體氣勢和他們所謂的武藝精神給我們的感覺非常震撼。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：生活常規是我非常注重的，所以只要我有空我就會去看他們去鼓勵他們，基本上這群孩子都蠻乖的，學校裡如果有特殊狀況需要臨時支援的時候請他們出來，他們都會整隊包括教練都會帶出來表演或臨時偶發時的狀況需要他們幫忙的，他們都很好。課業部份是我一直要強調的，任何一個運動表現好的人你都不能忘記自己的知識能力，未來不管是升學還是到就業市場還是到任何一個場合，沒有基本的能力你光一個武藝可能沒有辦法發揮你最大的功能，課業部份我很注重會要求他們加強，平常一般我們的學生都很不錯譬如到臺師大到其他的大學表現都很好，我們也期待繼續他們保持很好的表現。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：對跆拳道的期許，當然是針對特殊專長的學生，都希望他們繼續發揚光大，也希望我們的學生可以發揮他們的特色，到最後不管是對國家都要有好的貢獻，那各人將來在特殊專長上面去發展的時候也可以有良好的基礎，不管是從事運動競技以外的事情，都希望學生可以用堅定不拔的精神繼續下去。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：對打、品勢，武藝，我相信各種活動讓我們在處理自己的專長當中，那基

本功都是相同的，我們要把基本功先練好然後其他的再看你的後續發展潛能，基本上我們的基本功都要做得很紮實，至於你將來發展對打包括自己、教練都會給選手有好的指導，適合去打對打的就像莊佳佳黃薇萱都是對打，品勢的黃沛純她們都可以從品勢上得到好的成績，武藝這個部分也是一樣比較不受量級或身材的影響，注重的是團隊那個氣勢，團隊的隊型以及招式的打法所以這個部分我們都可以相輔相成，所以這個部份我們都可以兼顧，透過教練的專業訓練，我們會透過不同的專業去發展。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：我相信一個事件的成功，只要做出一個品德一個好的形象，包括學生的訓練成果、學生的未來升學發展，能夠有一系列好的規畫，我相信學生自然會來，他自動會來找我們學校，所以我們要提供最好的師資最好的場所最好的未來發展提供給學生，所以這部分目前來講當然是有鄰近慕仰而來的學生，當我們發展好的時候就會有更多好的學生過來我們這裡，所以就我們訓練課程這部分如果你訓練課程很好的話，未來升學沒有問題，大學會主動要，我們甚至對有特殊潛力的學生市場是很廣的，那麼大學發覺你很有潛能還會提供你一些公費待遇以及營養補助等等，這些都是學生們努力去爭取。

附件四：賴清玉教練訪談

訪問日期：105.01.18

訪問地點：賴清玉教練家中

問：請問您與跆拳道淵源及扮演之角色？

答：我是在民國 56 年那個時候在南部嘉義學習跆拳道，那時候我剛好看到我的教練在南部開班訓練跆拳道，我去參觀之後感覺還不錯就去參加跆拳道練習，一直練習到當兵才沒去練習，那時當兵的時候剛好我的教練也在軍中當任教練，因此我又去參加跆拳道的訓練到民國 61 年當兵退伍，那個時候全國跆拳道協會還沒成立，我就在桃園市的中正路開玉龍跆拳道館，在那裡開館授徒推展跆拳道運動。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？

答：當初跆拳道還沒有普及，那個時候我就認為跆拳道運動是一項不錯的運動。所以我就到桃園農工的王念列校長那邊去推薦跆拳道，王校長也很同意很支持，之後民國 62 年就在學校成立跆拳道社團的訓練，每個星期的 1.3.5 或是 2.4.6 都利用下午的下課時間在學校做訓練，我在桃園農工推展跆拳道運動成立社團訓練學生後，直到民國 64 年剛好臺灣區運動大會有跆拳道正式比賽項目，我就帶桃園農工跆拳道隊的學生去參加全國區運會的比賽，當初就是因為這樣成立的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：因為桃園農工當初開跆拳道社團時也是慢慢從學校裡面招收學生訓練，訓練的過程也是非常辛苦，那個時候也沒什麼運動器材，只是靠一般我們教練一個動作一個動作的來訓練，訓練過程也是很辛苦的，就慢慢訓練到選手他們對跆拳道有興趣，一直維持訓練下去。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：當時那個時候經費大部分都是由我們當中自己支付，不過我們那些學生的家長他們都非常熱心的幫忙提供一些經費，有時候學校也會撥一點經費來幫忙我們跆拳道社團。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：我們以前在訓練的時候跟現在的訓練比較不一樣，因為當初都是以我們教練個人的方式來指導，比如說品勢以前的時代不叫品勢叫型法，那個時候型法每天都固定要練習，型法練完後就利用差不多半個小時的時間練習對打，就這樣慢慢訓練學生跆拳道起來的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：我們那時候比較沒什麼校外資源協助，如果我們要去外面跟人家一起訓練，也因為經費比較少所以大部分的費用都是家長們自行支出，家長們也會自己開車帶一些小朋友去外面跟人家交流，就這樣對外交流訓練。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：因為以前訓練都是運用平常下午下課後的時間，桃園農工跆拳道隊社團訓練的場地都是在操場那邊訓練，如果遇到下雨時我們就會換在體育館裡面訓練，沒有像現在一樣有專屬跆拳道隊訓練的道場。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：因為以前跟現在的時代是不同的，那時候訓練大部分都是以教練本身的跆拳道專長來訓練社團的選手，就這樣日積月累的把選手訓練出去比賽。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：因為以前我在桃園農工訓練跆拳道的时候，大部分都是體育組跟訓導處在幫忙規劃招生的部分，我負責的部分就是訓練跆拳道社團選手。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：因為以前民國 60 年代時，外面的學校很少在發展跆拳道這項運動，所以比較無法去做比較，那時我所知道就是我所帶的學校有武陵高中、桃園農工、成功工商和桃園高中，這幾個學校都是我在負責教導跆拳道，再來大部分的選手我們都是利用禮拜六禮拜天的時間訓練，在這幾個學校裡有比較想訓練的學生，我就培養他們成為選手，我們就在桃園縣立體育場裡集中訓練。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：我們民國 64 年以後跆拳道在區運會才有正式的項目，那時候我在桃園農工訓練，我最主要的訓練是以對打為主，所以那時候我們桃園農工的跆拳道選手每個人都練得很不錯，在那個年代桃園縣代表隊的選手大部分都是我的學生，然而在我所教的這幾個學校裡面，也是桃園農工的學生選上代表隊為最多。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：因為我那時期比賽只有對打，在品勢方面沒什麼比賽項目。所以我們都是以測驗升級，升段的時候比較注重型法的訓練，沒有像現在的品勢有比賽項目，練習方式也跟那時期我們的訓練方式也比較不太相同。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：因為那時候我們沒有所謂的武藝這項目的比賽，只有在跆拳道這方面的表

演，大部分我們都比較注重特技表演這方面，還有一些技術方面的表演。比如說我們那時在表演比較特殊的地方就是把人抬起來，嘴巴咬一支香菸就可以用 360 度的後旋踢把香菸踢掉，或者是人站著拿一個蘋果放在頭部也是用後旋踢把香菸踢掉，都是用一些跆拳道技術方面在表演。我本身比較不喜歡注重什麼打磚塊、打瓦片之類的，我以前大部分擊破項目是用頭部擊破瓦片，這些部分我都有教導學生他們。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：生活規範方面我們都要求他們訓練時間要準時不能遲到，習武之人不能在外面和其他人打架，生活習慣和紀律我們都有教學生他們，所以每一位選手都很注重紀律這方面，在這部分是沒問題的。因為桃園農工以前訓練就是以課外活動的時間為主，在下課以後瑣碎的時間訓練，所以比較不會影響他們上課這方面的情形。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：雖然現在桃園農工跆拳道代表隊訓練是已經有比較好的規劃，這是個很好的現象，但我還是希望在我們桃園農工的體育班，能多培養一些選手來為我們桃園市爭光。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：因為我這幾年都有回去桃園農工，去看他們選手在對打、品勢、武藝這些項目的訓練，感覺非常不錯。現在的跆拳道發展非常多元跟以前都不一樣了，我也已經退休，所以對這些項目的發展沒有太多的見解，但我認為這樣非常好，現在的教練也教得不錯，希望他們能繼續保持下去未來值得期許。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：那個年代我的學校裡面在桃園農工的選手比較多，因為每次參加跆拳道比賽的選手都是代表學校選拔出來去參加比賽，如果說全國性比賽也是要經過桃園市的選拔出來才能代表參加。桃園市跆拳道委員會的選拔，在那時候選拔上代表隊大部份也都是我們桃園農工的選手，入選中大部分的選手也都是從國小練到國中再從國中練到高中，就收一些有在國中學校裡訓練的學生進入桃園農工，當時我會以對打為主是因為當初的學生你想要給他保送到大學是很困難的，所以跆拳道的項目只有對打部分，把他們訓練成參加全國的比賽拿到前三名就可以保送到大學，我那時就比較注重像是桃園農工現在的總教練李建興，他當時在民國 70 年臺灣區運動會奪得第一名，所以他就能保送到師大，如果 2、3 名的學生大部分都保送到輔仁大學或是文化大學的體育系，所以當初我在訓練時就比較注重選手對打這塊的成績，我會特別加強他們在對打這方面以為我們桃園市爭光。

附件五：李建興教練訪談

訪問日期：105.01.07

訪問地點：桃園農工體育室

問：請問您與跆拳道之淵源及扮演之角色？

答：我從國中一年級開始練習跆拳道，我是在桃園外面跆拳道道館練習，國二
的時候開始參與青少年的比賽，國三就打區運會。民國 68 年我就到桃園農
工讀書，讀書的時候陸續參加比賽，民國 68 年 10 月也是桃農一年級時我
拿到全國第二名，民國 70 年也就是我高三時區運會我拿到冠軍，大學保送
到師大之後我還是持續的練習，在大學的時候我當選跆拳道國家代表隊世
界大學運動會的選手，那個時候參加集訓，一直以來跆拳道那個時候中共
的抵制有會歌會旗的問題，入選國手但卻沒有出國，狀況是因為我們拒絕
參與這個國際比賽，因為非我國國家的國旗國歌。那個時候政府的政策是
抵制的，選手們一律都沒有出國。跆拳道的淵源，從小的時候練習跆拳道
是一個興趣，因為我在家裡是老大，我下面有四個弟弟和一個妹妹，我們
家裡是老大要照顧小的，弟弟妹妹的年紀都差兩三歲，我跟最小的妹妹差
12、13 歲，所以他們經常在外面被人欺負。當他們被欺負的時候我這個做
大哥都要出頭，那時候在我們社區裡面經常有麻煩，父母親又長期在工
作，休息的時間很少，家裡又只有一個阿嬤照顧我們給我們吃飯，因為老
人家也沒有辦法去顧到每一個小孩，所有的兄弟姊妹大部分都是我帶著他
們去玩去走，因為經常被欺負，所以練習跆拳道是為了要強壯自己身體，
也希望自己有一點技術可以保護自己的家人。所以那個時候練跆拳道有感
覺也滿有興趣，除了運動之外還可以有其他的周邊的價值。所以說從國中
開始練習沒有間斷，到高中還繼續練習比賽拿成績保送進入師範大學，直
到民國 75 年畢業後我到壽山國中服務了一年就去當兵一年四個月，民國
78 年回到桃園農工任教，那個時候就開始招生跆拳道的運動績優生。一開

始是一個兩個，後來是學校的問題有中斷。我扮演的角色主要因為我是跆拳道出來的，加上我有跆拳道的經驗，我想說我必須要回饋跆拳道，所以一直以來我都想在桃園農工成立跆拳道隊。直到後來有張夢麒校長來到桃園農工擔任校長，我們才開始正式成立，因為張夢麒校長之前在泰山高中也有成立跆拳道隊，所以張校長知道跆拳道隊是如何運作的，也知道所有教練們要怎麼去做，張校長比較瞭解教練們的做法是什麼也比較會體諒，很多東西都是從那時候開始建立，慢慢的到下一任校長接替後才創立體育班。跆拳道先成立運動績優生，對外廣大的宣傳讓那些學習跆拳道的學生可以指定到桃園農工來練習。我扮演的角色一直以來都是教練，當初這些學生在高中時代可以好好的訓練，給他們比較好的環境可以來訓練，我們要督促學生一定要讀書，因為跆拳道練到最後還是要靠課業，讀書跟跆拳道都不能放棄，兩邊都要兼顧。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？

答：我在學生時代民國 69-民國 71 年的時候我一直以來都是社長，因為以前只有社團，我去師大讀書的時候，回來學校我就擔任社團的指導老師。後來到桃園農工教書的時候一直都是做總教練的角色，目前跆拳道隊裡面正式的老師有兩個，一個是我本人，一個是許峯池老師，另外有一個是正職的專任運動教練，外聘的有三位，一位是對打的兩位是品勢的客串教練，目前為止名義上我還是總教練，但所有的主導還是給許峯池教練跟高銘鍵教練在處理，這是我目前在桃農扮演的角色，所以說跆拳道在桃園農工開始，我從讀書時代一直到目前教書教 30 年，我還是一直跟桃園農工跆拳道都有一個關係。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：代表隊的發展過程，起初是因為職業學校沒有辦法成立體育班只能說從運

動績優生，就是學生來桃園農工，我們跟各科去協調幫助一至兩名運動專長的學生，一開始的時候進來代表隊只有跆拳道學生，我們各科爭取吸收一至兩名的學生，但是因為受限於沒有場地跟訓練環境的問題，當初招生一個學年可能就只有三五個而已。後來張校長來才跟各科在講，對外宣傳也是以運動績優生的方式進來，各班也是只有一至兩名跆拳道專長的，那時候剛開始進來的第一批學生只有五、六位，也是分散到各科。後來找到造園技術班一個實用技能班歸為補校，學生大部分都會在那邊，其他以日校的運動績優生為主，後面慢慢的成立體育班，體育班裡面會有比較多的名額，一個學年 8 個，因為當初有三個代表隊，後來又增加一個代表隊，所以說一學年一個隊差不多只有六、七個名額。到目前為止現在又變成三個代表隊，每一年大約可以招收 10 名的學生，是有對打和品勢的部分，對打的部分在體育班，跆拳道現在又發展品勢，品勢的部分我們把他放在夜校夜間部，夜間部我們也把他們打散分到了各科，現在我們有同軌跟雙軌並進。品勢跟對打都有他們的就學讀書和訓練環境，場地目前還是一個，品勢比較不受限一個比賽的尺寸，所以品勢目前是以一個克難的方式在活動中心司令臺上面練習，所以跆拳道的發展過程就是剛開始招收績優的一兩個、兩三個都收，目前為止都比較成形了，每一年大致上都的名額都有十幾個，所以每一年的訓練都比較正常，是現在目前是跆拳道的發展。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：代表隊經費來源當初是以學校體育組編列，才有有限的經費，剛開始的經費是用體育組的經費來做，每一年只能對外參加一個重要的比賽。另外的器材其他周邊的經費，必須要由後援會來支應，後援會是由學生家長當中一位擔任會員，因為學校支應跆拳道隊的經費很有限，選手要去比賽要訓練那個經費都比較龐大，剛開始的時候國家對學校跆拳道的補助沒那麼多，所以必須依靠後援會來處理。

那管理的話，因為後援會的經費由家長來支應，他們每個月都固定繳一至兩千塊，依據訓練的需求還有外聘的教練，我們必須要聘請好的教練來受訓，除了有好的環境還需要有更好的教練來讓學生訓練，所以我們會從韓國從哪裡或者是從國內，去找好的教練來幫忙我們訓練學生。

那所有運用管理是透過我們的家長後援會，所有的經費來源分為兩個部分一個是由學校體育組的經費來編列另一個則是由家長後援會來支應，應用管理的方式是由體育組組長跟後援會會長以及教練，我們互相研究及怎麼樣去處理這些經費。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：訓練課表規劃的方向，我們要了解跆拳道他的訓練需求是什麼，我們以在學的學生來講，最重要的就是讀書，但以訓練來是專長所以有它的必要性，剛開始訓練的時候，訓練課程都是由學生下課後或是上課前的訓練加上晚上夜間的訓練，所以他必須分成三個時段一個是早上 7:30 以前再來是下午 16:00 以後，以及晚上的時間，再來是寒暑假的時間以及學生放假的也都很重要。那是我們專門要訓練的時候尚未成立體育班之前，目前我們有日夜間部的學生，一樣是跆拳道專長分成兩個部分，訓練的場地不一樣，同時段要有兩訓練的場地，兩個訓練的教練和課表，就必須要有雙軌有齊進來練習，所以我們課表的運用方式可能晨訓的時間都有體能的話，大家都會一起訓練，下午跟晚上的時間都會分開，又因為有夜校的學生晚上要上課，晚上的訓練是沒有的，所以他們必須早上來訓練，日間部的早上要上課，那夜校的早上就要來訓練，這個課程我們都有安排分開訓練，目前體育班的話是有正式的課程，他們下午是會有比較多的課程在訓練，所以我們下午的時間會有日夜間部的一起訓練，整個跆拳道隊一起學習的時間，目前體育班的規劃是早上晨訓會減少，因為下午的時間會比較長大概是兩點開始到四點，還有加上晚上的時間，那大致上課程的安排是這

樣。對打跟品勢不一樣就必須要找專門專項的教練，他們分開訓練的時間就要有專項的訓練。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：校外資源、補助一直以來都比較少因為有體育班的成立，加上我們有成效，慢慢的補助會進來。目前為止有個中華民國勞工發展協會他固定會給予學生要出國的經費補助，每年固定給差不多一二十萬幫忙跆拳道可以支應一些器材更新學生的比賽，其他的話由學校的校友會以及文教基金會的協助，如果有議員之類的，也是要透過學校去找外面的議會、市長、市政府的補助。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：當初我在學生時代那個代表隊，那時候只有社團沒有代表隊只有社團的練習，白天早上的時間我們都慢跑，有幾個比較資深的隊員會起來慢跑，場地是在虎頭山，早上我們都會去跑虎頭山，我們從桃園農工後面往上跑到三聖宮再跑回來，一個禮拜在下午至少會找一天的訓練時間，我們會跑比較長到警官學校左右，依據當時的狀況來定，當時都有社長帶領，那下午的訓練因為我們有汽車科汽車教練場，跟外面監理站一樣的汽車訓練場，比較大的空地，我們就會在那裡訓練是室外的，如果下雨天我們就沒有另外的場地，所以我們下雨就沒有辦法訓練，那是當初我在學生時代的時候。甚至我在師大讀書的時代，訓練的場地只有在室外的場地，晚上的話都有挑選比較資深比較好的同學去道館練習，道館就是在桃園中正路玉龍跆拳道道館那邊練習，其實當初的訓練因為比較沒有像現在這麼專業，下雨天也有訓練場地，所以當初的訓練比較鬆散，但是當初訓練的學生對跆拳道的興趣跟現在的學生來比，當初訓練的學生會比較盡力，感覺現在的學生給他太多資源，訓練比較多反而他們對跆拳道的愛好跟向心度比較差一點，現在我們訓練當然是一定要有教練在學生的訓練還有隊長來協助學

生的訓練，那目前為止我們訓練的場地有重量訓練、跆拳道場地還有學校的操場，那這樣子的訓練，以目前來講的訓練場地，比當初的室外場柏油路的練習環境差異性非常的大，以前連一個專業的比賽場地都沒有，現在我們有一個標準的訓練場地在我們的地下室，在集訓當中，如果要比賽會為了讓選手適應比賽的情境我們有可能把場地的訓練移到活動中心上面甚至我們還有一個館是藥群堂，如果我們兩個項目都需要比賽，我有可能把他分成兩個部分訓練，一個是藥群堂一個是在活動中心上面的場地。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：目前的教練團就分品勢和對打，當然會有一個專任教練來主導，但實際上在訓練的時候還是會分成兩組人去訓練，同時都會有兩組人在練習，最主要的特色是以往練習跆拳道只有對打練完然後再來打一下品勢，這是道館的經營，打完品勢的再來打對打，兩個必須實施同一個項目在做打品勢的時間就是打品勢，打對打就是對打，但目前桃農的對打我們都分成兩組，訓練場地也分成兩組，同時段都會有兩組人在做訓練。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：其實行政團隊資源都是要靠教練去溝通的，我們必須由教練跟我們的組長、主任和校長去了解我們跆拳道的動態，所有的文書及隊上的行為都由教練來整理，所有的資料都統一由組長來對外，如果是要移地訓練到國外或是到國外去比賽，那麼要對教育部，以前對體育署、體育室和體委會，跆拳道協會的話由教練去做，要去跟協會或是我們的體委會溝通那學校部分是統一由組長幫我們去做一個行政的溝通。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：我當時在桃園農工代表隊的時候，當時的選手大部分有學校，以前我在比

賽的時候差不多都是由我們陸戰隊出來要不然就是我們的學校，不然就是道館這三個方面抽取好的選手上去，那學校的部分如果代表隊要打贏社會組的那就是比較困難，那學校的選手我們那時候是學校的學生，因為學校的學生多又是高中生，一個體力一個體能一個身體的發展跟社會組也差不多，所以那個時候會把學生拉去道館訓練，加上學校有訓練，我們會比社會人士再好一點，跟軍中的時候，軍中的代表隊除了訓練還是訓練，因為他們當兵的時候就是在練習，所以最大的對手就是屬於軍中了，以我來講白天在學校讀書下午訓練學生訓練同學，晚上我會去道館，早上我自己的時間，我會去晨訓，所以說當時的訓練強度也不會比軍中的差，所以我們的自主訓練會比較多，然後對跆拳道的好，那時候很強的去打社會組的時候成績都還不錯，其他學校的代表隊會比較少，當初也沒幾間學校，那時候北中南，北的話只有臺北縣，那時候臺北縣的成績不會比桃園縣好，桃園縣那時候的對手都是高雄、左營，不然就是高雄附近的道館，那時候是南北這樣對，是臺北縣桃園兩個縣加起來這樣對高雄對陸戰隊的，那個時候比賽是這樣的，臺中部分有幾個重要會比較好，那當時的學校以我的了解，當初學校成立代表隊的也不多，都是在道館練習，那社團只是教練到學校教，發現好的選手好的學生拉到道館練習，當初學校代表隊也比較少，那時候也沒有全中運，那時候跆拳道也沒有進到全中運，只有個中等學校的跆拳道比賽，並沒有列入到全中運。我們學校代表隊跟其他學校的代表隊，最大的差異是什麼，我們學校有體育班，其他學校可能沒有體育班，如果其他學校有體育班可能是跟道館經營一樣，一個教練訓練兩個隊伍，他不是同時間的訓練，已經變成一個教練要教對打又跑去教品勢，慢慢的相信品勢這個項目會變成正式的項目跟對打一樣，現在亞運會要推進去了，甚至還要往上推到奧運會，那所以品勢這東西慢慢地就會跟對打一樣一個金牌，所以我們學校跟別的學校不同的地方是同時段會有兩組的學生在訓練。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：我當時最深刻的印象是，我在比賽的時候，就算手斷腳斷我還是把比賽打完，那時候的訓練，精神力要很強，手斷腳斷也是比賽完才知道自己手斷腳斷，那時候沒有時間去考量自己的身體狀況，而且當時的護具沒有現在這麼完備，護手護腳沒有，那時候只有一個護胸，還是用竹子編的和一個護當，銅的阿嚕米的那種。最深刻的對於學生訓練的時候，當我在帶學生出國比賽的時候，因為我們在 2002 年的時候帶著我們的學生代表國家出去比賽，有一次世界青少年的比賽，我的學生當選國手，他在比賽前先打品勢，那時候品勢還不是正式的一個項目，他只是 WTF 一個試驗，要把品勢跟對打放在一起，品勢打完打對打，那剛好我的選手又剛好入選國家代表隊的選手，又是我學校的學生也是品勢的優秀的選手，早上比品勢下午比對打，剛開始上場的時候品勢表現會有一點害怕，品勢要有好幾次輪迴跟對打一樣，慢慢的就比較好，也不至於會害怕，選手早上比完品勢下午就是對打的比賽，品勢給人家拿世界青少年第三名，完了之後下午打對打，對打剛開始下去打的時候表現也不是很好，但慢慢表現就很好，青少年的教練對於選手幫助很大，對於他的心理方面，如果教練在外面大聲一點聽得見，如果下去打本來開始是很畏縮的後面把他的潛力逼出來，結果他對打世界青少年拿第二名，他一個人就拿到兩個獎牌，這就是我最深刻的印象，對打跟品勢如果你同時有練的時候是對你有利的，不是打對打的選手品勢打不好，不是打品勢的選手對打打不好，兩個其實是一個互補的，兩個可以稱強。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：我當選手的時候，品勢部分只是跆拳道的一個附屬，對打的附屬是一個二段必須打品勢的項目而已，他並沒有拿出來比賽，那目前為止我帶隊的時

候，品勢最深刻的表現是我 2002 年帶學生去漢馬，漢馬剛開始的時候品勢只是其中一個項目，其他周邊的還有擊破還有團體的對抗還有其他的功力擊破等等，他把跆拳道各項目分開，從跆拳道的對打之外的項目，現在目前發展只有打型，打型就是品勢，那其實我對他們比較有的一個表現，就是說我們在國外的比賽，其實同時段也有很多打型的打對抗的同時在比賽。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：最深刻的表現，當我們一個外國隊去到韓國當初去參加一個漢馬登比賽的時候，全世界各個外國的隊伍都一直想參與比賽，當時我們大家都不懂一直在做學習，我們的選手因為我們有一個金四玉老師，我們一直在用這個方式跟韓國做個密切的諮詢來了解漢馬登這個東西每個項目在比什麼，當我們的選手從出賽跟韓國人一直打，慢慢的他保留一個外國隊，慢慢的我們打到決賽，打到決賽之後，可以拿到一個前三名的成績，第一次出去我們是拿第五名，那個時候國內對品勢這個東西，他們都不了解，對漢馬登的東西也不了解，所以那個時候我們沒有所謂的徵審徵式，在外國的時候我們的表現讓國外的隊伍看到說我們臺灣隊去到那裡，我們跟韓國的差異，技術層面沒有那麼好，但是我們把所有的必備項目我們都把練習出來，所以我們跆拳道在真正的要去打漢馬登的時候，我們也不會輸別的国家，那後來隔年我們就拿到世界冠軍，從這個方面我們會想說，其實學生只要我們關心他，我們在集訓的當中，甚至我們到韓國去比賽，整個跆拳道的練習及運作，從不會練習到拿到世界的前幾名，那個時候感覺說我們的訓練參與這個活動參與這個比賽是一個很大的成就感，那學生的表現她們也是盡力在做表現，後面有把它放到徵審的時候，那學生又因為一個團體的失誤影響到全部的人的成績，所以當輸的時候全隊的一個表現，當我們從 0 到有的時候全隊的一個高興，跟教練一個想法，其實我們教練只有訓練，表現都只有在學生，剛講說最深刻的表現其實每一次都是我最深刻

的表現深刻的體會跟選手不管今天出國贏了還是輸了，每一次都是把他們從不會訓練到會，把跆拳道精神表現出來每一年我的感覺都是一樣的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：目前為止我們都以校規為主，那我們對跆拳道的學生會比較要求他們尊師重道，我們要比其他的同學更注意，其他的生活規範要更注重，課業輔導目前為止，我想因為那是體育班，就會按照體育班的模式，以前到現在比較沒有在做過課業輔導這部分。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：目前的狀況都還蠻不錯的，因為有雙軌在並進，那我的期許就是說其實跆拳道這個東西，我希望我們桃農跆拳道隊畢業的學生，兩個方面都要會，就是對打、品勢都要會，甚至其他都周邊像跆拳道有氣然後其他的跆拳道團體對抗等等，要去盡量了解學生，這樣才是一個完整的教練，雖然你是學生，希望你來桃園農學習的時候，你出去當你有一天當教練當老師的時候，你要了解這兩個項目，是怎麼去教學，因為他有這樣練習過，要知道學生是適合打品勢也知道是適合打對打的，這樣有助於他以後是適合當老師的還是當教練的一個看法跟做法。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：要同時發展，其實這三個都是有關聯的，你打武藝你一定要會對打要會品勢，你打品勢的一定要有一個概念打品勢也要有那種精神，那打對打的人，對打打完了，除了當選手之外要去了解跆拳道的選手，比賽完了，你能純教對打嗎？或是純打品勢當教練？其實在外都是要做整合，全部都要整合，全部都要去學習。那當然你同時發展這三個很累，你必須要有這三個專長的老師，所以我們必須要有防身術的教練，就像棒球一樣打擊要有打

擊的教練，防守要有防守的教練，投手要有投手的教練，每一個教練都有實質的地方，所以你同時要發展這三個的時候，你必須場地不一樣，時間可能一樣，如果要同時間發展，就要有三個不一樣的場地，三個場地都要有教練，有一次真的是三個同時要去漢馬登又要品勢又要對打那就必須分三個地方訓練，那這個發出來的經費還有訓練，還有選手在兼項的會更累，學生就是這麼多有時候要兼項，所以說必須調配得很好，學校的經費資源跟後援會好好地支應，同時對三個訓練費三個場地三個比賽就要有三個經費，同時間發展這個學校必須要有很多的東西要去注意。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：我們選手的來源是國中來，我們從國小的都有在做學訓，因為目前學校的場地時間是可以釋出的，是跟我們一起練習，因為有品勢對打跟團體等等，漢馬登以前也有國小、國中、高中、大學一起出國去比賽品勢現在是全國都有再推都在比賽那對打也是一樣，所以很多的國小國中都會到學校來訓練，我們也很希望大學的同學回來，我們一起來造就這些高中生，那如果可以學校場大可以應付這些人員訓練，如果可以回來的話，那當然對這些選手都是會有幫助，我們的來源都是以桃園附近的選手，那現在慢慢地從外縣市也有，從南投的、臺東的從其他的外縣市過來，只要他們願意走跆拳道這條路，我們盡量培養，升學的管道目前為止蠻多有體育系的學校願意吸收我們跆拳道的學生，他們有分對打品勢武藝等等，各個學校的訓練，我們會看以大學教練的專長是什麼，你願意支援什麼項目，我們就盡量送給她那邊訓練，我很怕選手送到大學之後他就沒有訓練，這會造成斷層，那就造成我們以後沒有其他人可以仿效我們的選手，希望送到大學也可以好好的訓練，讓它成為一個國家優秀的選手，所以我們的管道就是要看學校要看大學它主要發展什麼項目，我們盡量往那邊發展，那以桃園農工來講我們的選手很多都是兩個都在並進因為他打對打也會打品勢，

所以說我們的選手可能品勢好一點對打弱一點，對打強一點品勢弱點，那我們的選手到哪裡都可以打對打，到哪裡都可以打品勢那我們盡量多開他們升學的管道，不管是一個兩個我們會盡量把他送過去，跆拳道畢竟還是個人的項目。



附件六：許峯池教練訪談

訪問日期：105.01.16

訪問地點：許峯池教練家旁的咖啡廳

問：請問您與跆拳道之淵源及扮演之角色？

答：我的名字叫許峯池，我現在擔任國立桃園農工代表隊教練，現在目前借調於 2016 年巴西里約奧運培訓隊的教練，那我學習跆拳道有 20 幾年了，正式學習跆拳道的是國中一年級，在國中二年級的時候就拿到全國中等學校錦標賽的金牌，之後在高中的部分也拿過全國中等學校運動會金牌，在大學的部分在大學二年級參加東亞運的選拔榮獲國手資格，就是 1997 年東亞運的國手。在 1997 年東亞運、1998 年世界盃、1999 年世錦賽及 2000 年的亞錦賽都有幸被選於國手。那 1998 年的世界盃我榮獲第三名，2000 年的亞錦賽我榮獲第二名，以上是我自己擔任選手的經歷，然後從 2000 年開始我就開始從選手的角色蛻變成教練的角色那從 2000 年至現在 2016 年已經 15、16 年的一個歷史，那整個教練及選手的一個演變過程大概是這樣子。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？

答：民國 88 年成立第一屆桃農跆拳的成員正式招聘，那一年剛好本人也剛好進去桃園農工擔任體育代課老師，然後那一年代課結束以後民國 89 年張夢麒校長張校長就應聘我為這個國立桃園農工的體育老師。從開始的時候只有我跟李建興老師一起來協助訓練的工作，但是在民國 98 年的時候學校就招聘一個專任運動教練把高銘鍵教練聘進來，希望他對我們跆拳道隊有所幫助，他的工作就是屬於專門跆拳道訓練的工作，這時候我就比較退居幕後來擔任一個行政還有一些後勤單位的工作。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：那其實桃農跆拳道隊的主要成立者是之前有一位泰山高中的張夢麒張校長，他在民國 88 年榮調至桃園農工，張校長本來是泰山高中的校長然後轉至桃園農工最後兩年半的校長。那因為他在我們泰山高山推行跆拳道過程蠻順利的，成績也都不錯，所以他把泰山高中的那一套整套拿過來使用，他也是希望桃園農工能夠發展。所以他就和當時的桃園農工體育組長李建興李老師在民國 88 年成立第一屆桃農跆拳的成員正式招聘，那一年剛好本人也剛好進去桃園農工擔任體育代課老師，然後那一年代課結束以後民國 89 年張夢麒校長張校長就應聘我為這個國立桃園農工的體育老師。然後民國 89 年也是第二屆正式招聘我們的運動績優生，因此目前我們發展的年限大概有也是 15、16 年之久了。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：自從我們成立桃園農工跆拳道代表以後前面三年其實都是靠學校的一些簡單的體育組經費來支應，但是後來發現學校能支應的經費比較有限而且還有很多代表隊必須要使用，所以我們就集合各跆拳道選手的家長來成立自己家長的後援會。每一個月我們都會收所謂的訓練費，訓練費原則上我們會從跆拳道的家長裡面選出家長後援會的會長、副會長以及財務長，由他們家長後援會的各個幹部來擔任重要的一個職位，各項的經費也由他們來支應。管理原則是只要代表隊有要比賽或者是辦理一些相關的活動都必須要跟會長來反應，會長會招集各年級的副會長還有財務長來共商這個經費運用的情形，那以上是這個跆拳道代表隊的經費簡單的管理方式。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：原則上我們桃農代表隊那時候我是一兼兩職，基本上我有體育老師的職位同時也兼任桃農代表隊的教練，所以那時候訓練的課表原則上我們是一個

禮拜是練六天禮拜六是半天而已，但是如果說全中運上的選手要比賽的話那原則上我們六、日還會加強訓練，寒暑假我們的規劃都是練一天 2 餐訓練早上 9 點到 11 點，下午我們可能從 2 點或 2 點半到 4 點半或是 5 點，平常晚上的時間因為現在我們是有體育班所以我們體育班的練習時間是下午的 2 點到 5 點然後晚上休息一下，晚上原則上是 7 點到 8 點半或是到 9 點做夜間的加強訓練，以上是我們的訓練課表規劃的時間流程。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：之前我們桃農代表隊原則上都用我們的家長後援會費，其實還有擔任家長後援會的會長他會在特別支持隊上，然後學校固定比如說像現在每一年有 7 萬塊提供讓我們校隊可以作為一些對外的報名費或者是一些訓練器材的補助，現在因為學校代表隊的成績也還不錯，桃園市政府也好或是體育署也好也有規劃這個基層培訓站及重點績優團隊來協助，協助各個代表隊的器材還有一些他們所購買的道服及運動服裝或是訓練衣服之類的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：當時我們的桃農代表隊訓練場就是在我們活動中心的地下室，一開始在設計這個地下室的時候就是為訓練場地設計的，但是當時沒有像現在器材這麼的完善而且家徒四壁甚至只有幾支電風扇而已，但是現在我們尋求外面的資源，我們也裝設冷氣、電風扇還有攝影機等等，整個環境還有水療機、冰敷冰塊製作機和飲水機，整個訓練的場地都已經比較完善一點。但是有一個比較大的缺點就是因為是地下室，通風稍微比較有問題一點而且如果很多人在下面練的話可能空氣的品質沒有這麼好，重點是年久失修所以地下室常常會因為下雨淹水或颱風淹水，這點是讓我比較頭痛的地方。我們也跟學校努力爭取看看有沒有其他地方可以作為我們訓練的基地。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：我們現在桃農代表隊總共有 4 位教練，主要的教練是我們之前創始教練李建興李老師，他是我們的總教練。行政的教練就由我來擔任，現在目前有一部分對打組跟品勢組，對打組是由高銘鍵高教練來負責跆拳道對打的部分然後呂竺昇呂教練他是來負責品勢的部分。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：其實因為我們桃農大概有幾個特色：棒球、田徑和跆拳道都還不錯，我們行政團隊的支援除了我們體育組之外學校的一些訓導處甚至於校長都非常的支持我們，因為桃農跆拳道隊也常常代表國家出去比賽所以其他的處室像教務處也常常為了學生的補考問題蠻常支援一些有關於課業的事情。那我們學校也常常有外面的一些民間團體或者是一些組織都會來借學校場地來辦理比賽那其實總務處也都很支持及配合來協助來辦理一些相關的活動，所以學校算是整體都有動起來。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：因為我們桃農地屬北桃園，在桃園地區的部分其實是南桃園發展的比較旺盛一點，而且北桃園的國中幾乎都是一些道館的玩票性質，所以在北桃園要招到好的選手其實有一點困難。那南桃園那時候其實很想要到桃園農工來就讀，但因為通車會比較麻煩一點點。但是後來我們找了幾間國中比如說平鎮國中來做一個長期的配合，其實配合的還不錯。因為學校還有宿舍可以提供住宿的管理，最重要的是我們桃農跆拳道跟一般的跆拳道最大的差別是在一般的跆拳道只有對打的部分但是桃農跆拳道總共是發展三個主要的項目對打、品勢和武藝的部分，這是我們一個跟其他學校最大的差異性。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：對打的部分以高中國內來講就是全國中等學校運動會，然後其實在中等學校運動會都有好幾塊金牌銀牌銅牌，國際賽的話我們最高的等級就是 2014 年青年奧運的運動會，我們學校代表的黃懷萱同學拿到我們青少年最高的一個等級拿到我國第一面的青年奧運金牌這是最深刻的一個運動成績。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：那品勢項目雖然學校是從民國 88 年開始成立，但是我們品勢從民國 93 年就開始培訓，學校就有兩個部分，一個對打一個品勢，那品勢的話最好的成績除了亞洲錦標賽銅牌的展現，再來另外一個我認為我最深刻的就是在 2014 年世界青少年品勢跆拳道錦標賽我們的蘇佳恩和黃沛純同學拿到世界青少年的女生團體品勢金牌，這個是讓我覺得一個最好的運動表現。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：其實品勢只是武藝其中一個部份，武藝的話我們其實也發展了好幾年，目前高中輩就以我們桃園農工在武藝的部分是發展最好的。我們武藝的部分其實每一年都是有成績展現，但是讓我印象比較深刻的是在 2004 年因為那一次是我們第一次拿到國際賽冠軍的時間，所以我認為創業維艱所以在這個時間點我會覺得比較有意義的價值。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：我本人對於跆拳道的學生生活常規其實很要求，那我常常跟學生在講你可以拳打得不好但是你做人處事一定要做的非常好。所以平常就要求學生做人處事的道理，我們的三好就是讀好書、打好拳和做好事，這是我們常常在跟學生共勉的一個情況，然後在課業輔導的部分我們也會利用晚上的時間或是在非賽季期的期間。我們也希望他們可以多加強第三語言的專長，

我們想要加強他們的英語或是加強他們的韓語，讓他們能用國際語言在出國比賽的時候可以跟人家有更好的互動關係，成績不好的或者是在段考的前夕我們都會利用假日的時間來學校，來看書或是課業溫習的工作。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：其實在 2014 年我們桃園農工跆拳道達到了最高峰，因為我們對打的部分有青年奧運的金牌，品勢的部分有青少年的三人團體金牌，現在桃園農工跆拳道隊已經有青少年最好的成績，我們希望能推展於成人組的一個成績在亞運或在奧運都能有學生代表參賽這是我對他們最大的期許。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：因為當時在發展這三個項目的話，這是我主張的。但因為我認為很多選手他不見得因為之前有對打的項目，你叫選手對打他可能受於身材的關係或者是他的肌力、爆發力沒辦法或是他就比較怕痛一點，所以在對打的部分或是比較怕受傷一點，在對打的部分他就比較沒有興趣。當初我就是找這些比較沒有興趣的人來做另外一個品勢的發展，然後品勢發展好的同學再從裡面挑出來組成一個武藝，所以我認為因為跆拳道現在有一個多元的發展，我們桃農跆拳道在發展這三個項目的話我們都有一個不錯的表現，我們也是希望國內各隊也可以慢慢往這個方向去發展，才能讓這幾個武藝的項目可以有更好的發展。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：我們現在目前桃農跆拳道隊的選手最主要的來源是國中端。我們原則上是由平鎮國中、桃園國中還有仁和國中這三間是現在我們目前國中端主要收學生的來源。那升學的部分我們目前也跟師大、輔大、國體及北體都有在做配合，原則上我們都鼓勵學生，如果他們有志願想報考大專院校去就讀

的我們都希望他去報考，但是我們還是希望以師大和輔大為主要升學的一個管道。



附件七：高銘鍵教練訪談

訪問日期：105.03.23

訪問地點：桃園農工跆拳道場

問：請問您與跆拳道的淵源及扮演之角色？

答：首先，我以前是因為調皮搗蛋就被父親送去學習跆拳道，然後啟蒙教練覺得我是一個人才就想培養我。我國小的時候是沒比有過賽的，但是我第一次比賽就在中等學校錦標賽(現在的全中運)拿下第三名。也因為那次比賽的關係，就開始一直練習跆拳道，然後隔年就對跆拳道比較有興趣，那年也是我國三的時候，拿到了金牌，就展開我跆拳道的生涯。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？

答：早期我大學畢業的時候，我是在教平鎮國中和平鎮高中，那時候是完全中學，我就一起教他們。因為我剛好面臨當兵的事情，我就先去當兵，那時候我還不是正式老師，兵役結束之後就有個學姐在教，那時候桃農的李建興教練就找我去幫忙，那也因為這樣子，我就開始在桃園農工擔任外聘教練，從第二屆開始教，教了六、七個月之後，平鎮國中又有開代課老師，我就考回去平鎮國中當代課老師，那時候平鎮國中和平鎮高中分開了，我就只有教平鎮國中。我就開始晚上在教桃農，教到民國 98 年的時候，桃農剛好有開專任教練的缺，我就順利考上桃農，就沒去平鎮國中教了，就一直教桃農到現在。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：早期我在桃農當外聘教練的時候，桃農是因為有一個泰山高中的校長張夢麒校長來桃農當校長，那時候他在泰山的時候跆拳道很強，他到桃農之後他也想把跆拳道這個運動帶入桃農，所以他也很積極的在桃農創立跆拳道

道，剛好他的學生許峯池也是我的學長在桃農當實習老師。那時候還沒有體育班，只有一般的班級，第一屆代表隊只有五、六個學生，都是夜校的，白天去受訓，一直到許教練順利考進桃農之後，不知道哪一年成立了體育班，體育班第一屆的學生就是有莊佳佳和現在品勢的外聘教練呂竺昇，就開始正常的訓練，體育班有三個項目：跆拳道、田徑和棒球，大概是這個樣子。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：經費的部份我也不是很清楚，以前經費的部分都是許峯池教練在管，他在管的過程當中，我就沒有負責這一塊，我們分工很明確，我就負責小朋友的訓練和生活管理這一塊。然後經費的部分剛好峯池教練今年去左營，我才比較清楚一點，我只知道體育組會給十萬塊、體育班設班費五萬塊、優質化買一萬塊以上的器材還有家長後援會，至於經費怎麼運用，組內的十萬和設班的五萬會拿去買器材，像是消耗的速度靶和龜靶，優質化的部分會去買電子儀器和電子護具買一些比較貴的道具，小朋友們出去比賽的費用就用家長後援會的部份來支付。經費來源就是三種：體育組內的跟設班費、優質化和家長後援會，前兩種是去買器材，第三種就是比賽的花費和夜間外聘教練的費用。經費來源跟運用大概就是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：我們學校跟其他學校不太一樣，我們學校有夜校，然後我們夜校練習的時間可能從早上十點到十二點，然後下午的時間我們就是日夜校一起練，日校就是體育班的學生夜校就是一般班級，因為我們桃農早期沒有體育班就是夜校的學生，所以現在也還是有夜校的學生在訓練，下午一起練習的時間就是從下午兩點到四點，讓小朋友休息吃飯到晚上七點，晚上七點之後的夜間練習就是由我們的外聘教練來指導，晚上練習的部分就是著重在技

術跟體能，如果要比賽的話就是技術還沒要比賽的話就是體能，下午的練習著重在技術，早上的練習著重於體能，大致上是這個樣子。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：這個我不清楚，可能要問許峯池教練，行政部份要問許教練比較清楚。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：早期我們的跆拳道練習室都在地下室沒什麼變，唯一比較刻苦的地方是我們的練習場常常會淹水，在現在奧運國手莊佳佳在校的時候，還淹水到胸口，後來這幾年又淹水到膝蓋，這幾年校方有在幫忙處理淹水的事宜，但還是會淹水，所以我們的濾波墊常常會損壞，只要下大雨或是颱風就會淹水壞掉。我們桃農的練習場真的不是很好，然後我們的體育館也是比較老舊了，排水系統也不是很好，大致上是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：我們教練團本身有包含我和許峯池教練，外聘的教練有呂竺昇教練和許哲偉教練，我的部分是負責對打的技術和品勢的體能，竺昇教練是負責品勢的技術，體能的部分其實大家都可以，主要是技術的部分對打是我負責，品勢是竺昇教練負責，然後我們晚上有哲偉教練，他也是負責技術和體能，他也是屬於對打的這一塊，那峯池教練屬於行政的那一塊，我們桃園農工教練團的好處就是自己都有各自明確的工作崗位，大致上是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：第一個校長非常的支持我們，有事沒事都會來關心我們這個跆拳道隊，但是他最重視的是品德教育，成績好壞是其次，我也是秉持這樣的態度去教導學生，訓導主任的也是很幫忙我們的隊上，大大小小的事都會做為我們隊

上的後勤，教官室也很幫忙，協助督導我們對上小朋友的行為，若是有小朋友不聽，他們也會告知我，我也會做嚴格的處罰或是管理，體育組和體育班的老師也對小朋友都還蠻照顧的，大致上是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：我們桃農特色的話主要是品勢，為什麼我們桃農品勢會好？品勢會好的原因是因為桃園分成南桃園和北桃園，靠近臺北是北桃園靠近新竹是南桃園。我們是屬於北桃園，由於地區性的關係，我們品勢的訓練是比較好的，我們桃農基本上的特色就是品勢和對打，我們品勢基本上可以吸收到北桃園最好的選手，但是我們對打沒辦法吸收到南桃園好的選手，所以我們要吸收到好的選手比較困難。我們就先鞏固好我們品勢的特色，鞏固好的情況下，如果真的有要練對打，我們也會認真的訓練，因為我們有權利跟義務把學生教好。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：最印象深刻的應該是南京青奧的黃懷萱得金牌，他可能創下桃園歷史，也可能創下全國的歷史，他是南京青奧的首金，所以我對這印象深刻，這小朋友對我很依賴，我本人還飛過去幫小朋友加油，他每一場比賽都會跑下來問我這場比賽要怎麼打，我對他的印象非常非常的深刻，他也很順利的拿下南京青奧金牌，拿到金牌的時候不只她很感動，我自己也感動到掉眼淚，因為我萬萬也沒想到我可以教出南京青奧的金牌，雖然我本身的經歷也教過聽障奧運的金牌還有一個亞太聽障的金牌，我的資歷上面這三個金牌我都很有印象，再來就是今年8月要去比奧運的莊佳佳，莊佳佳以前我是國三就接觸他了，我教的學校是平鎮國中她是讀桃園國中，為什麼我會接觸她？因為那時候我也是桃農的外聘教練，所以晚上桃農夜間訓練的時候她也會來練習，那時候我就開始跟她接觸，但是那時候他只有高，協調性並沒有很好，還打輸矮他兩個頭的選手，她條件沒有很好，但是他後來

為什麼變得好，我建議她打比較重一點的量級，她就打得比較順，大致上就這樣。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：南京青奧 2014 年我們對打拿到金牌，那年也是我們品勢的巔峰，我們在世青也拿到品勢金牌，成員有蘇佳恩、黃沛純還有三重高中的林凱玉，我們是用聯隊去打，那時候也是創下歷史性的一刻，拿到世青的金牌，所以我們學校雖然有對打跟品勢，品勢的成績都比對打好，我們全中運的成績從以前到現在就沒有非常非常好，我們雖然沒有替桃園市拿到獎牌，但是我們有拿到一些重點的牌，像是青奧的金牌，世青的金牌，和現在奧運的國手莊佳佳都是從桃農培育出來的，但是從以前到現在我們桃園農工在全中運的金牌一隻手數得出來，可能五六面而已，大概就是這樣。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：最深刻的表現就是有一年我帶小朋友去韓國比漢馬登的比賽，其實我也帶了很多年，印象最深刻的是因為那一次是國內賽和國際賽一起比，那次打完以後，國際賽就是國際賽，由於韓國的武藝發展非常好，要打贏韓國隊是很困難的事情，那時候比賽是跟韓國國內的學校一起打，沒有分國際組，我們竟然拿下了武藝技能的第二名，那時候還贏國體，還刷掉很多韓國大學的學校，所以我對那一年武藝技能的印象特別深刻，國際組的比賽就比國內組好打，因為很多國外的隊伍再怎麼強也沒有韓國的學校強，大致上是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：我在民國 98 年 11 月的時候進入了桃農，那時候剛好不小心處理了一個案件，有桃農的小朋友不小心玩了球板，有的學生就被勒令轉學，那時候就

開始改變了我對學生的管理，練習的時間兩點練習一點就要在練習場休息會點名，然後兩點練習到四點，四點以後他們就有一小時的吃飯時間，吃完飯後就一樣回練習場休息，就開始夜間的訓練。然後晚上在宿舍的話也會確實做點名的動作，例如如果有一些生活常規不好的，我不會讓他住宿，因為會影響大家，課業的話我們沒辦法給他額外的要求，小朋友可能晚上會去找補習班做課業輔導的加強，大致上是這個樣子。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：期許的部分就是其實我教了青奧的金牌也教了世青品勢的金牌，雖然品勢的部分是竺昇教練負責，我是負責生活常規，所以桃農的成績說真的已經顛峰了，不敢說全國第一，但也是前幾了，我希望桃農的小朋友知道自己未來的方向，不管跆拳道打得好或不好，品德教育才是最重要的，因為以後出社會才會人人愛人人疼，大致上是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：基本上這三個項目全國沒有像我們學校可以玩三個項目，武藝是以前傳承下來，像莊佳佳和竺昇教練都有打過，現在武藝沒有這麼盛行，主流的部分還是對打和品勢，為什麼以對打和品勢為主？因為對打是亞、奧運的項目，品勢是全中運項目，所以我們未來的趨勢會著重對打跟品勢。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：我們的選手著重於北桃園的選手，偶而有機會會收到南桃園平鎮國中的選手，品勢選手是北桃園的。我們畢業的學生前幾年都往師大送，現在不一定往師大走，有的不想往上念，就會往義務役或是五專這方面走，大致上是這樣。

附件八:楊建治教練訪談

訪問日期：105.03.22

訪問地點：平鎮國中跆拳道場

問：請問您與跆拳道之淵源及扮演之角色？

答：自小學二年級開始從國小跆拳道社團接觸跆拳道，進而去道館學習小學五年級獲得全國冠軍後，開始了我的選手及教練生涯。自小學到大學都擔任選手之角色，大四因傷成半退役狀態，開始擔任國立臺灣大學跆拳道代表隊社團之教練。畢業後隨即步入跆拳道教練之工作，擔任臺北市私立大誠高中體育教師及跆拳道教練之職。現為平鎮國中學校跆拳道專任教練。

問：請問您與桃園農跆拳道代表隊之淵源及扮演之角色？

答：在大誠高中任教時考取輔仁大學研究所及教育學程班，因而離職，攻讀學業。當時桃園農工已成立三、四年時間，承蒙桃園農工許奎池老師抬愛，希望我能利用課餘時協助桃園農工跆拳道代表隊之訓練，進入教練團組訓，因而特聘我為代表隊之外聘教練。

問：請問您桃園農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：以我了解桃園農跆拳道隊的主要是有一位泰山高中的張夢麒張校長，他在民國 88 年來到桃園農工。因為他在泰山高中推行跆拳道還不錯，所以他把泰山高中的跆拳道隊那套用至桃園農工，也是希望桃園農工能夠打敗泰山高中。也和當時的桃園農工體育組長李建興李老師還有許奎池教練在民國 88 年成立第一屆桃園農跆拳道隊成員正式招聘直到現在。

問：請問您桃園農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：我主要的職責在於訓練，經費的部分是由許峯池教練來操辦，據我知道的有體育組幫忙協助經費的部分，還有就是我們的跆拳道選手的家長來成立自己家長的後援會。每一個月我們都會收所謂的訓練費，我們會從跆拳道家長裡面選出家長後援會的會長、副會長以及財務長，由他們家長後援會的各個幹部來擔任重要的一個職位，各項的經費也由他們來支應。只要代表隊有要比賽或者是辦理一些相關的活動都必須要跟會長來反應，會長會招集各年級的副會長還有財務長來共商這個經費運用的情形。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：訓練的課表是一個禮拜是練六天禮拜六是半天而已，但是全中運選上的選手要比賽的話我們六、日還會加強訓練，寒暑假我們的規劃都是練一天 2 餐訓練早上 9 點到 11 點，平常晨操 6 點到 7 點左右，下午我們可能從 2 點或 2 點半到 4 點半或是 5 點，平常晚上的時間因為現在我們是有體育班所以我們體育班的練習時間是下午的 2 點到 5 點，晚上 7 點到 8 點半或是 9 點做夜間的加強。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：最主要的就是我們的家長後援會費，還有會補助我們出國比賽的勞工發展協會基本上就是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：我們的桃農代表隊訓練場就是在活動中心的地下室，然後我們尋求外面的資源，也裝設冷氣、電風扇還有攝影機等等，整個環境跟以前相比大大的不一樣，整個訓練場比較完善。但是有一個缺點就是因為是地下室，通風稍微比較有問題一點太多人練習會比較悶，還有就是地下室經常會因為下雨淹水或颱風淹水，每次整理都耗費大量的時間和心力，這是我之後需要

再跟學校一起改善的地方。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：之前我在桃農代表隊總共有 5 位教練，總教練是李建興李老師，行政的教練就是許峯池教練，然後對打訓練部分就由我和高銘鍵教練，品勢主要就是呂竺昇教練，我們是這樣分配的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：我們行政團隊的最主要的就是體育組，像教務處也常常為了幫忙我們學生的補考問題支援一些有關於課業的事情。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：我們桃農地屬北桃園，在桃園地區其實是南桃園發展的比較好一點，而且北桃園的國中大多都是一些道館性質，所以在北桃園要招到好選手比較困難。我們桃農跆拳道跟一般的跆拳道最大的差異就是在一般的跆拳道只有對打項目但是桃農跆拳道發展三個主要的項目對打、品勢和武藝，這也是我們跟其他學校最不一樣的地方。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：印象中最深刻的時候就是莊佳佳跟賴廷欽那屆高三那年，那時都很有希望拿全中運金牌，之後終於順利那拿到的兩金，是我們桃農有史以來對打成績最好的兩面全中運金牌，還有一個就是周俊明在高二的時候拿下桃園農工隊史的第一面全中運金牌。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：我在桃農的時候，因為品勢那時還沒有進入全中運成為正式項目，所以沒

有太多的比賽的，我對品勢的比賽就比較沒有深刻的印象。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：我印象最深的武藝比賽就是 2009 年的漢馬登，那時候雖然只拿到亞軍但是學生努力不懈的精神讓我最有印象，而且那時候裡面的學生也大多都是對打選手半路出家，還能拿到第二名我覺得已經非常厲害了。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：雖然我大多都只負責選手訓練的部分，但是我對於跆拳道學生生活常規是很要求的，所以平常我就很要求學生做人處事的道理。然後在課業輔導的我們都會利用非賽季期的期間或是段考那個禮拜讓學生自習。我們也希望他們可以多加強語言能力的專長，想要加強他們的英語或是加強他們的韓語，讓他們在出國比賽的時候可以跟國外的人有更好的互動關係。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：2014 年我們桃園農工跆拳道隊的達到了最高峰，因為在對打的部分有青年奧運的金牌，品勢的部分有青少年的三人團體金牌，現在桃園農工跆拳道隊已經有青少年最好的成績，我們希望能推展於成人組的一個成績在亞運或在奧運都能有學生代表參賽並奪得佳績，這是我對他們最大的期許。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：同時發展這三個項目我覺得是非常好的，因為我們認為很多選手他不是每個都能參加對打的項目並且能表現的很好，你叫選手對打他可能受於身材的關係或是身體素質，所以在對打方面比較無法出現。可能讓其他學生往品勢發展，然後再讓品勢的學生再從裡面挑出來組成一個武藝，我認為因為跆拳道現在是一個多元的發展，我們桃農跆拳道在發展這三個項目也都

有不錯的表現，也希望未來能有更好的表現。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：當時桃農跆拳道代表隊選手主要來源為桃園市各國中體育班跆拳道專長之選手及桃園市各道館之國中學生，少部分來自外縣市之選手。桃農跆拳道代表隊選手升學的主要管道策略為：

- 1、每年遴選參加世界跆拳道漢馬登武藝技能錦標賽取得體育優秀甄審、甄試資格。
- 2、報考各體育大專院校獨立招生之跆拳道專長項目之體育系所。
- 3、透過學測報考一般大學、大專院校之科系。



附件九：葉珮如老師訪談

訪問時點：105.01.27

訪問地點：桃園農工體育室

問：請問您與跆拳道淵源及扮演之角色？

答：大學的時候我不是跆拳道專長，所以其實跟跆拳道這項運動接觸不是很多，所以對跆拳道的一些像比賽方式或是規則…等等不是很清楚，直到畢業之後進到桃園農工有體育班後才比較有在接觸。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊的淵源及扮演之角色？

答：目前在桃園農工擔任體育組長一職，因為擔任體育組長必須接觸到各代表隊，所以不管是訓練上、管理上還是經費的核銷使用上會比較多。再來對學生的訓練還有他們的生活了解和接觸的層面也會比較多，也覺得桃園農工跆拳道隊這樣接觸下來覺得跆拳道隊成立到現在大概已經十多年了，我認為一切都是在很上軌道的情況下，所以我其實在做體育組長這份工作的時候，我覺得有各個教練的幫忙其實一切都很順利。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：就我所知道的是我們桃園農工跆拳道隊是從李建興李老師那時期開始創立的，他開始成立跆拳道這個項目之後接著有體育班還有許峯池教練也進來。在之後的高銘鍵教練和現在有很多不同的項目，甚至是白天的練習和晚上的練習都有各個專長教練來從事跆拳道訓練，也還有家長後援會的成立，所以我認為整個桃園農工跆拳道代表隊的發展其實是一個很有規律和計畫的隊伍，一直在慢慢的成長，這幾年學生的成績表現都很突出，所以我認為跆拳道隊發展的整個架構都是非常的好。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：桃園農工代表隊的經費來源主要第一個有我們體育組底下有一筆經費，跆拳道隊可以使用這筆經費在任何的報名費或是住宿交通費…等，甚至買一些消耗性的器材，這是第一個經費使用方式。再來第二個部分是現在跆拳道還有一個優質化的經費，這筆經費也是有編列一些選手訓練日誌的購買或是一些紙本的器材請購，第三個部分就是市政府每年的補助，比如說重點發展團隊的經費和基層選手訓練的經費這兩筆經費，大部分教練都是用來購買學生的道服或是隊服這兩筆經費是最多的。另外還有原住民選手培育計畫或是優秀選手培育計畫，所以每年跆拳道隊在經費上的使用就我們看來是非常的足夠，因為受到市政府、學校還有體育署的補助，讓我們的經費來源非常的多且廣泛，再加上有跆拳道隊家長後援會的運作，所以我們在各方面的經費都是有相當多的挹注。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：現在我們代表隊的訓練課表是遵循著體育班的課程綱要做排定的，有技術訓練、體能訓練和戰術訓練，目前下午日校的學生就是進行專長訓練，從一點開始到五點的專長時間，夜校的學生則是從十點開始訓練，以體能的訓練為主，是由教練們自己排定的。跆拳道則是由我們的專任運動教練高銘鍵教練負責，白天訓練夜校生還有下午日夜校生一起的共同訓練，至於晚上的訓練就是由他們家長會自己聘請教練來訓練，因為日校學生下午訓練完後晚上有一些還需要再加強的部分，是由他們家長會自己來聘請的教練來做課表的規劃方向。每一位教練他都有不同的專長，教練有分品勢、對打和體能的，所以他們都各執其職在自己的訓練方向上。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：現在校外最主要的資源就是桃園農工家長後援會，另外一個就是勞工發展

協會的單位，在協助我們跆拳道隊經費上的支助我知道的是這兩個單位。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：因為我來桃園農工今年是第六年，從我進來的時候就是現在的建置，所以先前建置的狀況我不了解，但就目前訓練場地，我們主要訓練場地有兩個，一個地方是地下室的訓練場，則另外一個就是活動中心司令臺上的品勢訓練場地。我來到學校的時候跆拳道隊的環境已經非常完善，這幾年只是在增加地下室音響、擴音設備、監視系統，樓上司令臺的部分還是一樣維持原樣，所以我不了解他們以前的訓練場地是否就是現在這樣，據我了解就是目前看到的樣子，只是每一次下大雨的時候的地下室的訓練場會有淹水的狀況。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：現在目前教練團以校內編制的话，總教練是李建興老師再來主要協助跆拳道行政管理是由許峯池教練，對打的教練是高銘鍵教練，品勢的教練是呂竺昇教練，晚上我知道他們還有外聘的教練。他們教學的主要特色就是大家負責自己專長領域的地方，也會經常聚在一起討論這個學生可以再參加什麼樣的比賽，甚至是研究適合他的打法或是他的比賽技巧。基本上我們跆拳道隊教練團他們整個團隊運作溝通非常好，因為每個人都是負責不同的項目去訓練選手，他們也會彼此了解另外項目的學生身體狀況、心理狀況，甚至是住宿生的一些狀況，所以他們教練團是很有計畫和效率的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：學校對我們代表隊都是非常支持的，尤其是校長也很肯定我們代表隊這幾年的表現，像是我們黃懷萱在青年奧運得到冠軍。學校對我們跆拳道的學生一直以來都是非常肯定，再加上我們學生都有一定的技能也都很有禮

貌，所以經常都會被找去做一些表演。行政支援像是學生的請假，生輔組主要是負責學生請假，再來學校的行政單位像是訓導處主計室協助我們核銷一些市政府撥入的款項或者是體育組給我們的款項，幫助我們做這些經費的運用，我是認為學校所有單位都是很體諒我們的學生，尤其他們常需要出去比賽遇到段考時會有一些補考的機會，所以我覺得整個學校在行政體制運作上其實都是很支持我們的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：因為我只有接觸我們的桃園農工跆拳道代表隊，比較不瞭解其他學校的操作，所以跟其他學校的跆拳道代表隊無法去做比較。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：對打項目我最深刻就是黃懷萱同學的比賽，他在青年奧運拿到金牌再加上我們對打的選手普遍都很一般，所以說我們對打以比賽成績來說就是黃懷萱比賽成績，再來其他選手們成績也都有亮眼的表現。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：我最深刻的就是學生他們之前參加世界漢馬登跆拳道的錦標賽，還有蘇佳恩和黃沛純世錦賽女子團體奪得金牌，我覺得反而是我們的品勢項目這幾年的表現一直在成長，從我進來到現在我覺得是每年越來越厲害也越來越好。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：印象最深刻就是我們漢馬登的比賽，先前參加比賽得到冠軍，另外還有好多次都會有電視臺來找我們小朋友去表演武藝的部分，其實我是覺得我們學校也在跆拳道項目裡面開創了不同的表現和演出並運用自己所學，我認為這是一個比較可以融入一般人的生活當中的一個很好的部分，是觀賞運動的一個體驗。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：學生現在的生活規範大部分都是由代表隊教練所決定，就日校部分就是按照日校的生活作息 8 點 10 分上課到中午，接著下午的專長訓練。那夜校的同学他們就是白天 10 點就開始進行體能訓練，中午用餐完後，他們教練都會要求學生他們午睡，就是全部日夜校的学生一起在地下室道場午睡休息，以免同學吃飯吃太久或是中午沒有休息下午的訓練會比較沒辦法集中精神訓練，所以他們教練都很要求學生進行午休的部分。下午專長時間和晚上也都有教練訓練，至於課業輔導這部分就是由小朋友自習，教練們也有做一些要求，像是在段考的前大概兩三天，教練就會利用下午專長訓練的時間先暫停讓小朋友在地下室的道場自行念書自修，我覺得身為一個運動員除了練好自己術科專長以外其實功課也是很重要的，所以我認為這部分教練他們也都很支持和體會，如果小朋友在課業上表現得沒有很好的話其實都是自己的問題而不是教練們要求不夠。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：當然我是希望桃園農工跆拳道代表隊不僅是在品勢上、在對打上成績可以一直越來越好以外，也希望同學重視自己在課業上的這部分，甚至是在高中的時候就要開始為自己的人生做一些規劃，不要只想念了大學就好。像我知道我們有幾個畢業的校友，念了大學之後就擺爛了不練習又或者是大學沒有念完，我覺得高中階段也許你會很有目標，因為你想進入好的大學，但不能因為進了大學以後就沒有目標了，畢竟跆拳道也不能踢一輩子，所以我覺得除了要練好自己的專長以外你同時應該也去發展第二專長甚至是第三專長，把自己的課業顧好我認為這才是最重要的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：因為我們的教練團很支持發展這些項目，家長後援會也是非常的支持，所

以我覺得一間學校要同時發展跆拳道這三個項目不是件很容易的事情甚至可能會顧不暇己，但是由於我們學校在這部分是很成熟的，我們光編制內的跆拳道專長就有三位教練，我覺得在這部分發展因為各個教練各執其職，我們跆拳道隊教練團是可以處理很好的，所以在學校行政也很支持的情況下各個教練也都很配合，我認為以後桃園農工跆拳道隊會越來越強指日可待。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：目前我們桃園農工跆拳道代表隊學生都是經由體育班考試進來的，我們收選手都是有基礎底子的，不是收初階者進來這是很重要的部分，再來桃園農工學生畢業之後主要幾個升學方向有三個，第一個就是甄審甄試，第二個就是獨立招生，再來第三個部分學生他們會選擇軍校就讀，他們不會再往大學去就讀意思，讀了軍校以後就不踢跆拳道了，則一小部分的學生就直接進入社會工作，所以我們學生大部分當然是繼續當選手繼續踢，一部分是往軍校，少部分不讀工作，以上這些是目前的狀態。

附件十:呂竺昇教練訪談

訪問時間：105.03.24

訪問地點：桃園農工跆拳道場

問：請問您與跆拳道之淵源及扮演之角色？

答：我從小學三年級開始接觸跆拳道，因為哥哥小時候很喜歡武術，漸漸的被影響到，後來上小學的時候，學校有跆拳道代表隊的表演，我就覺得好厲害，那時就很想加入，小學二年級的時候就想加入可是老師不准，三年級之後才接觸跆拳道。剛開始練是初學者，剛開始練的三、四年就有比賽了，但那時候也不知道比賽是怎麼樣，我第一次當選手代表桃園縣出去比賽是小學六年級剛畢業，那時候要升國中，是我第一次代表桃園縣出賽，那應該是我第一次有在當代表隊，在對打這塊上面有起步。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊之淵源及扮演之角色？

答：我當初之所以會進桃農是因為前面有幾屆學長，而且是我國小國中同一個道館同一間學校的學長，他們後來就念桃農，覺得國立也沒什麼不好，就順勢進來了，國中那時候就已經有國際賽了，那時候是第一次國家派漢馬登出去，我們那時候是桃園國中跟桃園農工的組合，是把它變成一個隊，後來我們這批就是前面已經有組隊過了，後面慢慢的移植在做銜接，所以說我那時候會選擇桃農就是這樣子，那時候我剛進來的時候是以對打的成績進來的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：發展過程的敘述，其實我早期也是對打，因為那時候許教練跟建興老師那時候也是剛在桃農成立，其實第一屆大概只有六個男生，那時候都是對打的人，一直到有一屆學長他們從泰山高中直接轉學轉到桃農，所以有一屆

人會比較多，在大我兩屆的學長他們又剛好又銜接上去，發展就是從對打開始，可是剛好學長他們高一高二的時候那幾屆的學長都剛好是田教練的學生，那都是有練過品勢，他們那時候第一次派隊伍出去的時候是我國三的時候，那時候兩三個學生，其他剩下都是高一和高二的學長，所以那時候我們才開始慢慢有接觸到桃農有對打有品勢的發展，大概在 92 年還 94 年的時候我國三那時候慢慢有兩個項目在走一個是對打一個是品勢，就像我們衍生後面這幾屆一方面要練對打，一方面又要練品勢，這個已經延續滿多年了，其實那時候的發展就是總統杯(那時候叫中正盃)連霸五屆，因為他是中正盃兩屆總統盃，他是同一個比賽只是他改名，這整個過程都是一個機會，我們那時候剛好有成績，協會又願意指派我們，我們當然是慢慢的有這個資源有這個能力和實質，那時候又是田教練帶有這個實質，慢慢建立武藝技能這一塊，那到現在的話變成慢慢地變成正式錦標賽，我高三的時候世錦賽第一屆，後來品勢跟對打還是都要練，像我後面那幾屆都是品勢跟對打都要練，直到現在師大三年級那批學生，他們在高一高二時才慢慢把對打跟品勢分開，就變成說品勢就練品勢，對打的就練對打，對打現在有專任教練，那時候高教練是專任教練所以他就著重在對打這一塊，那品勢都是用外聘教練的方式，我們那時候是從對打跟武藝技能，世錦賽出來的時候是對打跟品勢到現在這樣，一直維持在對打跟品勢，那武藝技能這一塊就是現在在國內升學也用不到了，所以武藝技能這塊也慢慢的沒在練這東西，但是要練也是可以，只是沒有像之前一樣而已，所以我現在著重在於品勢跟對打，到現在都是品勢跟對打分開練習。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：現在的經費來源，我們現在有成績，我們可以升到基層訓練站，基層訓練他是看績效會撥經費給我們，這筆經費我們會拿來買器材，和對打的一些消耗器材，品勢的話就只有品勢服，因為品勢其實不用什麼器材，所以就

品勢服和隊服這樣。他經費下來是給學校，所以我們要買器材的話，要請學校來招標，招標之後才會跟廠商聯絡，買東西之後，都要經過驗收的方式，像基層訓練站跟培訓站的部分。還有像小朋友每個月會繳 2500 的訓練費，這個訓練費是用來給外聘教練的，還有就是他們比賽的食衣住行跟報名費等等的。那管理的部分是，我們都會開家長會，因為這些錢都是家長繳的投資給小朋友，教練只是代表而已交給我們之後我們每一年都會開家長會，我們會把這些收支表每一年都給家長看，讓家長看說教練怎麼運用這些經費，小朋友繳的錢的來龍去脈，一來也不會怕教練把這些錢收到自一己的口袋，二來也保障家長跟小朋友的權利，隊上的經費大概就分成一個是基層訓練站的部分另一個部分是小朋友繳的費用。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：品勢目前因為全中運快到了當然是以比賽為主，像我們之前沒比賽以基本動作跟基本身體素質的提升，體能居多跟基本動作居多，現在進入比賽期的話就是技術偏多，體能維持，如果體能不維持的話，品勢還是要體能，體能下降了機能也會下降，動作撐不起來踢不出去沒有速度沒有爆發力，慢慢到了比賽的時候體能還是維持，但會慢慢的減量，會著重在技術，那在比賽的前一周用比賽的模式，讓他們競賽的方式給他習慣這種心裡壓力，因為品勢比較偏向心理的壓力他們要面臨的壓力是裁判，所以這項運動比較偏向閉鎖性運動，抗壓性要強才有辦法上去展演，所以我們會分成賽前、賽中、賽後來訓練。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：目前校外資源比較少，跆拳道比較沒有像籃球，排球，棒球等的可看性，財團贊助相對也比較少，要說沒有也可以，之前還有勞工發展協會有贊助過我們武藝技能出國比賽之類的，像其他的資源就比較少了。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：訓練場地活動中心的地下室，這個地下室都是對打在使用的地方，還有就是活動中心的司令臺，品勢選手在司令臺上訓練，對打的選手基本上都是在地下室訓練，從最早期的地下室都是跆拳道在使用的，會有比較完善的設備像踢靶都在地下室，下面耶還有鏡子，但比較不方便的是只要下大雨的話就會淹水淹滿大的，最近有比較改善了，但還是會漏水，我們就會把墊子翻起來把水掃一掃等地乾了在舖回去，相對會影響練習的時間，像品勢是在樓上練習所以不會有淹水的問題，體育課都會在活動中心，有時候學生打球打一打就會有球飛上來，這是比較困擾的地方，早期兩、三年練品勢的可能只有 10 個人，但兩、三年後變成 30 個，司令臺空間有限，光打一個品勢一個人就要用到 9*9 的綠波墊範圍，如果一個人要 9*9 的綠波墊，30 個人光要站 9*9 的空間會越來越小，如果人數越來越多的話相對的空間會越來越少，現在是我們比較困擾的地方，環境是還可以，但我相信可以越來越好。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：目前桃農的教練團有 6 個，一個是總教練李建興教練，然後還有一個是許峯池教練他目前借調國訓中心擔任奧運培訓隊教練，另外一個就是高銘鍵教練他是負責對打的，那高教練在訓練對打時他模式動作設定好，例如說他一個模式有一組動作是固定的，那他固定這動作做完後，他會讓小朋友他們自己去發揮自己去思考，所以高教練在帶對打的選手時，他會比較想要給選手們自己思考的方式，而不是說一定要讓選手們做這樣的動作，不然小朋友們在練習或是比賽的時候他們就只會做這個動作，沒有自己思考的方式，完全都是靠教練，所以教練基本上就是說他每天練習就是大概幾組模式下去，小朋友們後面的動作有時候需要自己去思考，他甚至說拿踢靶的人有時候可以給真的或是給假的，看你自己是要去攻擊還是去做反擊

的動作，這是高教練的練習方式，比較想讓選手們多一點去思考的模式，品勢的部分目前是在帶隊，我的方式就是說現在的小朋友有高三，高三的選手動作都比較成熟比較固定，所以他們有時候團體或雙人大部分的練習我會讓一個人是高三的然後兩個是高二的，讓他們去大的帶小的練習，然後我會去從旁觀察他們的動作，如果說小朋友他們有動作不好的地方的話我會去跟他們說，有時候我也會統一操作，例如說比賽前三個禮拜，我會讓他們練習分解動作，然後把每一個做每一個動作修好後，到比賽前兩周開始調整他們的節奏，因為品勢是一整套的東西，一套品勢打下去可能會有十幾個動作去組合起來，那變成說我就開始調整他們的節奏因為有快有慢，然後到比賽前的話讓他們盡量去發揮自己的能力，不會再去說要調整動作調整節奏之類的，因為賽前你調整這些反而會讓小朋友不知所措不知道該怎麼打，我比賽前調整這些選手都還會困惑我到底該怎麼打，所以就是說我在比賽的前大概一個月左右甚至是一個月之前都是大的去帶小的基本的東西，然後到賽前的兩、三周前我就開始在調品勢所有的細節的動作，拆開來把動作練好每一個細節都要做好，再來最後就是調整節奏跟準備比賽的方式，還有另外一方面我也比較注重體能，像我可能熱身我會以動態的熱身，我不會說你們做完操之後就直接開始打品勢，因為你動態熱身會比較快，熱完身你伸展後面你才有辦法再進去主要的課表，最後結束後我會再做一些核心肌群的一些體能課表進去，像例如說可能仰臥起坐、弓背、伏地挺身這些去做組合，次數下去再三組循環最後才會收操，因為那種東西都是需要去轉化的，像是肌群你練完都要去轉化的，甚至像是動態熱身的時候我也會給他們這些東西，讓選手的肌肉可以能夠去適應我們所要的動作那些肌力與肌耐力這樣子。還有我晚上體能還有兩位教練一個是許哲瑋教練和呂學儒教練，學儒教練只負責禮拜一，因為他現在也在八德國中當衛生組長所以他就是只負責一天，另外許哲瑋教練他是就是禮拜二到禮拜五晚上，他也是負責體能的部分，然後我們的體能像是晚上就是

日校的學生練習，沒有分對打和品勢就是一起訓練，因為一方面有時候教練可能帶的體能是關於對打的東西，但是有時候品勢也是需要一些對打的爆發力，所以我們晚上都是統一的練習這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：我們現在行政團隊就很簡單，專職在負責我們行政的就是建興教練還有許峯池教練，但由於許教練現在人都在國訓中心所以現在都是由高銘鍵教練在做的，然後像申報經費就像基層訓練站那些經費，都是由體育組長還有洪寶全老師都是會大家互相協助，他就是要申報的時候要田徑項目、跆拳道項目一起去申報，所以我們會每一個單項運動申請經費資料用好後會一起申報出去，最後就到校長那邊去，所以我們主要就是體育組長、體育老師再來就是許峯池教練和李建興教練是專職負責跆拳道隊的，其實我覺得學校的行政都還不錯，不會說你要什麼東西我不會給你。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：我們桃農從以前到現在我們對打的選手跟我們自己桃園市的平鎮高中、治平高中比，來做比較的話我們收的質是比較沒這麼好的，變成說我們的目標設定不一定要打出什麼全中運金牌的，但是我們要能夠替小朋友設定目標，沒辦法一次就要全中運金牌，所以這就是我們對打跟其他學校比較不一樣的地方，再來我們的優勢就是品勢，因為平鎮高中跟治平高中就是專門在收對打的選手，收的選手都是全國前兩名的其他不要，然後治平高中他們收的訓練費比較多，所以有辦法可以去養選手，而我們就是收多少小朋友就是花在他們身上多少，我們是替小朋友做比較多，所以變成說對打收到的學生會比較吃虧，所以我們在每次比賽你出去的量級，全中運可能光對打只選到五個~八個，但其他學校可能就是一次就是十幾個這樣子多我們一倍，但是我們品勢這一塊因為這幾年出來，桃園市有桃園農工有專門

在發展品勢，所以變成說品勢這一塊反而是我們桃園農工全部包下來，所有男子個人組、女子個人組、團體和雙人全部都是桃園農工出去的，這是我們跟別人不太一樣的地方，就是說我們的優勢有在品勢這塊，那另外一方面說我們會替小朋友他們想未來的學校，例如說小朋友他三年唸完了成績也不錯，他可能會去考臺師大、臺北市立大學、輔仁大學、國立體大這些學校，我們會去規劃說小朋友學生的第一志願和第二第三志願，然後學生他們去考的話我們能盡量幫他們推的就盡量推，因為學生畢業之後就是他會來的出路，大學畢業四年後他要的就是工作，那相較於其他學校的教練就會讓學生自己去考，你沒考上是你自己的事情，我們學校跟別的學校不同就是我們會替小朋友想和我們品勢發展的蠻齊全的。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：我印象中最深刻的時候就是我高中的時候有莊佳佳跟賴廷欽，他們那時候很有希望拿全中運金牌，佳佳那時也是高中最後一年了，他最大的對手就是學妹潘穎，後來我們是拿兩金，賴廷欽則是比較穩的，所以一金是基本保證的，然後佳佳就是打贏那場後全部都順了，然後我們桃農有史以來最好的成績就是兩面全中運金牌，還有一個就是周俊明也是我們同學後來也去師大，在高二的時候他替桃園農工拿下隊史的第一面全中運金牌，後面的話成績都有以最近一、兩年的話就是我們學校青年奧運金牌黃懷萱，他那時候選上世青國手然後剛好辦青澳資格賽的時候剛好選到，後來那段時間到青年奧運的這段時間表現不是說很好，但是她在最後在青奧的時候還要拿到金牌，而且那天我聽教練講說她剛好MC來，肚子很不舒服第一場打得不好但還好贏了，但是那場過了以後後面都順了，那這也是我們目前為成績最好的一次，青奧金牌是從我們學校出來的，我覺得這是個很值得的比賽。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：第一屆世錦賽的時候那時我才高三，剛好有這個機會去比賽，也剛好有這個機會拿到青少年銅牌，因為是第一屆所以我對這次印象最為深刻，後來也有很多學弟妹像是黃珮雲女團銅牌。還有最印象深刻的就是2014年的時候，兩個小女生一個是蘇佳恩和黃沛純他們參加世錦賽的時候團體女子組拿到了金牌，那時還有一個女生是目前就讀北市大的林凱玉，我們是用組隊的方式，但我覺得有時候就是一個因緣際會，大家一起努力去衝那個成績，那我們學校能夠有這樣的成就我覺得是非常好的，在亞青有拿過銅牌在世青也有拿過銅牌，最後最好的就是世錦賽的金牌，那是我目前最印象深刻的，那全中運的話我們每次在評估成績的時候，像民國102年宜蘭全中運那時也是男團金牌民國103年全中運也是，女生卻是一直第二名，但在去年換我們女子組拿到金牌，有些時候真的是風水輪流轉，是非常多很好的成績，但最印象深刻的還是世錦賽金牌，很開心自己的小朋友能夠拿到世錦賽金牌真的是還不錯。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：印象最深刻的是2006年高三的時候，那時候遇到一個狀況就是我們不但參加武藝還參加跆拳道體操，就有點像有氧舞蹈，我們除了自我練習之外還要額外編出跆拳道體操。那時候就想說也不會得名就編一編給學弟妹們練，那時候我們武藝是金牌，跆拳道體操竟然拿到了第二名，而且那時候韓國還沒分國內國外組，我們也很驚訝，裁判好像很喜歡我們編的東西。那次就是一箭雙鵰，各有所獲。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：生活規範的話，我們有分日校和進修學校，日校就七點點名，點名後進教室，有什麼事情要請假，都要透過教練，早上上課上到十二點，進修學校

的學生則是早上十點練習練到十一點半，中午午餐後也是集合休息，主要也是學生們的安全問題，下午就兩點練習練到四點，這時段是日夜校一起。晚上的話夜校就去上課，日校就夜間訓練七點到八點半，早期都是住宿舍，現在大部分都回家，都要回報，有的學生住比較遠還是可以住宿舍，我們十點還是一樣點名，點完名就是要就寢。那課輔情形的話就是禮拜六找學生們來隊上唸書，可能就是聯絡一下學校老師來幫忙他們課業輔導，因為平常練習的時間也比較多，所以用假日來加強課業。因為你運動員不念書，將來跟人家競爭力比較小。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：對打的話高教練比較有想法，我負責的品勢的話，我希望能有學生的來源，不要刻意拉外縣市的學生，我覺得是蠻大的問題，南桃園的學生都往平鎮去，我們北桃園相較來說資源比較少，有道館但是著重在品勢這方面的少之又少，我希望招生這方面能有更多資源。那比賽方面，各大賽的成績都有，我希望他們能夠維持下去，希望每個學生身上都有成績，將來才可以推到好的學校比較有未來，我希望未來跆拳道出去的學生有 80%是老師或是教練，就我覺得公職是最好的，未來如果也當裁判也不錯。還有希望小朋友有飲水思源的概念，未來畢業不要忘記母校的栽培，當然不是一定要學生怎麼樣，只是希望這個隊出去的小朋友，出去之外不要直接走掉，偶而回來看看也好，最大的期許還是成績維持住，如果全中運有三金，世錦賽、亞青能選上代表隊出去，他們都能夠有成績，那是最好的，小朋友也能夠成熟點，還是希望他們就是成績，順其自然好好發展。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：目前就是對打跟品勢，武藝比較少，我覺得沒有不好，有的小朋友對打打不好他可以轉品勢啊，不然對打打不好的小朋友功能就只剩下繳學費了，

這樣不好，要讓小朋友能多去嘗試，找到他的興趣去發展，不要在隊上浪費三年的時間，我覺得這樣不是很好，將來也是我們最大的特色之一，其他學校大部分只有對打，學生就少了選擇性，我們學校就有些對打沒打好轉品勢卻拿到不錯的成績，推上好的大學，這也是不錯的發展。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：對打主要來源的話是平鎮國中和義學國中，平鎮國中的教練是我們以前的外聘教練，那新莊的義學國中的話教練也是桃農畢業的，然後現在我們體能的教練許哲瑋教練他也有在大園帶選手，所以也會來考我們的體育班。品勢的話是義學、郭教練的道館和谷教練的道館，目前來源是這樣。那升學管道的話都是獨立招生，我們希望小朋友盡量去考，能推就推，還要考一個全國的術科測驗，你不一定有成績但是大學教練看到你有發展性你還是有機會上那個學校，第二個管道是運動績優甄試，你有國際賽的獎項的話，你有畢業證書和國際正式獎狀的話，你就可以上那個學校還有就是參加能力測驗分發，大概每年的2月還有四技二專的能力測驗，最後警專也是學生們的選項之一，我們都是盡量幫他們推，升學的管道大概就是這樣。

附件十一：陳學毅會長訪談

訪問時間：105.02.18

訪問地點：陳學毅會長家旁的速食店

問：請問您與跆拳道之淵源及扮演之角色？

答：我年輕的時候，那個時候叫跆拳道，我自己就是跆拳道的選手，陸軍官校的代表隊，所以這個淵源應該是從高中的時候開始，我自己練跆拳道就練了六年多，最後是因為受傷就停下來了，後來因為我對跆拳道的熱愛，從年輕的時候就開始，我所扮演的角色就是運動選手，就是跆拳道的選手。

問：請問您與桃農跆拳道代表隊之淵源及扮演之角色？

答：因為我以前本身是選手，我自己對跆拳道有興趣，我的兩個小孩子都是男孩子一個是陳陳一個是陳昕，兩個都喜歡跆拳道，或許是因為我的關係也喜歡這個項目，他們從國中開始都是體育班，兩個小孩子都是讀桃農體育班的，所以代表隊的淵源就是因為我的兩個小孩子在裡面讀書，所以我成為後援會的家長，幫忙我的小孩子也幫忙我小孩子的同學們，練跆拳道辛苦的過程有需要幫忙的我會去做這些事情。角色基本上是很單純的，就只是小朋友家長角色。

問：請問您桃農跆拳道代表隊發展過程的敘述？

答：民國 98 年陳陳升高中進桃農讀書的時候，進去之後我才知道有成立家長後援會的組織，那個時候我有去參加後援會的說明，我才知道家長後援會其實很早就成立了，就從那時候開始我就參與跆拳道隊家長會後援會，後援會一定有它的歷史，跟組織的運作方面，什麼時候開始的我並不清楚，但我知道的是我一進去的時候就有了，我就照他們的運作繼續做下去，既定的組織去運作。

在我進去後我看了兩年民國 98 跟民國 99 年，民國 100 年跟民國 102 年兩次我當後援會的會長，在之前我看到的整個後援會在家長聯誼這方面做的很多，在我的看法來說是做的太多了，經常的聚會都是在為家長而設的並不是為選手而設，而我的想法是希望能從學生的方向去出發，不管什麼事情都是以學生為主，對我來說只要是把經費花在學生身上都是值得的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊經費來源與運用管理的方式？

答：經費來源是跟隊員收取，每個月是 2500 元，這是我所知道的跟跆拳道隊的每個小朋友收 2500 元，這是代表隊的經費來源，基本上來講是沒有別的經費都是所有隊員去繳，但我們會看小朋友的家庭狀況，如果有學生家裡狀況不好的繳不起這個訓練費的我們並沒有強迫去收，所以很多學生在裡面三年都沒有繳錢的，像有些小朋友還滿可愛的，他畢業之後賺錢還是有經濟來源了他們會還這筆錢，以前沒繳的現在會補繳這點還滿感人的，我所知道都有這種情形。運用的地方最大的支出就是請教練，每個月會請教練來訓練，像是呂竺昇教練和之前的田明和教練、金四玉教練，請他們訓練給學生提升水準能力，其他的是給小朋友換道服、活動、聚餐、比賽的車費等等，只要花在小朋友共同項目身上的都可以從經費裡支出。

管理方式是，家長會裡面有會計部，我當會長的時候我們是找兩個媽媽負責管理的，一個是管對打項目的，一個則是管品勢項目的，經費都是放在他們那邊保管怎麼用怎麼支出都有詳細的紀錄，對所有家長繳的經費都會有一個交代。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練課表規劃方向？

答：規劃方向都是教練再負責的，之前會有一些家長會會長介入跆拳道太深，我不太喜歡這個樣子，所以我當家長會長期間我不管比賽派什麼選手出去，怎麼訓練或如何訓練我不管這個，全部都回歸教練去管，他們決定怎

樣就怎麼樣我一句話都不會去講，如果教練決定今年要去韓國漢馬登或是移地訓練和比賽多少場，然後他認為經費不足的資源不足的地方，我們家長會會想辦法來補足，來達成他們願望和目標，基本上就是這樣，課表的部分都是教練們在規畫，因為這是他們的專業，我不會去參與干涉教練們的決定。

問：請問您桃農跆拳道代表隊有何校外資源協助？

答：在我任內的時候，有找到扶輪社，我之前是扶輪社員，找到扶輪社那邊來幫忙，還有就是當時是桃園市跆拳道的一個勞工協會，我們每年去漢馬登都可以跟他們申請 10 萬塊的經費，只要要去漢馬登的比賽他們就會贊助 10 萬塊，校外資源基本上就這些。

問：請問您桃農跆拳道代表隊當時訓練場地與環境簡述？

答：桃農本身就是個老學校，所以它的校舍已經很落後了，所以跟一些比較新的學校就差很多，但是環境差好與壞見仁見智，那裡樹木花草很多，有的學校說不定還沒有，有些人喜歡這種學校，很像大自然似的，像上課的時候，連固定的教室都沒有，沒有固定教室就算了，後來找到一間儲藏室弄出來的一開始裡面很悶熱，是後來裝了兩臺冷氣機，才比較好一點，訓練的地點像是操場、校園滿寬闊的都可以用來訓練，跆拳道專業的訓練是在地下室，擺一些軟墊，鋪一鋪就可以開始訓練了，環境還可以，後面是因為有了充足的經費之後就都有再慢慢地改善，再來今年學校又升等，如果認為我們跆拳道是個重點項目，撥一些經費給我們整修場地，未來應該會比較好。

問：請問您桃農跆拳道代表隊現有的教練團教學訓練主要特色？

答：這幾年來就這幾個教練在負責一個是許峯池、高銘鍵呂竺昇還有田明和因

為他現在也生病中風了所以沒有在管了，因為許奎池他是學校行政，道理說最主要的角色是他，但是他兼任的任務太多了，反而他對這塊方面的投入最少，現在又被徵選去擔任國家代表隊的教練到左營去了想管也管不了，高銘鍵本來是協助訓練的教練，主要以前是在平鎮國中那裏的教練，現在反而高銘鍵成為主要的教練，呂竺昇退伍回去之後擔任品勢教練也協助品勢項目滿多的，基本上主要就是這樣。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學校的行政團隊支援為何？

答：以我這幾年來說學校並沒有在跆拳道隊上沒有什麼實質的照顧，主要還都是靠家長們在幫忙協助。

問：請問您桃農跆拳道代表隊與當時其他學校跆拳道代表隊有何差異？

答：我只投入在桃農代表隊這部分，其他的代表隊我們去看他們比較膚淺，只是看他們出去比賽的狀況，所以不敢說去評斷他們之間的差異點有多大，這我不敢講，但是我覺得桃農的團隊精神這部分出去在外面表現還滿好的，他是在所有學校裡面算滿前面的一個，選手之間在比賽的時候會互相鼓勵，還有到了場地之後會自我約束，經常比賽的地點都在桃農所以後勤資源、打掃、場地整理等等，算是非常的出色。

問：問您當時桃農跆拳道代表隊對打項目最深刻的運動表現？

答：基本上人都會有些私心，最深刻的大概就是我兒子去全中運的選拔賽，打進全中運拿到第三名，裡面也有很多故事，像裁判不公、場地管制不嚴，裡面有很多的事情是可以討論的，所以那場比賽打後就會衍生很多的問題，所以那個比賽我們親自去處理後續申訴等等的方面，這是我們比較深刻的記憶當然會留比較久一點。另外一場就是黃懷萱，有一場比賽給我印象也非常深刻，到現在我都還記得那比賽的過程，那一次是在桃農比賽也

是全中運，比賽過程到最後也是出現一些問題，到最後也有驟死賽，那場驟死賽其實可以不用打，以我們的立場來看這場比賽出現的一些比較不公的狀況，但我們還是尊重大會裁判的決定，後來我們就打驟死賽，結果我們輸掉了，那場比賽我們應該是贏的，在還沒比賽之前，現場的觀眾跟氛圍和桃農跆拳道隊的那同仇敵愾，團隊的榮譽心，在現場呼口號、唱歌喊加油的聲音，在一般高中生聚集的這些場所，能夠表現出那樣的精神，真的是讓人非常感動印象非常深刻。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊品勢項目最深刻的運動表現？

答：品勢項目就比較溫和，屬於比較表演性質，說比較深刻的，比起對打是比較柔和一點的項目，整體講起來是都還不錯。如果要講印象很深刻的話，就臺中的中港高中那次比賽桃農大獲全勝，桃農快把金牌都拿光了，那一次我們在场邊看起來是選手他們表現很平穩，使整體很平穩，而不是個體的平穩，比賽的氣氛也好，各方面也好，在比賽前我就可以感受到這次的成績會很好了，從選手的各種表現。那次是全國品勢比賽，還沒比賽之前我就跟教練講這次的成績會很好，看選手的氣勢我就已經感受到了，事後果不其然，勝負這些東西是看選手的氣勢之間可以觀察出來的。

問：請問您當時桃農跆拳道代表隊武藝項目最深刻的運動表現？

答：武藝項目是這幾年才開始發展出來的，在正式比賽的場合上面，我倒是沒有什麼深刻的印象，有一次那個大陸四川的跆拳道學校道桃農來參訪，桃農安排一套表演項目來歡迎他們，其中就有武藝的項目表演那一次是我看過最好的，設計動作也好，選手的程度也不錯，這是我看過最好的一次，連四川的國家隊教練都贊同我們桃農的學生，那次是我看過最棒的。

問：請問您桃農跆拳道代表隊學生生活規範與課業輔導情形？

答：主要都是由教練來決定，為了發展個人前途也好，各自去顧全大局為照顧國家代表隊，因此對學生的生活規範這個部分，是比前幾年差了一些，我的感受是差了很多，對學生的管制各方面這幾年學生出了不少問題，那當然也是社會風氣，不好的引誘和原因在哪裡，沒有事先的去預防和關心這些學生，有些學生都會不小心走偏了，這方面是這幾年差了一些。

課業輔導這個一直以來都是很弱的，基本上學跆拳道的小朋友都不太喜歡讀書，這改變不了的，如果教他讀書，不如教他去練習去操場跑還比較痛快，我在當會長那年有找外語老師來讓他們學學英文語言能力增強一點說不用學生出錢等等，但學生上課意願都不高。

問：請問您對目前桃農跆拳道代表隊有何期許？

答：對他們的期許，跟對我自己兩個小孩子的期許都是一貫的，我們知道走跆拳道這條路是很辛苦的，這是不能否認的，他不是體能上面辛苦，還因為練了這個跆拳道在功課等等這方面不如一般學生，在一所學校經常會被歧視，要承擔被歧視的壓力，那我們期許這些小朋友就是說，既然選擇了這條路，就莫忘初衷，無怨無悔，活出自己的知名度出來，不要去管別人說什麼，所有的一切道最後都是屬於成功者跟勝利者，反正都是留給這些人的。行行出狀元，最能感動人的都是在運動場上面，臺灣能夠在世界發光發熱的全都是在運動場上，臺灣辦國際這麼多年來，能夠感動全國的撼動全臺的，能夠讓大家鼓掌的就是在運動場上，大家好好去努力，因為這是自己所選擇的，既然已經選擇下去，也練那麼多年了，再退縮在逃避，也沒辦法跟別人並駕齊驅了，不如就專心在這條路上面努力奔馳，我相信都能跑出一條很好的路。

問：請問您桃農跆拳道代表隊同時發展對打、品勢、武藝有何看法？

答：跆拳道這條路其實很窄在我早期的時候就跟小朋友分析，走上那條路之後幾乎是不歸路，踏進來之後想要中途離開，高中以後想要轉到別的地方去是相當困難的，因為重點方面已經放在跆拳道上面了，想要轉系轉學轉什麼的，那個學業成績已經沒辦法重來了，除了原來的對打、品勢之外，又發展一個武藝是滿好的，有給小朋友多一條路的選擇，對打、品勢永遠只有一片金牌，那對打受傷下來了，品勢又不一定會練的好，有一個武藝這個可以給他們綜合發揮，如果那些小朋友沒有別的選項的話，繼續待在跆拳道裡面，就多一條路可以選擇了。

問：請問您桃農跆拳道代表隊選手主要來源以及升學的主要管道策略為何？

答：學生來源大概已經固定了，因為他是體育班，所以你要進這個班之前一定要有基本的基礎跟一定的成績表現才有辦法進，桃園境內有體育班的學校幾隻手頭就數完了，那這些學校學生從哪裡來，桃園市學校四所高中，在收跆拳道選手，那很多學生讀到一半不想讀了，中途參加的很少，到了高中、大學突然對跆拳道很有興趣的能夠來讀這個班的沒有，我們興趣不合、練不出來、成績不好的離開，只會越來越少，除了升學管道是由縣內的優先，附近的新北、臺北、新竹，附近的縣市也可以去網羅，就是利用比賽，把知名度打響，他們就會過來了。這個部分就要學校自己去努力了，升學的管道也是一樣，大學有收跆拳道的學校也就那幾所，那選手自己要想好自己的性向，住家、附近等等自己去想法，自己去達到目標，困難度不會很大，像之前說的人會越來越少，擴的班會越來越多，像臺大也有體育系也有跆拳道組，這個就多一條路出來多一個選擇，但是升學的學生就是這麼多，大家的機會就更多了。

附件十二:訪談大綱

問：請問您與跆拳道淵源？

問：在桃農時期訓練過程以及心路歷程？

問：在選手時期曾遇過的瓶頸？以及如何克服？

問：選手時期的得獎經歷以及心路歷程？

問：印象最深刻的比賽(高中時期佳)？



附件十三：莊佳佳選手訪談

訪問時間：105.03.12

訪問地點：臺灣師範大學跆拳道場

問：請問您與跆拳道的淵源？

答：在國小的時候我常常在學校跆拳道社旁邊的窗戶看他們練習，覺得穿著跆拳道服很帥氣。剛好有一次教練在學校發簡章招生，我一拿到簡章馬上回家和爸媽說我想練跆拳道，因為從小身體不是很好，很瘦弱，他們認為能夠讓我運動又能自我防身，都很支持我。一開始比較多的玩樂性質，到了國小三年級教練覺得我有天份將我轉到選手隊，開始參加比賽。

問：在桃農時期訓練過程以及心路歷程？

答：我那時在桃農是第一屆的體育班，那時候的訓練場地和訓練器材還沒有這麼齊全，跆拳道場在地下室，只要一下大雨就淹水，不但要整理我們的環境，還造成我們沒有地方可以做技術性訓練。雖然沒有一個很好的訓練環境，教練很用心的運用其他方式來做訓練。當初桃農對打選手和品勢選手是沒有分開來練的，我是個雙棲選手，要花更多的時間在訓練上，晨操完早上上課，下午和晚上都訓練，甚至假日也都要加強訓練，犧牲了很多陪家人的時間和玩樂時間。尤其是在冬天的時候，要在早上六點爬出暖暖的被窩，到操場晨操跑步，是最煎熬的一件事情我記得教練常常跟我們說，晨操不是要把我們操得多累，重要的是要訓練我們那個精神。

問：在選手時期曾遇過的瓶頸？以及如何克服

答：在剛進培訓隊的時候，其實我在之前沒有接觸過這麼高強度的訓練，一開始很不習慣在左訓的生活。教練團蠻看重我的身材一直努力的栽培我，但我實在是沒辦法一直在大家的目光下自由地發揮我自己，覺得很不自在。

有一次因為沒有完成教練想要我踢的動作，教練直接在全隊面前打了我一個耳光，當下我眼淚一直流，真的超想放棄跆拳道離開培訓隊。不過我忍了下來，我只告訴自己，就因為一點挫折就放棄，實在是太懦弱了，越是有難度我就越是要去挑戰，讓教練寡目相看。

問：選手時期的得獎經歷以及心路歷程

答：最深刻的一次是在我高三那一年的全中運，在初選的時候就因為腳受傷只能用一隻腳去打全中運會外賽，那時候家人及教練都很擔心我的傷又再度用到，每當我抬起我受傷的腳，大家都替我緊張。只靠著一隻腳，不過是蠻順利地進入全中運會內賽。但在全中運第一場就遇到當時不錯的選手，我只告訴自己，不管遇到誰都是要打，最後一年參加全中運了，就豁出去打吧！雖然每一場比數都是很相近的，但在教練的指導，和我們之間的默契，拿下了這一面得來不易的全中運金牌。

問：印象最深刻的比賽(高中時期佳)

答：在我要進桃農那一年，我們受到韓國邀請去參加第一屆的漢馬登武藝技能錦標賽，因為是第一屆，國內完全沒有這比賽的經驗，我們算是臺灣的第一個開始練這武藝技能的團隊，在規則上，我們都是自己摸索，多方擊破、540度空中踢擊、防身術、品勢、功力擊破、自由品勢、配樂，全部九分鐘的一套比賽動作從無到有。那時候我們一天練四次，早上六點開始一直到晚上十一點，整天幾乎都待在這道場裡，不斷的修改動作，不斷的反覆練一樣的動作，只是為了能呈現出更好的一套去比賽。我那是第一次出國，到了韓國，真的是大開眼界，從來不知道原來跆拳道可以打得這麼的精彩這麼有創意。跟韓國隊比較起來雖然我們真的遜色許多，不過那一趟韓國，讓我們臺灣開始發展武藝技能。

附件十四：黃懷萱選手訪談

訪問時間：105.03.14

訪問地點：桃園農工跆拳道場

問：請問您與跆拳道的淵源？

答：國小的時候，學校有社團，當時覺得穿跆拳道服很帥，所以就去學了。

問：在桃農時期訓練過程以及心路歷程？

答：桃農的訓練時間很少，而且也不完全是一個練對打學校的校隊，因為桃農幾乎都是品勢，但是高教練很幫助我，一直把我從高一的低潮慢慢拉著我走上青少年的最高峰。我高三要畢業的時候每天吵著跟爸爸媽媽還有教練說我不要練了，因為我的同學們大學都去讀一般大學過著一般人都生活，我很羨慕他們，所以我高三後半段，每天都在哭，然後跟教練說我要放棄跆拳道，很謝謝這時候高教練每天鼓勵我每天開導我，讓我最後還是選擇走跆拳道這條路。

問：在選手時期曾遇過的瓶頸？以及如何克服？

答：印象最深刻的是我高一的亞青選拔，我輸了，因為當時我給自己的壓力太大了，覺得自己是上一屆的亞青金牌，所以不能輸，也輸不起，那次我問高教練，我還爬的起來嗎？教練說要我跟他一起努力，然後把我的亞青金牌的獎狀跟獎牌都沒收，放他那，告訴我一句，壓力我來扛，你好好練習，一定會在爬起來的。

問：選手時期的得獎經歷以及心路歷程？

答：在高中時期我沒有替桃農拿下全國冠軍過，這是我在高中唯一的遺憾，因為教練一直很幫助我，但我總是在關鍵的時候輸給了自己。也覺得自己很讓教

練失望。

問：印象最深刻的比賽(高中時期佳)?

答：我印象最深刻的比賽不是青奧，而是高一的那場亞青國選，很謝謝那次我自己輸了，讓我知道我有很多的缺點很多的不足，才造就了青奧金牌，我印象深刻的比賽都是每一場我輸過的比賽，我才會去檢討自己然後變得越來越好，沒有那些失敗的經驗，就不會有成功的我。



附件十五:黃沛純選手訪談

訪問時間：105.03.27

訪問地點：桃園農工跆拳道場

問：請問您與跆拳道的淵源？

答：在國小一年級時，有一次運動會跟媽媽坐在椅子上，看到操場中節目剛好是跆拳道表演，媽媽就問我一句：想不想學跆拳道！自從那天我就和跆拳道結了緣份一直一直到現在。

問：在桃農時期訓練過程以及心路歷程？

答：一年級那年暑假進入桃農開始練習，新的階段讓我充滿鬥志跟恆心，那時還是打對打，但是越打越沒信心和國中的感覺完全不同，一年級下學期我開始正式接觸品勢，然後完全專攻品勢，我對品勢其實非常喜歡，一年級時學長每天盯著我，交我側踢如何踢，基本動作跟步伐如何打，我原本練打對打，等於從頭開始練品勢一樣，但是卻完全讓自己融合在練習在比賽中，一陣子的訓練，到一場小比賽，我達成了進步的這個目標，雖然自己感受一點點而已，但是每個人都看得出來很明顯，成就感讓我非常開心。我認為，練的比別人久，比別人多，我就一定會比別人好，所以我在二年級時，一年 365 天 從來沒有一天休息，每天一定練習，把自己衝到極致，就算腰肌腱發炎，感冒，發燒或是月經來，不管怎樣我絕對沒有不練習的一次。在 2014 年跟侃諭跟佳恩學姐一起拼命選到世錦賽國手，接著是一連串的魔鬼訓練，在當時...我是每位選手當中，是新手，也是比較不強的，我壓力真的想像不到的大，但我知道一樣這樣堅持下去，每天練的比大家多，在打當中一定要全力，到出國我一樣要堅信，和不斷調整自己的心裡層面。非常感謝非常辛苦的自己，在當時沒把負面情緒帶入，如果帶入今天就沒有這樣成就，且一切都毀了。如今我一樣是這樣的心態，堅持

和把握，就算旁邊的人都不再堅持，都還是會做跟別人不一樣的事情。

問：在選手時期曾遇過的瓶頸？以及如何克服？

答：我遇到的瓶頸是數不清，每個人都一樣在自己的路上都會不斷跌倒。我世錦賽第一名比賽回到臺灣之後，休息了一下再繼續衝刺練習，但感覺完完全全跑掉了！怎麼打都不對，打擊是大到不行，哭得很傷心，只好重新開始努力找感覺，每天用量充自己，重蹈覆轍打，民國 104 年全中運之前，集訓是從早到晚然後每天都練類似的東西，量很大，但我知道量越大越能把自己實力飆上去，到全中運發揮的很好，也不會辜負自己如此辛苦。

問：選手時期的得獎經歷以及心路歷程？

答：高一從全國品勢跟學長打配拿到第一名，第一次全中運女團第二，教練爭取了我和佳恩學姐跟侃諭一起打團，我才有機會一路走上去，站上世錦賽頒獎臺上，拿到獎牌跟紀念品，一切都非常非常值得，但下頒獎臺是重新開始的。回來經歷更波折，我拿到了全中運金牌，感謝自己的努力和同伴們的互相鼓勵，意志力是最重要的朋友！

問：印象最深刻的比賽(高中時期佳)？

答：印象最深刻的比賽『世錦賽』，第一次去玉山會練習，那天狀況非常不好讓每個教練裁判都看到差勁的我，而且有可能還會被換掉，在教練車上我很難過一直哭，然後侃諭那時來桃農練習，我盡力努力跟上佳恩學姐、侃諭，雖然覺得那時自己差。一直到選上國手資格，集訓前，自己訓練，我們每天到臺北練習，就算車錢貴，但是不會為了累而放棄，每天是為了更好所以練習更勤！！出國那天我跟自己講，可能一生就這一次，每天的辛苦跟勞累，不求什麼成績，只求盡力而為的將自己表現出來。非常深刻！

附件十六：蘇佳恩選手訪談

訪問時間：105.03.28

訪問地點：臺灣師範大學跆拳道場

問：請問您與跆拳道的淵源？

答：我生在一個民主家庭，爸媽都用很民主的方式教導我們，課業上他們一點也不會強求我們，甚至培養我們許多額外的才藝，我學過直排輪、鋼琴，成績也還算不錯，但在小學三年級時因為學校開了跆拳道社團，一個我最要好的朋友找我一起去參加，我回家告訴爸媽後他們二話不說的就帶我去報名，就這樣我踏上了這條和同年齡不同的成長過程…。當我練到藍帶子的時候我的好朋友因為受不了訓練的辛苦放棄了這條路，但我卻越練越有興趣，就這樣一直持續到國中，國中就讀家裡附近的一所普通國中，學校上完課晚上就到道館練習，國小到國中之間都是以對打為主，當然我對品勢也有很大的興趣，只是當時臺灣的品勢是很不盛行的，因為身材的限制對打的成績一直都不是很有亮眼，但在品勢上面每次的縣長盃我都是冠軍，國三那年面臨升學，在教練的指引下叫我去考桃園農工，雖然那時還是很喜歡打對打，但自己也考量了我的身材並不好，在打對打時相對的會很吃虧，一下子我就決定了我要轉換跑道，所以最終我進入了桃園農工跆拳道隊。

問：在桃農時期訓練過程以及心路歷程？

答：在升高一的那年暑假我就接到了通知要提早去適應練習，抱著既期待又怕受傷害的心情進入這所學校，每天都要提早一個小時半去桃園練習，因為當時我連中壢到桃園的車都不會坐，每天都是問路人：「請問桃園農工怎麼走？」，不是坐錯路就是不知道停哪一站，一到道場一個人都不認識，因為我第一次進入校隊，同屆的同學都有自己熟識的學長姊，而我總是一個

人，而且國中的練習量根本就是高中的一半不到，剛開始的一、二個禮拜都是全身痠痛，回家一點胃口都沒有，因為痠痛，只要哥哥姐姐碰我一下我都會生氣呢。暑假過後我搬到學校的宿舍住，宿舍非常的陰森，沒幾個人住，所以整棟的燈幾乎是關著的，剛開學的第一天我就因為不敢住在那，晚上十點下課後就一個人默默地回家，一路上就是躲避路人的眼光，因為眼淚不受我的控制一直掉下來，當時心裡就覺得自己很辛苦很可憐，現在想起來還是一陣鼻酸。後來慢慢習慣這樣的生活，也學會了如何獨立、如何照顧自己，更學會了如何面對困難、面對壓力，訓練過程是真的很累很乏味，但想要當個厲害的運動員，何嘗不是牙咬一咬撐過去呢？生活上更是如此，體育圈內存在著一種不成文的學長學弟制，每次都會因為一點小事情被學長姐罰，滿肚子委屈卻無從訴說，但換個角度想，我提早適應了這種小型社會的型態，出了社會還是會有這種階級制度，只要抱持著要學會服從才會有人服從你的心態，就能克服這種壓力，我覺得這是我進體育圈最大的收穫。

問：在選手時期曾遇過的瓶頸？以及如何克服？

答：古人說：「學如逆水行舟，不進則退。」在選手時期三不五時就會遇到瓶頸，因為品勢不像對打一樣和別人拚輸贏，誰輸誰贏誰都說不定，可品勢就是非常主觀的一項運動，每個裁判都有每個裁判喜愛的動作型態或是選手，如何知道差別人什麼動作？自己缺少了什麼元素？我只能說這完全都是靠比賽經驗，當我遇到瓶頸時我就是檢視這幾個問題，「模仿」是我遇到瓶頸和進步的方式。每次遇到瓶頸總是感覺自己哪裡不夠好，甚至覺得自己什麼都不如，但我都會調整自己的練習，從頭來過，遇到瓶頸時先把目標放下，然後重新調整基本動作，以輕鬆的方式來練習，並且多看別人的影片、多看學長姐的動作去模仿，最好的方式就是直接去問學長姐或教練如何做到這些動作、如何做到這些力量和速度，保持積極的態度，卻又不讓

自己失去熱情，當然能有這樣的心態也是一點一滴慢慢累積出來的，只要心態正確了自然就能突破自己，這是我自己最引以為傲的方式了。

問：選手時期的得獎經歷以及心路歷程？

答：從以前教練每次比完賽就只會講一句話：「只要下了舞臺，你什麼都不是，一切都要從頭開始。」我從高一才接觸品勢，這三年來你問我得過多少獎，我也不知道，只是這一路來每次的比賽我都要求自己突破自己。高一的我不管比賽大小，學校會不會派隊出去比賽，連小到不行的鶯歌盃、草莓盃，我都要求教練讓我去打經驗，即使我一個人去比賽，打個人的時候一個人站在臺上，就好像所有人在看著你表現，我很享受這種感覺，當然當選手誰不希望站在頒獎臺上？不管如何就是想辦法站在那上面，享受接受榮耀的感覺，頒獎也不過那五分鐘，下了臺就得從頭來過，因為下一個比賽還有很多人在後面追著你。舞臺上很現實，第二、三名永遠都是第一名的最佳配角，只有第一名才是全場的主角，我渴望站在那上面，所以我會努力往前走。

問：印象最深刻的比賽(高中時期佳)？

答：印象最深刻的比賽當然是 2014 年世界跆拳道品勢錦標賽，我出國比賽好幾次，卻是第一次拿到世界盃國手，我們是萬中選一的選手，這比我往年出國比賽要辛苦多了，集訓時我們團體三個小女生是裡面年紀最小的，每天都會被老教練們責備哪裡不好、哪裡打的很差，甚至會被罵到哭。為了培養默契，什麼都講求要一樣，我甚至懷疑我們根本是三胞胎，我們照三餐練習，也沒有假日的時間，到比賽前幾天我們還自己花錢住在飯店，每天 24 小時我們幾乎都在一起，連洗澡、睡覺都要一起，淡水、師大、三民道館、桃園農工，哪裡有場地我們就往哪裡跑，缺一個都不行。出國之後我們是第四天的賽程，前面三天我們都繃緊了神經，每天一到會場就是去練

習場練習一整天，除了中餐可以出去場地看別人比賽，練累了就坐下來配速度，回到飯店吃飽飯後就約在走廊上練習，電梯和落地窗都被我們當成鏡子，每天晚上在房間裡就是聊聊天，互相訴苦、互相安慰、互相加油打氣，為的就是上臺那十幾分鐘。到了比賽那天一早我們就梳妝打扮，妝髮、衣服通通要一模一樣，因為這天是我們最重要的一天，一早就到會場去備戰，周圍都是不同的國家在練習，每個人的眼神都充滿了鬥志，第一場就是和菲律賓的硬戰，那三個女生中就有兩個是往年的世界盃國手，但我相信我的隊友，也相信我們能把這段辛苦的日子全發揮出來。這次的比賽採PK制，一人打一個品勢，最後同時亮分數，第一場贏了之後我緊張的感覺慢慢不見，只管準備第二場比賽，第二輪順利的過關就剩下最後一場，我們擁抱在一起只說了一句：「最後一場了，加油！」就上場了，當分數亮出來的那一刻我們實在不敢相信我們拿了世界冠軍，一下場眼淚是不斷湧出來，全場為我們歡呼，轉播的大螢幕上都是我們的畫面，我們含著眼淚向全場揮手，那一刻我一輩子都不會忘記。下場後教練開心的把我抱起來轉了一圈又一圈，我告訴他我拿了世界金牌，那種感動是別人都無法感受的，在高臺上短短的二十分鐘是我們花了四、五個月每天繃緊神經的成果，回飯店第一件事就是打視訊電話回家告訴我爸媽：「媽咪，我贏了，我們拿了世界金牌。」消息一個晚上就傳遍，接機那天我爸媽特地買了兩大束花來接我回臺灣，那是多大的榮耀阿。學習跆拳道我不斷的超越自己，為的就是證明自己，而最終的目的還是成為我家人最大的驕傲，回到臺灣，我知道我一切都得重頭來過，而接下來的目標是2017臺北世界大學運動會，我會讓奇蹟再出現一次，再讓全世界的人都替我感到驕傲。

附件十七：研究參與同意書

訪談同意書

本人 000 同意配合就讀國立臺灣師範大學運動競技學系碩士班林佳賢同學，協助完成其碩士論文「學校跆拳道運動代表隊經營策略之研究－以國立桃園高級農工職業學校為例」的論文。配合過程所需錄音、錄影的訪談，之後要求研究者提供訪談錄音所轉譯文字稿，校對原意，專供學術使用。並願意提供與主題相關的文獻資料，使其論文內容更加豐厚。

同意人：

中華民國 105 年 月 日

附件十八：中華民國跆拳道發展重要記事

1966 年	國防部副部長蔣經國先生將跆拳道引進臺灣，以提升國軍戰力。
1967 年	陸戰隊莒拳班成立。
1970 年	莒拳更名為跆拳道也是臺灣第一家民間跆拳道館成立的時間。
1973 年	中華民國跆拳道協會成立。
1975 年	臺灣省跆拳道委員會成立及臺灣區運動大會將跆拳道列為正式比賽項目。
1976 年	首屆大專盃跆拳道錦標賽。
1979 年	臺灣區第一屆國中小分齡跆拳道錦標賽。
1980 年	奧委會將跆拳道列為世界級的運動項目。
1981 年	第一屆世界運動會中，我國跆拳道選手孫新年奪得第一面銅牌。
1983 年	我國好手陳君鳳榮，獲世界盃跆拳道錦標賽首次舉辦女子組賽第一面金牌。
1986 年	第一屆大學跆拳道錦標賽在美國舉辦。 第七屆亞洲跆拳道錦標賽增設女子組跆拳道比賽項目。
1987 年	第八屆男子組、第一屆女子組世界跆拳道錦標賽，臺灣榮獲 2 金 3 銀 3 銅。
1988 年	漢城奧運，跆拳道列為示範項目，我國選手榮獲 2 金(秦玉芳、陳怡安)、3 銅(白允瑤、陳君鳳、吳聰哲)。
1992 年	巴塞隆納奧運跆拳道示範賽，臺灣榮獲 3 金(羅月英、童雅琳、陳怡安)、2 銅(王明松、周桂名)。
2000 年	雪梨奧運跆拳道第一屆正式賽，臺灣榮獲 2 銅(黃志雄、紀淑如)。
2004 年	雅典奧運，我國跆拳道好手陳詩欣為臺灣奪得奧運第一面金牌、朱木炎接著奪得第二面金牌、黃志雄也獲得銀牌。
2006 年	杜哈亞運，臺灣榮獲 1 金 2 銀 3 銅。
2008 年	北京奧運，臺灣榮獲 2 銅(朱木炎、宋玉麒)。
2010 年	廣州亞運，臺灣榮獲 2 金 3 銅。

2012 年	倫敦奧運，臺灣榮獲 1 銅(曾櫟騁)。
2014 年	仁川亞運，臺灣榮獲 1 金 2 銀 4 銅。
2015 年	我國好手莊佳佳，在俄羅斯世界跆拳道錦標賽榮獲女子組久違 16 年第一面金牌，臺灣榮獲 1 金 1 銀 1 銅。



附件十九：桃園農工跆拳道代表隊對打歷年優秀成績

比賽年度	比賽名稱	名次	備註
2004年	世界青少年跆拳道錦標賽女子組	第二名	謝安琦
2005年	全國中等學校運動會跆拳道男子組	第二名	賴廷欽
2005年	全國中等學校運動會跆拳道男子組	第八名	陳子弘
2005年	全國菁英跆拳道排名賽男子組	第二名	賴廷欽
2005年	全國菁英跆拳道排名賽女子組	第三名	莊佳佳
2005年	全國運動會跆拳道男子組	第三名	賴廷欽
2005年	全國中等學校運動會跆拳道男子組	第一名	周俊明
2005年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第二名	魏妤珊
2006年	日本熊本跆拳道公開賽男子組	第一名	賴廷欽
2006年	日本熊本跆拳道公開賽女子組	第一名	莊佳佳
2006年	日本熊本跆拳道公開賽女子組	第一名	古嘉媛
2007年	全國中等學校運動會跆拳道男子組	第一名	賴廷欽
2007年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第一名	莊佳佳
2008年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第二名	魏妤珊
2008年	全國中等學校運動會跆拳道男子組	第三名	葉鴻傑
2008年	全國總統盃跆拳道錦標賽女子組	第三名	魏妤如
2008年	韓國濟州島跆拳道公開賽女子組	第一名	魏妤如
2008年	韓國濟州島跆拳道公開賽男子組	第一名	林佳賢
2009年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第二名	郭芃秀
2009年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第五名	黃泰鋼
2009年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第五名	王學萍
2010年	世界青少年跆拳道錦標賽男子組	第三名	卓宗翰
2010年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第四名	賴佳玲
2010年	全國中等學校運動會跆拳道男子組	第六名	林佳賢
2010年	全國中等學校運動會跆拳道女子組	第七名	王學萍
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第一名	卓宗翰
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第二名	劉軒睿
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第二名	林君樺
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第三名	謝時軒
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第三名	徐位丞
2012年	總統盃跆拳道錦標賽男子組	第三名	卓宗翰
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第一名	卓宗翰
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第二名	劉軒睿
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第二名	林君樺
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第三名	謝時軒
2011年	亞洲青少年跆拳道標賽國手選拔男子組	第三名	徐位丞
2012年	總統盃跆拳道錦標賽男子組	第三名	卓宗翰
2012年	亞運第一階段國手選拔賽女子組	第一名	林沂禾
2012年	亞運第一階段國手選拔賽男子組	第二名	呂泓陞

2012年	總統盃跆拳道錦標賽女子組	第二名	林沂禾
2012年	總統盃跆拳道錦標賽女子組	第二名	馬蘋
2012年	總統盃跆拳道錦標賽男子組	第二名	呂泓陞
2013年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第一名	林沂禾
2013年	全國中等學校跆拳道錦標賽男子組	第一名	李偉豪
2013年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第一名	李皓恩
2013年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第二名	王佳瑄
2013年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第三名	黃懷萱
2013年	全國中等學校跆拳道錦標賽男子組	第三名	黃品博
2013年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第三名	寇芷芸
2013年	全國中等學校運動會女子組	第一名	林沂禾
2013年	全國中等學校運動會男子組	第二名	戴正福
2013年	全國中等學校運動會女子組	第五名	黃懷萱
2013年	全國中等學校運動會男子組	第五名	林憶祥
2013年	世界青少年跆拳道錦標賽國手選拔賽女子組	第一名	黃懷萱
2013年	全國運動會社會女子組	第三名	黃懷萱
2013年	全國運動會社會女子組	第三名	林沂禾
2013年	全國運動會社會女子組	第三名	黃懷萱
2013年	全國運動會社會女子組	第三名	林沂禾
2013年	總統盃跆拳道錦標賽社會女子組	第一名	林沂禾
2013年	總統盃跆拳道錦標賽社會女子組	第一名	李皓恩
2013年	總統盃跆拳道錦標賽社會男子組	第一名	李偉豪
2013年	總統盃跆拳道錦標賽社會男子組	第二名	呂泓陞
2013年	總統盃跆拳道錦標賽社會女子組	第二名	王佳萱
2013年	總統盃跆拳道錦標賽社會女子組	第三名	寇芷好
2014年	南京青年奧運會資格賽女子組	第二名	黃懷萱
2014年	全國中等學校運動會女子組	第二名	黃懷萱
2014年	全國中等學校運動會女子組	第四名	王佳萱
2014年	全國中等學校運動會女子組	第六名	林雅琪
2014年	全國中等學校運動會男子組	第三名	陳昕
2014年	全國中等學校運動會男子組	第五名	郎大維
2014年	全國中等學校運動會男子組	第五名	呂泓陞
2014年	全國中等學校運動會男子組	第六名	陳建鳴
2014年	美國公開賽女子組	第三名	黃懷萱
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽男子組	第一名	黃品博
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽男子組	第二名	呂泓陞
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽男子組	第三名	郎大維
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第三名	王佳萱
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第四名	徐詠然
2014年	韓國慶洲公開賽女子組	第一名	黃懷萱
2014年	南京青年奧運女子組	第一名	黃懷萱
2015年	全國中等學校運動會女子組	第二名	黃懷萱

2015年	全國中等學校運動會男子組	第三名	劉家翔
2015年	全國中等學校運動會男子組	第六名	黃品博
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽男子組	第一名	黃品博
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第二名	余君凌
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第二名	甘綺萱
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽女子組	第三名	王佳瑄
2015年	俄羅斯世界錦標賽跆拳道國手選拔女子組	第二名	黃懷萱
2015年	俄羅斯世界錦標賽跆拳道國手選拔女子組	第三名	王佳瑄
2015年	光州世界大學運動會跆拳道國手選拔女子組	第二名	黃懷萱
2015年	光州世界大學運動會跆拳道國手選拔女子組	第二名	王佳瑄
2016年	全國中等學校運動會男子組	第三名	劉家翔
2016年	全國中等學校運動會男子組	第八名	胡鎮霖
2016年	全國中等學校跆拳道錦標賽男子組	第一名	許志宇
2016年	里約熱內盧奧運會女子組參賽權		莊佳佳
2016年	里約熱內盧奧運會女子組參賽權		黃懷萱



附件二十：桃園農工跆拳道代表隊品勢、武藝歷年優秀成績

比賽年度	比賽名稱	名次	備註
2004年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽(團體)	第二名	范志堯、陳子弘、蔡宜興、陳秉璋、吳明翰、陳瑋傑、周俊明、賴廷欽、呂竺昇、陳玥澐、謝安琪
2004年	世界青少年跆拳道錦標賽自由品勢(團體)	第二名	吳明翰、賴廷欽、莊佳佳、胡成龍、呂竺昇
2004年	亞洲盃跆拳道錦標賽品勢(團體)	第三名	吳明翰、劉邦軒、范志堯、蔡宜興、李家宇、洪億玲、莊佳佳、呂竺昇、謝安琪
2004年	第一屆總統盃跆拳道錦標賽品勢(團體)	第一名	吳明翰、莊佳佳、范志堯、蔡宜興、陳瑋傑、陳子弘、莊佳佳、呂竺昇、胡成龍
2005年	韓國國際公開賽男子組品勢(個人)	第二名	吳明翰
2005年	韓國國際公開賽女子組品勢(個人)	第三名	陳玥澐
2005年	韓國國際公開賽品勢(團體)	第三名	莊佳佳、賴廷欽、呂竺昇、吳明翰、胡成龍
2005年	韓國國際公開賽跆拳道有氣(團體)	第三名	莊佳佳、賴廷欽、呂竺昇、吳明翰、胡成龍、李泫穎、黃雅瑜、吳智淵、陳玥澐
2005年	第二屆總統盃跆拳道錦標賽品勢(團體)	第一名	莊佳佳、賴廷欽、呂竺昇、吳明翰、胡成龍、李泫穎、黃雅瑜、吳智淵、陳玥澐
2006年	日本熊本跆拳道公開賽品勢(團體)	第一名	莊佳佳、賴廷欽、呂竺昇、吳明翰、胡成龍
2006年	第三屆總統盃跆拳道錦標賽品勢(團體)	第一名	莊佳佳、賴廷欽、呂竺昇、黃珮昀、郭芄秀、林宗運、黃雅瑜、吳智淵、周俊明
2006年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽(團體)	第一名	莊佳佳、賴廷欽、呂竺昇、周俊明、黃珮昀、黃雅瑜、林宗運、吳智淵、黃珮涵
2006年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽跆拳道有氣(團體)	第二名	王智鋒、消與聰、陳文銘、古嘉媛、黃珮涵、彭郁筑、姜孟慈、詹雅婷、王啟明、吳宗澧
2006年	世界跆拳道品勢錦標賽青少年男子組品勢(個人)	第三名	呂竺昇
2006年	世界跆拳道品勢錦標賽男子組品勢(團體)	第三名	范志堯、陳瑋傑、陳子弘
2007年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽(團體)	第二名	吳智淵、黃珮昀、彭郁筑、郭芄秀、江鳳良、陳柏丞、張偉鑫、黃宗徽、魏好珊、邱奕騰、江侑晟、劉則鈞

2007年	世界跆拳道品勢錦標賽女子組品勢(團體)	第三名	黃珮涵、黃珮昀、黃雅瑜
2008年	韓國濟州島跆拳道公開賽男子組品勢(團體)	第一名	邱奕騰、江鳳良、陳柏丞
2008年	韓國濟州島跆拳道公開賽男子組品勢(個人)	第一名	邱奕騰
2009年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽(團體)	第二名	林佳賢、黃泰鋼、劉軒伯、謝時瑋、江奎宇、黃珮昀、賴佳玲、王宇荃、鄭筱樺
2010年	韓國永川公開賽男子組品勢(個人)	第三名	陳柏凱
2010年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽(團體)	第二名	邱礫葳、吳依凡、王學萍、彭偉恩、李易融、林冠宇、林致瑋、張玉環、陳柏凱
2010年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽跆拳道有氧(團體)	第二名	張鑫郡、許力云、陳陳、呂紹典、羅元璟、蕭軒緯、呂承儒、鄭依彤、葉靜
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(雙人)	第一名	張玉環
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第二名	陳柏凱
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第二名	羅元璟
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第三名	陳陳
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第三名	楊偉翔
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第三名	呂承儒
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第三名	吳依凡
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第三名	王學萍
2010年	第二屆全國跆拳道品勢錦標賽(個人)	第三名	吳孟涵
2011年	全國品勢錦標賽高中男生組(個人)	第一名	陳柏凱
2011年	全國品勢錦標賽高中女生組(個人)	第二名	鄭依彤
2011年	全國品勢錦標賽高中組(雙人)	第二名	陳柏凱、鄭依彤
2011年	全國品勢錦標賽高中組(團體)	第三名	陳陳、羅元璟、陳柏凱
2011年	全國品勢錦標賽高中男子組(個人)	第一名	陳柏凱
2011年	全國品勢錦標賽高中女子組(個人)	第二名	鄭依彤
2011年	全國品勢錦標賽高中組(雙人)	第二名	陳柏凱、鄭依彤
2011年	全國品勢錦標賽高中組(團體)	第三名	陳陳、羅元璟、陳柏凱
2012年	亞洲青少年跆拳道品勢國手選拔賽(團體)	第一名	呂政龍、羅元璟、葉庭志
2012年	亞洲跆拳道品勢國手選拔賽(個人)	第一名	呂竺昇
2012年	亞洲青少年品勢跆拳道錦標賽	第三名	呂政龍、羅元璟、葉庭志
2012年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽女子組品勢(團體)	第一名	莊佳容、丁冠尹
2012年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽男子組品勢(團體)	第二名	陳宇軒、黃彥霖、陳昊
2012年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽品勢(雙人)	第三名	鄒弘翊、蘇佳恩
2012年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽自由品勢(雙人)	第一名	陳柏凱、莊佳容
2012年	韓國春川公開賽男子組(個人)	第一名	陳柏凱
2012年	全國跆拳道品勢錦標賽高中男子組(個人)	第一名	陳柏凱
2012年	全國跆拳道品勢錦標賽高中女子組(個人)	第一名	莊佳容
2012年	全國跆拳道品勢錦標賽高中組(雙人)	第一名	陳柏凱、莊佳容

2012年	全國跆拳道品勢錦標賽高中組(團體)	第一名	呂政龍、羅元璟、葉庭志
2012年	全國中等學校跆拳道品勢錦標賽男子高中組(個人)	第三名	陳柏凱
2012年	全國中等學校跆拳道品勢錦標賽女子高中組(個人)	第二名	莊佳容
2012年	全國中等學校跆拳道品勢錦標賽高中組(雙人)	第一名	陳昊、蘇佳恩
2012年	全國中等學校跆拳道品勢錦標賽高中組(團體)	第一名	呂政龍、羅元璟、葉庭志
2013年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽(團體)	第一名	陳柏凱、黃彥霖、謝時軒、 胡哲宇、李偉豪、羅元璟、 莊佳容、廖若琳、林君樺
2013年	漢馬登世界跆拳道武藝技能錦標賽男子組品勢(團體)	第一名	陳陳
2013年	全國中等學校運動會高男組品勢(個人)	第三名	黃彥霖
2013年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第三名	莊佳容
2013年	全國中等學校運動會高男組品勢(團體)	第一名	呂政龍、羅元璟、葉庭志
2013年	世界盃品勢跆拳道錦標賽中華隊國手選拔賽(團體)	第一名	陳宇軒、黃彥霖、鄒弘毅
2013年	世界盃品勢跆拳道錦標賽中華隊國手選拔賽(團體)	第二名	呂政龍、葉庭志、羅元璟
2013年	全國品勢錦標賽高男組團體品勢(團體)	第一名	呂政龍、葉庭志、陳昊
2013年	全國品勢錦標賽高中組品勢(雙人)	第一名	呂政龍、黃沛純
2013年	世界跆拳道品勢錦標賽15-17歲組(團體)	第三名	陳宇軒、黃彥霖、鄒弘毅
2013年	亞洲青少年跆拳道錦標賽中華隊國手選拔賽(團體)	第一名	陳宇軒、黃彥霖、鄒弘翊
2014年	全國中等學校運動會高男組品勢(團體)	第一名	陳宇軒、黃彥霖、鄒弘毅
2014年	全國中等學校運動會賽高男組品勢組(個人)	第一名	黃彥霖
2014年	全國中等學校運動會高男組品勢(個人)	第三名	葉庭志
2014年	全國中等學校運動會高男組品勢(個人)	第五名	呂政龍
2014年	全國中等學校運動會高女組品勢(團體)	第二名	莊佳容、丁冠尹、黃沛純
2014年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第四名	蘇佳恩
2014年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第三名	莊佳容
2014年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第五名	黃沛純
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第二名	呂政龍、莊佳容
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第三名	黃彥霖、蘇佳恩
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第四名	葉庭志、黃沛純
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高男組品勢(團體)	第一名	吳沛樺、黃彥霖、鄒弘毅
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高女組品勢(團體)	第三名	侯羽庭、黃沛純、黃淨娟
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組(雙人)	第一名	黃彥霖、蘇佳恩
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高男組品勢(個人)	第二名	葉庭志
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高男組品勢(個人)	第三名	呂政龍
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高女組品勢(個人)	第四名	蘇佳恩
2014年	全國中等學校跆拳道錦標賽高女組品勢(個人)	第五名	黃淨娟
2014年	韓國慶洲公開賽男子組品勢(個人)	第一名	黃彥霖
2014年	世界品勢跆拳道錦標賽女子組(團體)	第一名	蘇佳恩、黃沛純
2015年	全國中等學校運動會高男組品勢團體組	第二名	吳沛樺、黃彥霖、鄒弘翊
2015年	全國中等學校運動會高男組品勢(個人)	第一名	黃彥霖
2015年	全國中等學校運動會高男組品勢(個人)	第四名	吳沛樺
2015年	全國中等學校運動會高女組品勢組(團體)	第一名	蘇佳恩、黃淨娟、黃沛純

2015年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第三名	蘇佳恩
2015年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第六名	黃淨娟
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第五名	鄒弘翊、黃盈昕
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第一名	黃彥霖、蘇佳恩
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第二名	吳沛樺、黃沛純
2015年	全國原住民運動會高男組品勢(個人)	第一名	夏皓文
2015年	全國原住民運動會高女組品勢(個人)	第一名	蘇佳恩
2015年	全國原住民運動會高中組品勢(雙人)	第一名	夏皓文、蘇佳恩
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高男組品勢組(團體)	第一名	吳沛樺、黃彥霖、鄒弘翊
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高男組品勢組(團體)	第二名	陳建鳴、夏皓文、林禹翰
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高女組品勢組(團體)	第一名	蘇佳恩、黃淨娟、黃沛純
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高女組品勢組(團體)	第三名	黃盈昕、陳宇雯、王淑亭
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第一名	吳沛樺、黃沛純
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第二名	黃彥霖、蘇佳恩
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高男組品勢(個人)	第一名	黃彥霖
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高男組品勢(個人)	第三名	吳沛樺
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高女組品勢(個人)	第二名	黃沛純
2015年	全國中等學校跆拳道錦標賽高女組品勢(個人)	第三名	蘇佳恩
2016年	全國中等學校運動會高男組品勢(團體)	第一名	吳沛樺、林禹翰、鄭長運
2016年	全國中等學校運動會賽高男組品勢(個人)	第三名	吳沛樺
2016年	全國中等學校運動會賽高男組品勢(個人)	第五名	夏皓文
2016年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第三名	陳宇雯
2016年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第二名	黃盈昕
2016年	全國中等學校運動會高女組品勢(個人)	第一名	黃淨娟
2016年	全國中等學校運動會高女組品勢組(團體)	第一名	黃淨娟、陳宇雯、王淑亭
2016年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第一名	夏皓文、黃盈昕
2016年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第二名	吳沛驊、王淑亭
2016年	全國中等學校跆拳道錦標賽高中組品勢(雙人)	第三名	林禹翰、陳宇雯