

超越極限 撐起中部一片天

——臺中市惠文高中撐竿跳高運動發展

蔡欣憲 臺中市惠文高級中學體育專任教師

前言

由於我國政府極力提倡振興運動風氣，希望向下扎根培育優秀運動選手。前行政院體育委員會於2002年1月12日召開「國家競技運動發展會議」，在「加強運動員培訓，有效提升競技實力」議題的結論中提及，請教育部配合前行政院體育委員會發展重點項目，於國小、國中及高中（職）整體規劃體育班，並且輔導大專院校建立發展特色運動，以利系統化銜接運動訓練任務（行政院體育委員會，2002）。在國家政策的推動下，臺中市立惠文高中於2005年成立高中部體育班，以田徑、足球及輕艇為運動特色發展項目，為基層運動訓練

注入新血。而本校田徑重點發展項目為撐竿跳高，自成軍以來，從草創時期的艱辛，初期於95年臺中市中小學聯合運動會即獲得國、高女組撐竿跳高雙冠軍並創紀錄（圖1），奠下里程碑。在經歷七年的發展，惠文高中撐竿跳高運動，勇奪多面全國中等學校運動會金牌以及歷年台中市運動會金牌，而在臺中市全市運動會中更榮獲高中男子組與女子組田賽總錦標冠、亞軍（圖2）。成功絕非一件簡單事，惟有學校與家長的支持及學生與教練的用心付出，體育運動才能永續發展。本文將從發展歷程、訓練經驗分享提供參考。

惠文高中撐竿跳高發展歷程

一、發展背景

筆者在學生時代即是田徑選手，在 2003 年進入惠文高中服務後，就利用課餘的時間推廣田徑運動，並成立學校代表隊參加比賽，由於田徑項目眾多，當時選擇以個人的專長項目撐竿跳高與三級跳遠為優先訓練項目。在 2005 年學校成立體育班後，積極招收選手加入田徑隊，開始在沒有場地及器材不足問題的克難環境中培植撐竿跳高新血輪，自己動手在操場挖洞充作插竿槽，撐竿架及撐竿跳竿則至國立

臺灣體育運動大學商借。初期全隊選手共 10 人，撐竿跳高選手只有 3 人，高中 1 人，國中 2 人。在經學校教練熱誠指導以及練習時間更為充裕的狀況下，目前全隊人數 32 人（教練 2 人與選手 30 人），隊中撐竿跳高選手國、高中部男、女選手共 12 人，在 101 年全國中等學校運動會榮獲高男組撐竿跳高金、銀牌的優異成績（圖 3），使得撐竿跳高運動項目在惠文高中逐漸蓬勃成長。

二、專業培訓計畫

培養一名優秀的撐竿跳選手需要長久的時間，長則 10 年，短則 6 年。由於惠文高中為一所完全中



圖1 民國95年臺中市中小學聯合運動會榮獲國、高女組撐竿跳高雙冠軍並創下紀錄



圖2 臺中市全市運動會，榮獲高男組、高女組團體錦標冠、亞軍

學，田徑隊隊員不外乎有國中部以及高中部選手，這對於教練來說能夠規劃一個無縫接軌的六年長期訓練計畫。本校藉由高中與國中協同教學一貫訓練方法（圖4），以高中生協助帶領國中生學習基本動作練習，而高年級學生可從做中學學習及複習，是最完善的培訓體制。除了強調體能訓練外，專業的技術訓練更是訓練中的重點，利用正課時間的訓練外，額外在晨操與平常假日甚至是寒暑假假期，都整體投入專研其技術。筆者將選手6年的培訓目標規劃如下：

（一）短程計畫：

發掘具潛力田徑人才，提昇選手基本體能與技術，以獲得全市運動會及全市中學運動會個人前三名

為目標。

（二）中程計畫：

積極參加各項校外競賽，強化選手競技能力，以獲得全國性錦標賽前六名及全國性大型賽會參賽資格為目標。

（三）長期計畫：

進行專項重點長期培訓，以獲得全國中等學校運動會及全國運動會前三名為目標。

三、訓練成效

茲將惠文高中撐竿跳高歷年參加全國性賽會的成績整理如表一，表中僅列出獲得前三名成績。

訓練經驗分享

近年來，升學主義膨脹化以及家長對學科成績優先的教育觀點



圖3 民國101年全國中等學校運動會榮獲高男組撐竿跳高金、銀牌



圖4 高中與國中生協同教學一貫訓練，進行基本動作訓練情形



下，讓學校招募選手不易，以致選手訓練管道銜接不易，訓練成效不彰；再加上撐竿跳高器材設備昂貴，使得經費募集相對困難。上述因素，讓撐竿跳高運動培訓更為艱辛，在國內學校的發展出現斷層，人口逐漸低落，有很多學校在缺乏場地設備的情況下，已停止練習與訓練，不禁嘆息。而惠文高中在這樣的背景下，克服難處默默地持續推動撐竿跳高運動，過程中要感謝的人真的很多，一個人的力量有限，但是有幕後推手的支持那種能量是無限，筆者將成功要素歸列如下：

一、學校重視，列為重點發展項目

體育班的成立即是學校重視基層體育運動發展的重要指標之一，



圖5 標準撐竿跳高海棉墊及助跑道

要感謝劉欽敏校長的全力支持與推廣，以及全體師生的大力支持，讓選手可以無後顧之憂的訓練，尤其在經費的募集上，學校各處室可說是給予極大的幫助。

二、教練團同心，齊力是金

撐竿跳高的訓練內容相當廣泛，需要有共同理念、共同肯犧牲奉獻的教練才得以有所成果。這之中相當感謝撐竿跳高界的國手級教練吳建國加入團隊給予協助，與筆者研究國外科學化訓練內容，提升訓練成效，藉由國外優秀選手視訊訓練分析，讓選手們增進不一樣的國際觀，使選手能接受更高一層的訓練模式。

三、俱樂部式移地訓練

訓練免不了乏味，筆者規劃



圖6 輔助訓練設備：單槓

出移地訓練的方式，時常帶選手至雲林虎尾高中及南投草屯商工進行友誼賽，增加與外校選手的交流機會，並累積個人比賽經驗值，也可以讓選手們解除訓練的疲憊感。

四、編列預算購置充足撐竿跳高設備

學校本無訓練用的撐竿跳竿、海綿墊（圖 5）及輔助訓練等設備（圖 6、7），長久以來仰賴劉校長支持及上級單位市府補助經費襄助，以添購充足的訓練器材設備，讓推展撐竿跳高運動的路途上不致面臨窘境。由於選手在 98 年、99 年及 101 年全國中等學校運動會中勇奪三面金牌（圖 8），優異的成績表現，獲得教育部的肯定，補助本校 100 萬元，以改善舊有不符合標準的撐

竿跳高場地與設備，讓選手們能有更安全、舒適且專業的場地接受訓練。



圖7 輔助訓練設備：爬竿及吊環

圖8 民國98年苗栗、99年臺東及101年臺北全國中等學校運動會中勇奪三面撐竿跳高金牌

結語

撐竿跳高訓練與其他運動項目大不同，必須針對選手的體能特質，設計不同的練習內容，採取長期培訓方式，訓練由基礎動作至專項技術動作，都需要長時間不斷地修正技術。自 2005 年本校體育班田徑重點發展項目 - 撐竿跳高成軍以來，建立臺中市基層選手訓練站及重點發展運動輔導制度，迄今已邁向第 7 年，在這短時間內已有優異的成效，培養許多優秀的選手，在全國中等學校運動會及全國性比賽勇奪 7 面金牌、8 面銀牌、13 面

銅牌的亮眼全國競賽成績。在未來本校計畫結合大專院校，讓選手訓練及升學能有所銜接，教練團依階段定期針對訓練方式、內容與選手成績表現進行討論，以改進訓練模式，發揮本校撐竿跳高長期培訓特色。也期待這些選手均能朝著當選 2017 年世界大學運動會國家代表隊為目標邁進（圖 9），進而為國爭光。

參考文獻

行政院體育委員會（2002）。*國家競技運動發展會議手冊*。臺北市：行政院體育委員會。



圖9 本校金牌選手接受臺北市長獲頒2017年世大運培訓選手（右一為筆者）

表1 惠文高中撐竿跳高歷年參賽成績

年 份	比 賽 名 稱	組 別	成 績	備 註
2006 年	全國中等學校田徑錦標賽	國女組	銀牌	(破大會紀錄)
	全國中等學校田徑錦標賽	高女組	銅牌	
	全國秋季盃田徑公開賽	高女組	銀牌	
2007 年	全國中等學校田徑錦標賽	國女組	銅牌	
2008 年	全國青年盃田徑錦標賽	國女組	銅牌	(破大會紀錄)
	全國中等學校運動會	國女組	銅牌	
	全國中等學校田徑錦標賽	國女組	金牌	
2009 年	全國青年盃田徑錦標賽	國女組	金牌	
	全國中等學校運動會	國女組	金牌	
2010 年	全國青年盃田徑錦標賽	高男組	銅牌	
	全國青年盃田徑錦標賽	國男組	銅牌	
	全國青年盃田徑錦標賽	國女組	銅牌	
	港都盃全國中學田徑錦標賽	高男組	銀牌	
	港都盃全國中學田徑錦標賽	高女組	銅牌	
	全國中等學校運動會	高男組	金牌	
	全國中等學校運動會	國女組	銅牌	
2011 年	全國青年盃田徑錦標賽	國女組	銅牌	
	港都盃全國中學田徑錦標賽	高男組	銅牌	
	全國秋季盃田徑公開賽	國女組	銅牌	
	全國中等學校田徑錦標賽	高男組	銀牌	
2012 年	港都盃全國中學田徑錦標賽	高男組	金牌	
	港都盃全國中學田徑錦標賽	高男組	銅牌	
	全國青年盃田徑錦標賽	高男組	金牌	
	全國青年盃田徑錦標賽	高男組	銀牌	
	全國中等學校運動會	高男組	金、銀牌	
	全國秋季盃田徑公開賽	高男組	銀牌	
	全國秋季盃田徑公開賽	高女組	銀牌	