

臺灣跳水運動的小幼苗 ——臺北市敦化國小跳水隊

陳怡帆 臺北市立敦化國民小學代理教師

前 言

電影「翻滾吧！男孩」紀錄片2005年上映後在臺灣曾掀起一股浪潮，社會大眾看到宜蘭縣公正國小體操小選手們的生活實景，感動人心，而與體操類似卻又具差異性的跳水項目，在臺灣的運動人口更為稀少，本文將針對臺北市敦化國小跳水隊做介紹與推廣。早期的跳水運動員大都是體操選手，由訓練過程，發明出一種全新且刺激的方法，即以體操的翻騰技術展現於空中動作之中，一套從起跳、空中翻騰、降落落入水中的完整動作，並成為一專有名詞「跳水（dive）」（陳聰獻、蔡佳惠、張世聰，2003）。

筆者過去赴國外參加游泳比賽時，常與跳水代表隊同行，當時游泳與跳水代表隊之間接觸的機會並

不多。後來有幸遇到敦化國小跳水隊的專任教練楊美玲老師，幾次瞭解、談話中，發現我們過去曾一同參與幾次國際賽事，真是巧妙的緣分；此外，更發現每種運動皆有其特殊生態，在臺灣有些運動項目正在興起、有的穩定發展、卻也有正在落沒。而敦化國小的跳水隊可以說是臺灣跳水運動的種子、幼苗，卻也是最後的命脈。

臺灣的跳水運動人口並不多，臺北市立敦化國小擁有目前唯一一支專門的跳水隊，總是笑臉迎人的美玲教練是校內的專任運動教練，從小身為中華臺北跳水代表隊的她，知道自己身負重任，卸下選手身分後以自身專業維繫著臺灣跳水運動的命脈，同時也致力於推廣跳水運動，而這也是筆者決定動筆記錄跳水隊的最大原因。

跳水隊現況

一、訓練情形

隨著跳水專任教練楊美玲老師的加入（如圖 1），敦化國小跳水隊已成軍 3 年，隊員從一～六年級皆有之（如圖 2）。除了週三，他們早上皆風雨無阻進行晨操，固定操場跑 10 圈、壓腿、壓肩膀、做肌力訓練；下午有專門的室內體操動作練習，每個禮拜固定至松山運動中心進行水上練習，訓練的項目在體能、肌力、技巧及柔軟度上可說是缺一不可（如圖 3）。第一年，跳水隊也聘請體操專任教練輔助，隨著體操教練的離去，美玲教練一人擔任主要指導者，練習絲毫不馬虎。

跳水運動發展初期是以高度取勝，於 1908 年起才有花式跳水出現（陳聰獻，2000）。一般在跳水運動的技術特徵，可以五個字來解釋：「難」為動作難；「快」為動作翻騰、轉體速度快；「巧」指運動表現靈活輕巧、入水如魚得水般自在、由準備姿勢至入水之連接過程巧妙，無拖泥帶水之感；「美」形體姿態優美；「小」入水壓水花技術掌握恰當得宜、水花小。總括而言，當前世界跳水運動技術朝「難、穩、高、美、小」之方向發展（陳聰獻、蔡佳惠，2003）。

晨操時，以體能訓練為主，晴天在操場上進行體能及動作練習，雨天則安排室內課表，在川堂、



圖1 臺灣專業跳水教練楊美玲（中間）與大陸金牌教練們合影（右2為跳水皇后郭晶晶的教練鍾少芬）



圖2 楊美玲教練與跳水隊員



圖3 跳水隊平日練習實況

健體教室進行跳繩及基本操練。下午的練習在著重於柔軟度（如圖4-6）、動作及專門技巧（如圖7、8），倒立（如圖9、10）、拉筋（如圖11、12）、基本動作等，皆在孩子們的汗水中完成。對跳水運動而言，柔軟度的能力輕忽不得，越小開始訓練越適合做出優美的動作。在訓練中，學生們往往是滿頭大汗，拉筋時必須的忍耐、動作技巧的刁鑽，每位選手總是咬緊牙根，

一齊隨著教練的腳步堅持下去！儘管每天的練習如此辛勞，他們卻總能擦擦汗水，開朗又活潑的面對老師及同學們，在學校無疑是一群受人喜愛與肯定的小孩（如圖13）。



圖4 壓腳背是為了能讓腳背的平坦度更平



圖5 壓肩膀，亦為每日壓操動作之一



圖6 壓肩膀



圖7 練習實況側拍



圖8 跳水板側拍



圖9 倒立練習



圖10 倒立練習



圖11 柔軟度的維持是跳水運動須具備的基本能力，前壓動作是每天壓操時一定要做的動作之一



圖12 練習前拉拉筋



圖13 笑容可掬的跳水隊



圖14 102年總統盃一米跳板國小女子組比賽

二、榮譽榜

成軍三年多的跳水隊，成績不斐，在學校、教練、家長與選手的努力下，敦化國小跳水隊拿下2011~2014年的全國總統盃分齡跳水錦標賽國小男子組、女子組團體及多座個人項目冠軍（包括：國小組男子與女子1公尺跳板、3公尺跳板、跳台等項目）。因為運動人口不多，正式比賽的機會並不多，目前皆以全國總統盃分齡跳水錦標賽為主，其中僅2013年舉辦兩次總統盃跳水比賽。儘管參賽人數有限，孩子們的操練與表現卻是毫不遜色，令人刮目相看（如圖14）。

三、注重均衡發展

不論獨立項目與團體項目，都需要優秀教練的指導訓練和良好的團隊凝聚力，才是成功的必勝關鍵（黃惠芝，2008）。除了加強生理與技術層面外，心理亦是不可忽略的一環。教練領導行為，會影響選手參與訓練的意願與持續的動機，也會影響能力表現與滿足感（蔣憶德、陳淑滿、葉志仙，2001）。跳水訓練相當辛苦，沒有足夠的動機，要繼續堅持下去並不簡單。對於這

群跳水隊的學童，楊教練相當注重各方發展，除了訓練外，生活作息、學業也相當注重。教練平時的督促與觀察，加上校方與家長們持續地支持跳水隊，從場地的爭取、競賽事務的報名與協調，讓孩子們在這當中不需有太多後顧之憂。

四、學校及相關單位支援情形

學校部分，支援跳水隊選手比賽報名費及交通費用；教育部體育署部分，成軍三年來，2014年有基層運動選手訓練站6萬元補助款以改善訓練環境，此外，也幫忙鋪設松山運動中心跳台止滑墊以確保使用安全，這些皆是跳水隊能順利運作的後盾。

跳水隊發展危機與可行策略

一、發展危機

跳水並不僅是水上練習，也必須進行各種陸上訓練，通常在訓練設備需求上有跳板、彈簧床、保護帶、肋木、海綿池……等。可惜的是，目前學校受限場地關係，無法提供專業的訓練設備，鄰近的松山運動中心也因營運問題無法提供跳水隊穩定的訓練場地，導致這群選

手們面臨賽期將近卻無法下水練習的窘境。寒暑假則是沒有訓練場地的狀態，得向臺北大學天母校區借用場地練習。成軍以來，校方持續與運動中心爭取協調陸上訓練場地事宜，但因涉及層面繁瑣，至今仍在協調中。

五年級跳水隊員江薇除了期許自己能繼續跳水運動外，也表示：「希望跳水的技巧可以繼續傳承下去」。其實，臺灣跳水運動不是沒有能力與他人競爭，運動環境以及相關單位對運動員的培育，絕對具有舉足輕重的影響力，可惜的是，臺灣至今能沒有專門訓練跳水選手的陸上訓練館，楊教練也提到連松山運動中心設置的跳水三米板也因施工不良而造成翹頭板，選手在上頭跳動時容易撞到板子導致受傷。

目前現況不難發現跳水運動在臺灣發展的機會猶如風中殘燭，幾近熄滅，這恐怕是臺灣推展各項體育運動的一項隱憂。希望成立三年的敦化國小跳水隊，再接再厲，培育更多具有發展潛力的小小跳水幼苗。對於未來發展，儘管楊教練盼望臺灣跳水運動能愈加茁壯、跳

水運動蓬勃發展，但也因為目前形同跳水沙漠的環境，她也提到還是希望學生有最好的發展，會尊重學生及家長的意願。畢竟相較於其他項目，現下跳水運動在臺灣相當冷門，即便跳水運動為亞奧運運動項目之一，但對於小學生來說，上了國中是否要繼續訓練是相當兩難的問題。對教練而言，跳水運動的發展固然重要但她也希望每位學生能有最穩定的發展，礙於現實考量，教練並不強求學生們一定要朝這項運動發展，在教練眼中，這對孩子來說不確定性太高。而在不希望耽誤孩童生涯發展的同時，也感嘆著跳水運動的小幼苗可能會因為環境問題而拔根。

二、可行策略

從大陸在世界迅速崛起，日本急起直追在後，都足以證明亞洲的跳水實力不容忽視，不論時代如何改變，想在世界上佔有一席之地，除了教練、運動員須付出心血投入訓練外，更需要國家的鼎力支持（陳聰獻等人，2003）。近年馬來西亞也蒸蒸日上，跳水表現已超越日本及臺灣。2013年中國跳水隊來臺

參訪時，也邀請敦小跳水隊同臺演出，並給予高度肯定（如圖 15），楊教練也說道：「其實臺灣滿適合訓練跳水，在跳水部分如果有更多人能幫忙推展，相信臺灣在不久之後會有好的成績。」今年暑假（2014年），這支來自臺灣的跳水隊也遠赴上海進行移地訓練體育交流，從中也體驗了專門的跳水訓練設備。專門設備部分則建議除了跳台的安全性外，於陸上能增設專門的陸上跳水訓練設備，例如陸上大型彈簧床及跳板將有助於空中姿勢的練習、水上及陸上保護帶以增加選手安全感防範其發生受傷情形（如圖 16-18），這些皆有助於提升臺灣整

體跳水運動水準。場地使用部分，有關水上及陸上訓練場地的協調，亟需相關單位積極溝通協商，讓跳水隊能有基本且穩定的訓練場地可使用，俾利發展臺灣跳水運動、提升專業水準。

此外，也建議教育及體育運動相關單位集思廣益，讓培育跳水運動的環境能繼續延伸，而非僅只是小學階段的扎根。如何長遠發展跳水運動，進而持續將臺灣跳水運動推展到國際舞臺行列，絕對需要長久經營。



圖 15 2013年10月25日 大陸跳水水上芭蕾奧運金牌選手大匯演，敦化國小跳水隊與奧運金牌選手的大合照



圖 16 移地訓練：上海跳水陸上訓練跳板，幫助練習跳水空中動作

結語

當問起楊教練有沒有甚麼特別想說的話？她說：「請大家多支持跳水運動。」目前的跳水潮流已普及於亞洲各地，就連印度、卡達生活水平不高之國家，都聘請他國教練擔任扎根和拓展的工作（陳聰獻等人，2003）。過去臺灣也曾聘請國際教練赴左營國家訓練中心指導選手，而現在全臺卻呈現僅存一支跳水隊伍的情況，能不能持續有充足的人才願意加入這項運動？式微的運動項目能否獲得父母信任鼓勵子女參與？皆是目前臺灣跳水運動面臨的現實考驗。最後，誠如教練所說，希冀本文對臺灣跳水現況的撰寫能引起相關單位及民眾對跳水運動的關注與支持，進而能持續推展，讓臺灣跳水能推向國際舞臺。



圖17 移地訓練：上海跳水陸上訓練彈簧床

（附記：本文寫作，承蒙楊美玲教練及臺北市敦化國小跳水隊提供資料，謹此致謝。）

參考文獻

- 黃惠芝（2008）。競技體操與啦啦隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究。《休閒產業管理學刊》，1（2），43-56。
- 蔣憶德、陳淑滿、葉志仙（2001）。教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究。《體育學報》，30，195-206。
- 陳聰獻（2000）。《跳水技術報告書》。桃園：國立體育學院。
- 陳聰獻、蔡佳惠、張世聰（2003）。跳水運動之起源與發展趨勢之探討。《教練科學》，2，113-122。
- 陳聰獻、蔡佳惠（2003）。跳水運動基本技術之探討。《大專體育學刊專刊92年度（下）》，386-391。



圖18 移地訓練：陸上保護帶，是為了讓選手練新動作時不受傷及體會新動作的感覺