

學校推展射箭運動之成效 與未來展望

以國立新竹高商為例

張彥雄 臺中市立黎明國民中學教師

前言

筆者曾是一名射箭選手，新竹高商是我受啟蒙、成長的地方。國內射箭運動發展至今，已是我國亞奧運的重點培訓項目，更是每次國際賽奪牌的寄望！近來更在國際競賽上屢創佳績。歷經多年來的成功蓬勃推展，國立新竹高級商業職業學校（簡稱新竹高商、新商）所扮演的重要地位，相信是不可一言以蔽之的。

射箭是一項較受體型限制且相當適合東方人體型，並且能在世界體壇上與西方人一爭長短

的運動項目（邱炳坤、李水河、周明熙，2000）。因為體型限制，諸多運動競賽想要在國際體壇上發光發熱，總是事倍功半，因此技術性為重的運動項目，值得我們大力推展。本篇希望藉由新竹高商扎根推展射箭的經驗分享，讓國內更多有心推展射箭運動的學校、機關或團體等單位能一起努力。

射箭國手搖籃——新竹高商

我國射箭運動發展，起源於1967年一群基隆的醫師，由日

本引進射箭器材開始。民國六零年代，當時在省立新竹高商教師林圭璋教練與社會人士何俊雄先生、賴文郎老師、宋良夫先生及林圭壁醫師等人的共同努力之下，於新竹體育場成立射箭俱樂部及新竹高商學校射箭社團，開始在新竹體育場進行訓練。草創初期參與訓練者多由社會人士及新竹高商學生參加，並以育樂性社團為主。在民國七零年代以後，新竹高商學生組隊參加國內外各大射箭競賽，開始嶄露頭角，除了參加學生組比賽之外，更跨級社會組參賽，成績優異名列前茅，制霸全國。當時，每次頒獎臺上一字排開都是新竹高商的子弟兵，新竹高商幾乎與射箭運動畫上等號，開啟了新竹高商「射箭國手搖籃」的輝煌歷史。

靈魂人物

新竹高商今日能在射箭界有如此的成就與地位，林圭璋老師是決定性的重要人物。林老師在尚未接觸射箭運動打造新商霸業之前，就已是國內體壇的風雲人物，有著許多傳奇事蹟。以田徑選手起家的林老師，曾在「百十高欄」項目中打破楊傳廣紀錄，入選1964年東京奧運田徑代表隊。在退下選手光環之後，回到家鄉帶領新竹縣義民中學初中部學生，訓練田徑、拳擊等運動項目，都在全國中上運動（現今的全國中等學校運動會）贏得佳績，拳擊隊更是連霸三年冠軍。到了民國63年，林老師轉任臺灣省立新竹高級商業職業學校（今國立新竹高商）任教，當時的他開始思考，曾經訓練了那麼多項目的全國冠軍，接下來要

「玩」什麼？剛好這時林老師的哥哥，林圭壁醫師介紹了一群有興趣玩射箭運動的社會人士，他們開始引進射箭器材及相關資訊，與林老師一拍即合，便開始了射箭運動的接觸。而為何會選擇射箭運動？林老師說這幾年來自身經歷過國際賽的洗禮，深感東方人即使再如何努力，先天體格上的差異，已讓我們吃足苦頭，想要在國際賽上發威，實屬不易，訓練再多的全國冠軍，還不如能站上國際競技舞臺發光，而射箭運動著重的是技術性訓練，較不受體型限制，非常適合我們東方人練習。就這樣，靠著自己摸索、學習並招收學員成立射箭隊，短短三年，即在國內外各項射箭比賽造成旋風，奠定霸業基礎。

草創初期的困難到現今的茁壯

射箭目前在國內仍屬於「貴」族運動，一套弓箭設備價值不菲，也因此常讓有興趣有潛力的選手望之卻步。巧婦難為無米之炊，為了解決這問題，教練只好自掏腰包買器材給學生使用，並到處詢問看看有沒有壞的「塌塌米」要丟掉，可否送給他們當標靶。早年新竹地區睡塌塌米的人很多，只要多要到一些，就可省下不少買靶的錢。另外像是初學者用的橡皮帶（初學者先拉橡皮帶固定動作一段時間後，才開始拉弓、射箭）也是向自行車店請求，將人們換下的廢內胎送給他們訓練用，這跟現在進口的拉力補助器相較之下實在遜色許多，可見當時的艱困。

但場地整修維護，買器材、標靶等耗材使用率高、消耗

也快，這樣下去非長久之計，為了解決這大「錢坑」，想辦法從公私雙頭並進。除了利用人脈找贊助外，所幸歷屆校長們也都被林老師的決心與用心所感動，均全力支持，盡量提供經費使用。

終於，在成功射出名號後，後續奧援持續湧進。在政府方面，獲得成立績優運動選手培訓暨基層訓練站及新竹市射箭區域運動人才培育體系計畫，學校

方面，成立體育實驗班、運動績優選手招生辦法等，另外，獲得經費補助後，於校園內擴建射箭場、添購軟硬體設施，成立射箭運動科學中心，添購比賽用射場指揮設備等，從艱困經營到現在完備的軟硬體訓練設施，這一路走來，不但在國內射箭界塑立了不可取代的地位，也讓其他學校開始爭相競逐，間接帶動了國內射箭運動的發展。



圖1 曾經舉辦過多次全國性射箭比賽的新商操場

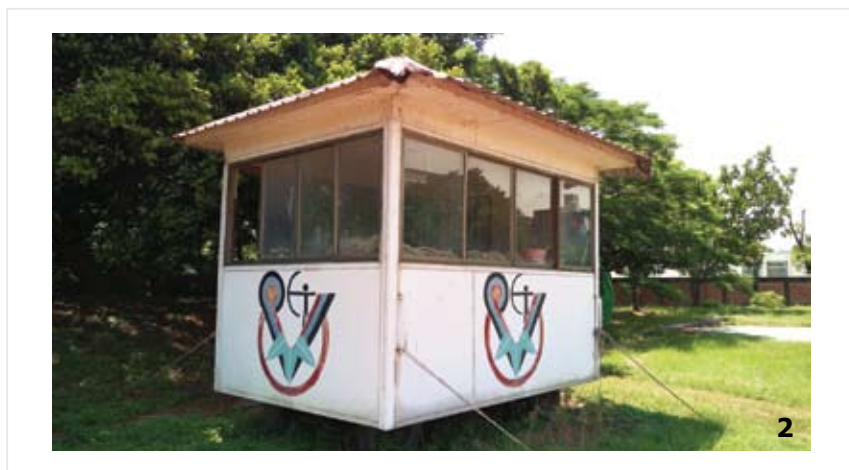


圖2 國內首座可移動式射場指揮裁判車

圖3 有雨遮的半開放型射箭場可供最遠90公尺的練習

圖4 鐵軌移動靶車，可供90、70、60公尺等距離的練習



圖5 運動科學中心室內檢測場地



圖6 室內近距離熱身、練習場地



圖7 半開放式50、30公尺練習場地



圖8 精神堡壘：集合看臺

嚴峻環境與魔鬼訓練奠定新商霸業

羅馬不是一天造成的，事情的成功無法一蹴可幾，成功的背後一定有其方法與堅持。大家都知道，新竹地區最有名的就是「風」，由於新竹地勢為沖積平原，加上臺灣海峽地形之關係，西部海岸線由臺北到桃園之後整個海峽寬度逐漸縮減，新竹就位

處臺灣海峽最窄處（就臺灣本島來說與中國大陸距離最近的地區），想像一下水流從很寬的地方突然進入很窄的地方，流速會加快，而風也是如此，所以當東北、西南季風吹過這裡時，風勢受到地形約束而增強，就造就了新竹的特產——風，如此素有「風城」的名號。

射箭運動是一項需高穩定

度、一致性的技術性運動，如有風的外力干擾，訓練上更是辛苦，但也是如此嚴峻的環境，才能讓新商射箭隊訓練出更強的專注力、穩定性及對風力干擾的應變經驗，所以每次至外地比賽時，習慣了強風的新商選手，總是在環境場地的適應上比其他地區的選手要好，反倒是在新商主辦比賽時，外地選手來到這吃足了苦頭。在強風下比賽不僅是家常便飯，在無風的環境更讓新商選手輕鬆自在，因此每次比賽成績表現就無往不利了。

除了天然的环境因素需克服外，對於選手日常生活管理上也相當嚴格，有學長、師徒制近乎軍事的管理，訓練前集合點名要「立正」、「稍息」，隊長要敬禮報告，進入射箭場時要先鞠躬敬禮，並向教練師長問好。以

現今的社會風氣，能吃得了苦的選手已不多，新商射箭隊是現在教育環境中少數還保持傳統制度的學校，也因這樣的堅持才讓新商的傳奇延續下去，這也應證了古訓：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」從任何一個小細節裡鍛鍊培養選手精神力、細心、耐心，才能在「失之毫釐，差之千里」的射箭運動裡仍能明察秋毫、穿透黃心。

新商精神的傳承

新商從六零年代至今，培養出來的選手開枝散葉、分發到全國各地任教，繼續為射箭界付出心力，族廣群繁，分散出的徒弟徒孫眾多，學成之後有的考上

體育教師、有的轉任專業教練，散布在全省各地學府，如國立體大總務長邱炳坤教授，就是新商第一代男子射箭隊員，曾擔任「中華射箭協會」秘書長，現為國家訓練中心執行長（2016），領導我國射箭運動的推展；除此之外，從高層至基層都可見到新商人的身影，又如我國第一面奧運射箭獎牌教練施雅萍，2014仁川亞運教練吳聖乾、張煥清，以及2016里約奧運國家培訓隊教練倪大智等，還有許許多多教練裁判都出自於新商，可說人才輩出，每每國內大大小小射箭比賽場上，就有如另類校友會一般，因裁判及教練，新商人就占了一大半。除此之外，以新商為中心的訓練基地，已向下至國中小扎根、向上往國立新竹教育大學發展，讓選手來源穩定充足，也讓

選手在畢業後也能有繼續深造的機會，形成一條鞭的培養選手機制，這也造福了現今新商的學弟妹們。綜上所述，歷經多年下來，新商對國內射箭運動的影響力相信不是三言兩語可道盡的。

面臨的挑戰

射箭運動崛起受到國人的重視，大大小小的校隊及社團如雨後春筍般的成立，有互相的良性競爭才會進步，這是好的現象，但這對於傳統強隊的新竹高商來說也是新的挑戰開始。

一、優秀選手的選擇性增加

早期國內推展射箭運動的學校不多，因此常有許多選手慕名前來新商就讀訓練，但現在有射箭校隊的學校增加，選擇變多，許多優秀選手選擇就近訓練就讀，選手來源及品質下降。

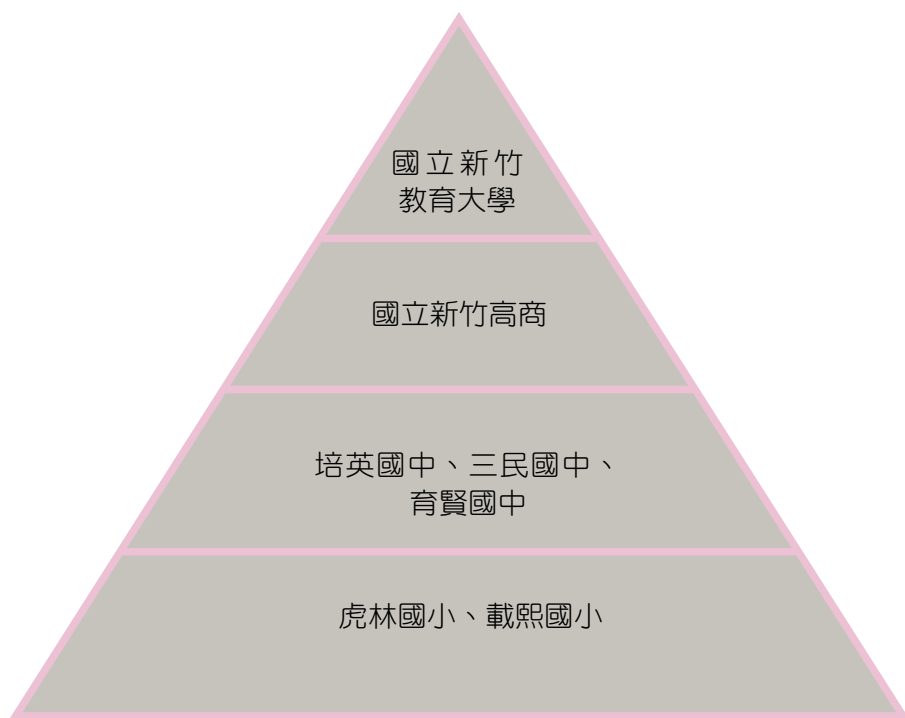


圖9 選手來源與發展圖：以新竹高商為訓練基地，往下扎根，向上發展

二、國際交流頻繁訓練技術精進

射箭運動推展初期，多靠教練與選手自我摸索訓練技巧，用的是土法煉鋼，苦練實練，以時間換取成績，新商的起步較早，也有較佳的訓練模式與優勢。但後來開始引進國外資訊、

教練及訓練模式的新刺激，加上國內持續舉辦許多講習、研討會的交流，資訊更透明，讓許多起步較晚的團隊也能很快進入狀況，讓競賽成績急起直追，因此優勢已不復以往。

三、軟硬體設施優勢不再

各學校成立射箭校隊社團後，場地設備有如軍備競賽日新月異，加上賽制改變（由全項制改為奧運局模式），新商曾是國內最大比賽場地，但以現在的規模與設備已不敷全國性比賽的使用，過去常在新商舉辦全國大型比賽，但近幾年已沒有，漸失去主場的優勢。

未來展望

面對新時代的改變，新的趨勢與挑戰，我們期許以下幾個方向來努力：

一、深耕基層選手來源與訓練

如前所述，新商歷年來畢業的學長姊枝繁葉茂散布在全國各地，有多數仍繼續在射箭界服務，如能藉由這些人脈鼓勵從國中小開始主動發掘、培養選手，

再送往新商強化訓練，有更好、穩定的人才來源，就不怕選手斷層的問題。

二、利用場地優勢舉辦邀請、交流賽

以現成的比賽場地器材設備，用假日舉辦區域性對抗賽、校際的友誼賽等，以賽代訓，增加彼此競爭，讓選手可及時調整狀況，更了解自己優缺點，避免閉門造車的狀況。

三、善用運動科學中心

擁有運科中心的設備資源，可對於現役選手做施測、分析，找出問題修正改進，相信對於訓練效果一定能事半功倍。

四、推廣樂趣化射箭遊戲

2011年由美國颳起一陣「瘋狂射箭（insane archery）」旋風，這種改良過的射箭遊戲好玩刺激又安全，很快的便散播至全

美各地，甚至世界各國，現住這股旋風也吹進了臺灣，國內已有業者引進並舉辦過多次活動，頗受歡迎。而競技射箭運動從初學到能站上發射線，往往需一年半載的訓練時間，且場地限制關係，要推展成全民運動實屬不易，因此，可藉由與民間機關合作，將此樂趣化射箭遊戲引入校園，利用寒暑假育樂營的方式，讓更多人來「玩」射箭，除了提升射箭運動風氣，也可在玩的過程中發掘更多璞玉，進而投入訓練，可謂一舉兩得。

結語

過去的光環也可能是現在的壓力與負擔，新商近幾年表現雖然較不如以往叱吒風光，但傳統精神與鬥志仍在，過去累積的人脈實力不容小覷，若能調整方

向努力不懈，一定能再創新商傳奇，重新擦亮射箭搖籃的榮耀！

參考文獻

江文瑞（2007）。臺灣射箭運動發展之研究（1964~2004）（未出版碩士論文）。國立臺東大學，臺東市。

邱炳坤、李水河、周明熙（2000）。射箭運動中競賽用箭之探討。國立體育學院論叢，10（2），27-38。

林麗珠（1985）。射箭運動的奇蹟創造者。國民體育季刊，14（1），96-97。

蘇嘉祥（2010）。臺灣箭王林圭璋入選「傳炬」教練獎。取自Yam蕃薯藤，民生@報網址<http://msnews.n.yam.com/mkarticle.php?article=20100722011055>。