



光榮新世代

第 57 期

運動家版

民國 112 年 仲春

NEW

光榮新世代 運動家版

發行人：黃居正校長

執行長：蔡國威主任

指導老師：林婉郁老師

陳玉蕙老師

校園記者：

陳家宇、邱苡涵、徐舒筠

蔡佩妮、馬文傑、蔡秀妤

陳泯湊、黃柏勳、吳鈺欣

謝沅家、林思靜、姚昱菱

賴佳羽、潘品瑄、陳廷潔

(依班級序排列)

發行日期：2023年04月12日

目錄

▼一、我從同學身上學到的事

——年級模範生專訪

▼二、體育校隊知多少

(一) 成功打造金牌的

光榮國中體育團隊

(二) 允文允武的田徑隊

(三) 焦點人物

——903張景翔專訪

(四) 術德兼修的籃球隊

(五) 矯若遊龍的直排輪與

跆拳道好手

▼三、體育事務的舵手

——黃紫涵老師專訪

▼四、第52週年校慶印象

◆◆內文蘊藏 coaches 的彩蛋喔!

光榮國中為體育發展重點學校，在 89 學年度成立體育班。每天你進入校園之際，跑道上及球場裡的體育校隊早已操練多時；上完一天的課，當大家拖著疲累的身子預備踏上歸途時，他們的腳步仍未停歇。他們，正是新世代的運動家。

運動家，在跑道，在球場，更在人生路上。「無論勝負，都不太在意。相反地，對於自己所設定的基準能不能達成則很關心」——自詡為跑者的小說家村上春樹如是說，「長距離賽跑得有挑戰的目標或對象的話，那應該就是昨天的自己。」超越勝敗，自我挑戰，這不正是漫長的人生路上亟需的「運動家風度」？這一期就讓我們來認識一下光榮校園裡的運動家吧。

我從同學身上學到的事——一年級模範生專訪



七年級模範生代表蘇翌禎

【記者林思靜、姚昱菱】

翌禎出生於一個大家庭，家人感情很融洽，家裡的教育方式是鼓勵多於指責，並且從小給她一個觀念：「成績是可以努力的，考得好，爸爸媽媽替妳感到開心；考得不好，也不是世界末日，人生還有很多值得努力的事。」這樣的家庭，教出了一位個性外向隨和，幽默風趣的好女孩。

她對於自己的成績很有要求，目標也很高，雖然小時候體弱多病，但並沒有改變她勤奮努力的個性。家境清苦，造成了她比同年齡的孩子早熟，也懂得體恤父母的辛勞；為人謙虛，讓她贏得了同學緣。她把偶像當成努力的目標，積極向上，但

她很理性，並不會把偶像當成世界的中心，也不會花錢買周邊，因為知道父母賺錢的辛苦。



八年級模範生代表蘇芸瑩

【記者吳鈺欣、謝沅家】

在這個競爭的時代，八年級模範生代表蘇芸瑩對自己的成績要求是 90 分以上，孜孜不倦地重複著每天讀書寫考卷的生活——正所謂有志者事竟成，而她透過自身的努力，使現在的校排成績名列前茅。

在積累壓力後，人總會有心力交瘁的時候，而芸瑩釋放壓力的方式則是看看小說、畫圖和聽聽日文音樂等。她的紓壓方式和你我並無太大不同，休息是為了走

更長遠的路。大家振作起來，向她看齊吧。



九年級模範生代表楊宜臻

【記者賴佳羽、潘品瑄、陳廷潔】

九年級第二次模擬考結束後的午休，是和她第一次的相遇——鏡片下的眼神流露溫和的氣息，坐姿也非常優雅。還沒看到她以前，原本以為她會因休息時間被佔用而有些不高興，但她的態度讓人不再那麼緊張。

和她談話，發現能當上模範生果然不簡單——精益求精。在經過不斷的學習後，就能展現特殊實力，成為名不虛傳的模範生。

成功打造金牌的光榮國中體育團隊

光榮國中體育班成立二十三年了！尤其在籃球、田徑、溜冰、游泳、擊劍、網球，暨新創成立光榮國中跆拳道隊積極參與比賽，在品勢項目上也有亮眼成績；換言之，光榮國中體育校隊年年成績輝煌，屢獲佳績。健體的教學與學習工作是光榮國中體育班學習最重要的支柱，感謝全體主任、組長、各學科老師、教練和家長暨後援會對學校支持與鼓勵，不辭辛勞、任勞任怨培育下一代菁英選手，相信我們的社區家長、民意代表和上級長官對光榮國中定會心懷深深的謝意。

細數光榮國中體育團隊的成績，絕對是新北市、甚至於全國，都是讓人豎起大拇指稱讚的！曾在104年獲得教育部評為體育績優學校，近年更在田徑項目(標槍、五項運動、400公尺接力、110高欄)名列全國金牌。其他項目，諸如在籃球、擊劍、游泳、網球等也都名列前茅，為光榮國中爭光榮！

成就非一日可成林的道理，大家都非常了解！古人用「積砂成塔、滴水穿石」來形容其中艱苦的培訓過程，每天一早到學校運動員開展練習，教練用心指導、選手汗水淋漓，一次又一次的修正，「臺上一分鐘、臺下十年功」，為了一面金牌，背後付出數不盡的晨昏青春。晚上、假日更是要比別的同學更用心用力補救課業，將學力成績拉上來。要謝謝體育班的家長，不辭勞苦接送或是遠道而來，放心把優秀的運動員交給光榮國中培訓，每年會考的榜單，光耀學校招牌的絕對也是我們體育的好選手！

看看2023年光榮國中同步轉型為一所具有「適性、品德、智慧、國際」特色的實驗學校，在軟硬體建設不斷精進，用心形塑「有愛、積極、創新、進步」的光榮好校園，健體教學成功必定會成為光榮國中辦學成功的好口碑！

校長 黃居正



勇者無懼不是口號
避險不是因為危險而避教
人生之中時時充滿挑戰
生活之中處處可見危險
我從不因為危險而不教
就是因為危險存在的必然
更應該教會他們該如何面對與解決危險
真正贏得挑戰的是無畏無懼
但無畏無懼並非愚勇無知
知道自己面對的是什麼
評估自己該如何因應它
知己知彼方能百戰不殆
知道風險與危險的事實
原比刻意閃躲逃避更為重要

無懼，不一定可以戰勝挑戰或風險
但絕對可以讓它產生的衝擊降低
幸運一點的，就此奠基勝利也非難事啊！

Coach

在跑道，在球場，亦在人生路上 ♡ 感謝黃瀚揚老師以及張振旗老師的分享



振旗

3月17日下午12:47 · 2人

很多事之所以困難，是因為你連簡單的環節都沒有做好。不管是人生的態度、課業的學習、訓練的紮實，我的任務是讓你們把簡單做到透徹，太難的我自己也不會。



振旗

3月21日下午8:18 · 2人

還沒到終點前，做什麼都不是最確定的解答。除了教練團依照過往的經驗搭配眼前狀況擬定作戰方針，其實最重要的是，在我們看不到的時候，你（們）還多做了什麼，來加分又或者扣了很多的效果。決勝的關鍵絕對不只是訓練，還有修心及自律。我常說，中長跑就是一種修行。#要強才是真正的帥



體育校隊知多少

光榮新世代

【記者陳泯濤、黃柏勳、吳鈺欣、謝沅家】

光榮國中的田徑隊四肢發達，頭腦更不簡單，在課業學習與運動競技中均繳出了漂亮的成績單。而臺上的成功，來自臺下的勤奮不懈。

比起普通班，體育班必然會更加辛苦：他們每天早上四、五點就起牀，預備開始一天的練習，晚上還要在教室進行自習到八點半，通常是十點半就寢，生活步調十分緊湊。若是下雨，也不會停練；在段考當天會減少訓練，不過還是會伸展一下身體。學校有活動進行時，也要幫忙整理場地。

體育班並非只要練習專長、準備運動比賽即可，更須對學業下工夫。若是考不好也會被處罰，而這對於他們而言早已是家常便飯。挫折常來自於學業成績不理想，因為教練會要求、學長姐也會責備，這應該就是所謂的「嚴師出高徒」，才讓他們的課業成績都有一定的水準。

當初會選擇參加田徑隊是由於受到啟蒙老師的影響——雖然過程中父母不一定贊成，也有人曾質疑過自己是否真的合適，是否還要繼續堅持下去——最終因為本身對田徑的熱愛，所以才會堅持到現在。

能得到現在的佳績是因為他們擁有自律的習慣，並且不會停下腳步，一直努力向前。當比賽失利時，他們不會很消極，而是從對手的身上尋找自己不足的地方，截長補短，加以改進。



其實就讀體育班，來自比賽與學業的壓力也不小，懂得紓壓是必要的，像是假日回家放鬆或做自己喜歡的事，有些同學在體育專長外，也愛好跳街舞、做手工藝等。而同班的革命情誼，亦是彼此的最佳支柱。

體育生雖然運動量比普通同學大，但是教練們仍然會管控他們的飲食，所以他們也會克制自己。假日不用訓練時，也有人會到國術館之類的地方保養自己的身體。

能成功的人，都勇敢向前不畏懼，要讓自己成為自己的偶像，努力讓自己變得更優秀。雖然現在就讀體育班，但是如果以後沒有繼續往體育發展的話，也可能會去當醫生，救死扶傷，或者找一份對社會有意義的工作。

感謝 908

邱宥昕、陳品仔、梁芊熙、吳奕翰、邱華偉

接受採訪

田徑，是人類最傳統的運動項目——以高度和距離長度計算成績的跳躍、投擲項目叫「田賽」；以時間計算成績的競走和跑的項目叫「徑賽」。



振旗

2 d · 2

一心多用不代表很認真，是時間管理不當造成的混亂。在對的時間做對的事情，那才是真的有效率的運作。不知情的以為我們很忙很認真很辛苦…其實是不斷為了自己的偷懶跟浪費在補。做「對的努力」是我們接下來的課題。



Coach

感謝 張振旗 老師分享

焦點人物

本

校張景翔同學是 112 年台北市春季全國田徑賽國男 3000 公尺勇奪金牌，突破大會紀錄，不是體育班出身的他如何踏上長跑之路的呢？

比賽結束後他為了參加外公的法事立刻離開比賽現場而沒有親自上臺領獎，他表示：「比賽的過程比領獎重要，不會因此感到遺憾。」

張景翔是在七升八時才接觸長跑，一開始是當作休閒活動，可跑著跑著竟跑出興趣了，在採訪中也多次表示對長跑的喜愛，令他如此熱愛長跑的原因是長跑帶來的成就感。之所以選擇跑 3000 公尺，是因為他發現自己的優勢是耐力。漫長的賽程中，他總是會在心中吶喊著「再堅持一下」來鼓勵自己，讓自己一路跑到終點。他決定上高中後也會繼續跑下去，挑戰 5000 公尺。

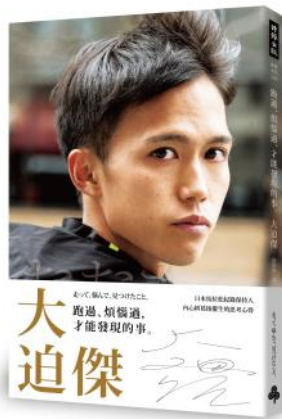
曾經出過兩本書的日本長跑好手大迫傑是他想追隨的典範，他特別欣賞大迫傑的漂亮跑姿。跑 3000 公尺時的張景翔會想些什麼呢——自己的跑姿以及速度，此外心無旁騖。他覺得自己現在的跑姿還是太「用力」了，正要學著更輕鬆自在去跑步。

中長跑是歷史悠久且開展普遍的運動項目。在 2000 多年前的古代奧林匹克運動會上就有中長跑比賽。在現代奧運會的田徑比賽分類中，「中長跑」是指 800 米及以上的徑賽項目。800 米及 1500 米屬中距離跑，3000 米及以上項目屬長距離跑。中長跑一方面要求盡可能減少體力的消耗，維持一定的跑速，但另一方面卻要求在跑的過程中，能按比賽的實際需要有加速跑的能力，所以正確的技術和合理的體力分配對中長跑運動員來說是非常重要。中長跑要求運動員要跑得輕鬆協調，身體重心平穩，直線性強，有良好的節奏，還要盡量提高肌肉用力和放鬆的能力。

大迫

傑

是日本男子田徑運動員，主攻項目為中長跑。他於 2011 年在夏季世界大學運動會獲得田徑 10000 公尺金牌，於 2014 年在亞洲運動會獲得田徑 10000 公尺銀牌，並打破多項日本田徑紀錄。（維基百科）



大迫傑的兩本著作

「跑步是一件很孤獨、很辛苦的事。有時候也會為接下來的漫漫長路感到擔憂，但也正因如此，抵達終點時的快樂和成就感顯得更加特別，這一點和人生一樣。」——大迫傑

張景翔





【記者蔡秀妤、馬文傑】

一、訓練時間

每天都要比普通班的學生早起，因為 6：30 到校進行專長訓練，7：50 才回教室上課，下午的六、七節課又到操場練習到 18：00 左右，19：00 又要留班進行晚自習，通常放學時間都已經 8：30 了，幾乎沒有什麼時間可以玩樂。

二、入隊動機

原住民的學弟坦言覺得在部落打籃球很帥氣，另名同學則提到看到國家代表隊在場上發光發熱，自己十分嚮往。

三、飲食習慣

一個好的選手當然少不了飲食上的控管，油炸食品或高油脂的肉類要少吃，平常可以多喝牛奶，吃含有豐富蛋白質及鈣質的食物，像是蛋、雞胸肉，或者是用牛骨髓熬的湯等等。

四、選手條件

要有態度。既然決定要參加籃球隊，就要好好面對這項運動，努力不懈；要自律，控管時間。不只在校時要練習，也要進行自主訓練。團隊意識很重要——籃球不是個人運動，需要隊員合作才能贏了比賽。

後記

通常體育班必須要兼顧課業及專長的發展，籃球隊的同學表示壓力確實很大，但畢竟是自己所選擇的，還是要堅持下去。再怎麼艱辛，都是為了達成自己的夢想。祝福籃球隊的球技日益精湛，你我當然都是光榮國中籃球隊最忠誠的啦啦隊！

感謝 706 楊以善、808 詹竣丞 接受採訪

男 籃



矯若遊龍的直排輪與跆拳道好手

【記者姚昱菱、林思靜】

除了籃球與田徑。其實體育班內還有直排輪和跆拳道這兩項運動的高手。跆拳道與直排輪選手要注意飲食，關照身心健康，還有學科的成績(體育班學生對外出賽，須達一定的學業、德行及訓練基準始得出賽)。很多人都以為體育班很輕鬆，可是如果親自體驗一下選手們的訓練的話，相信沒多少人可以堅持得住，像是早上喝蛋白粉——這類健身食品應該也沒多少人愛吃吧。

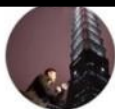
除了家人的支持與否，還有來自平常的體能訓練以及課業上的要求，面對這些來自生活中的壓力，還是選擇了精進體育專長——他們從小學三年級就開始培養專長項目，並不是一時興起，然後半途而廢，而是選擇長久的持續著這項運動。他們嚮往可以成為偶像與榜樣，希望能給他人帶來生命的動力。



感謝 707 陳思瑜、黃宥淇、808 邢舒婷、張閔翔、周碩昱 接受採訪



【記者陳家宇、邱苡涵】



Hank Bear

Mar 16 · 2

小跑妞今天的妳學到了什麼！！
妳快，對方也不慢
妳活，對方也靈巧
唯一的差別，對方都比妳高

輸球後的神情是落寞的
但思想成熟的妳，腦袋裏轉的應該不少

輸不等於失敗
但失敗裡不能沒有收穫

想要成為場上的巨人
就拿出身為巨人的氣魄

可以失敗，但要無懼
有形的若成定局
就讓無形的氣勢展現成難以撼動的力量

輸，有時比贏更具價值
請不要忘記我今天跟妳說過的話



一、家人意見

大部分的家人起初會覺得走籃球這條路太艱苦，但後來都會漸漸習慣。與家人的感情，不會因加入籃球隊疏遠——平日會與家人分享生活瑣事，假日也會陪伴他們。

二、男籃&女籃

說到籃球，大多人都只想到男籃，其實這是一個刻板印象，籃球是一種可以作為興趣而不分性別的運動！

三、升學想法

畢業後不會想再進籃球隊，為了好好體驗人生，或許會往高職的方向前進。

後記

學姊透露打球雖然會感到疲憊，但為了加強球技，她依舊願意撥出更多時間練習。抱著對籃球的熱愛不斷努力，不論烈陽高照或寒風刺骨，都能看到她們在球場上積極的練習，只要努力不懈一定能磨杵成針，願本校籃球隊能在每一場比賽當中脫穎而出，獲得佳績！

女
籃



Coach

感謝 黃瀚揚 老師分享



感謝 907 謝靜汝

接受採訪

好書一睹為快



台灣記者拿著麥克風，對臺上一個黃皮膚面孔的年輕球員提問：「你是今天比賽的關鍵人物，投進逆轉比數的重要一球，幫助球隊獲勝。請問像你這樣的新人，怎麼能夠這麼冷靜的投籃呢？」

黃皮膚的年輕球員，有點緊張的回答問題：「就是因為我是新人，才必須要投進。聯盟裡厲害的球員太多了，我得要住每一個表現的機會。」

「從你的回答，就知道在 NBA 打球有多麼不容易了。」
臺灣記者繼續問：「你是歷史上第一位成功打進 NBA，土生土長的台灣球員。請問你是經過怎麼樣的努力，才能夠達到這個目標？」

「呃……這可能會是一個很長的故事……」

相對於男籃球員有40人，目前本校女籃球員僅有10人。

體育事務的舵手—黃紫涵老師專訪

如果問同學最喜歡的課是哪一堂？「體育課」一定榜上有名。而體育課，不該是所謂的「副科」。北大校長蔡元培曾說：「完全人格，首在體育。」一堂好的體育課，學會的不只是運動技巧，而是透過身體的學習，教導品格與思考。讓我們聽聽體育組長——也是田徑隊校友的黃紫涵老師怎麼說。



【記者蔡秀妤、馬文傑】

關於體育課程

學校體育課程需要不斷地更新，讓學生可以學習更多元的運動項目。普通班學生要對需要對運動有基本的了解，可以讓他們更充分認識不同的運動項目；體育班學生則須精進自己的專長項目，才能在比賽中有更好的表現。目前學校的體育課程，

已加入「帶式橄欖球」；至於桌球，則受限於場地而暫時不考慮。

關於體育賽事

對於國中生而言，全國中等學校運動會和籃球聯賽是最大的體育賽事，對學生來說非常重要——不僅可以提供學生展示自己的機會，也可以練習團隊合作和個人技能；同時，也可以幫助建立自信心和增強身體素質，對於學生的成長影響深遠。

體育班學生的自我挑戰

體育班學生的來源不受限於學區，但若放棄讀體育班則回到原來的學區。學生來自不同的學區，透過體育班學習，可以有更多的機會發掘自己的潛力。因此，老師希望學生能夠通過努力，找到自己的方向和能力，得到不同的收穫。在小學階段主要是體能、基本技能的建立，可以慢慢摸索自己的興趣，到了國中，則開始進行專一的運動項目訓練。國中的訓練更為嚴謹，以準備面對未來的挑戰。

體育班學生的階段進程

體育班學生需要兼顧專長項目和課業學習。儘管專長表現出色的學生有很好的升學管道，但他們不會因此放棄課業學習，因此唸書時間仍多於訓練時間，但是

上課時間相較於普通班學生要少——壓力確實不小，因此有些學生可能會想要放棄，老師通常會先跟學生聊聊，幫助他們克服困難。身為過來人，老師現身說法：國一時期摸索方向，到了國二比較堅定，國三則持續前進。

關於保養身體的祕訣

體育與健康息息相關，最後請老師提供了保養身體的祕訣，那就是拉筋、按摩、伸展、放鬆及早睡早起。

帶

式橄欖球，也稱為非撞式欖球（Tag rugby）是一種聯盟式橄欖球的衍生運動，以拿走對方帶在腰上的魔術貼以表示抱截。當對方拿走其魔術貼時，需要大聲地說「TAG！」及將其拿高，以令被抱截者知道要傳球給後面的人。這個運動並沒有任何年齡、性別的限制。它的危險度亦比聯盟式橄欖球低，這是因為沒有抱截的動作，並不會令他人受傷。如果持欖球的球員的魔術貼沒有被扯下，並到達得分區，該隊並可得一分。比賽時，每隊分別有七人，每次比賽三場，每場約十五分鐘。



第52週年校慶印象

校慶中有許多的活動，令人期待的開場表演、緊張刺激的大隊接力、熱鬧不已的園遊會、回味無窮的閉幕式，讓我們來追憶 111 學年的校慶活動吧！

進場表演

【記者徐舒筠、蔡佩妮】

最先進場的是參加過無數次本校運動會的學長姐們，旗手們高舉著班上齊心協力繪畫出來的班旗，抬頭挺胸踏著自信的步伐大步向前。緊接著的是由劉彥伶老師所帶領的 801，801 每次的表演真是讓大家又驚又喜，他們這次表演的舞蹈是最近很紅的流行歌曲——王心凌的「愛你」，不畏懼來賓觀看他們表演服裝的目光，志得意滿，反而獲得觀眾們的掌聲。

再來就是大家最期待的 707(體育班)，他們表演的也是最近風靡全國的舞蹈，曲名是 See Tinh(越南話)，動作要跳得完美簡直比登天還難，但沒想到 707 竟然能跳得這麼好，讓大家都目瞪口呆。



學長姐們帶來的大

園遊會

【記者賴佳羽、潘品瑄、陳廷滌】

在園遊會裡可以嚐到很美味的飲料與食物，像是黑糖珍珠奶茶、法式可麗餅、新疆烤肉串、大腸包小腸、現烤手工披薩——啊，真讓人垂涎欲滴，也可以玩到

許多在夜市攤位的設施，如射氣球、套圈圈等。

教務處更設了一個「英語闖關活動」攤位，寓教於樂。

園遊會不僅能讓我們和朋友促進彼此的感情，也讓人見到許多沒看過的事物，期待下一次的園遊會！



大隊接力

【記者陳泯溱、黃柏勳、徐舒筠、蔡佩妮】

「加油！加油！」振奮人心的吶喊聲在校園迴蕩，這是在幹什麼呢？原來是一年一度的接力賽。各年級每一班的實力都不分上下，不知道究竟是哪個班級會獲勝——回想起校慶活動，接力賽最讓人津津樂道。

還記得當司儀廣播「請大隊接力選手進場」時，大量的學生們湧入場邊，可謂是「排山倒海」呀！大家都想一睹這場一年一度的比賽！學生們歡呼聲震耳欲聾，熱情無比。

作為國中新鮮人的七年級首先出戰，在緊張的氣氛中，場上「砰！」的一聲槍響，比賽揭開序幕。每個選手都使出吃奶的力氣，

雖說這是上國中後的第一次大隊接力，但

他們絲毫沒有被「首次」給打敗，畢竟初生之犢不畏虎！每一班都勢在必得，旗鼓相當，讓大家都屏氣凝神的看著比賽。

相對於七年級學弟妹的緊張，八年級的同學們就顯得泰然自若許多，唯一的目標就是那榮耀至極的冠軍，現場甚至還聽到有同學說：

「別管那麼多！往前衝就是了！」由此也看出同學們多麼地渴望拿到第一名——八年級比賽開始，高潮迭起，到了最後一棒，個個選手猶如獵豹，健步如飛，相互超越的景象真讓人看得心驚膽顫，而最終是由 804 一馬當先，衛冕成功！亞軍由 805 獲得，而季軍則是奮力追擊的 801 摘下。

再來是全校最資深的九年級

隊接力，這是他們在光榮國中最後一次參加校慶，每個人都不希望在最後一年留下遺憾，學長姊們無一不是全力一搏，都希望能站在冠軍的頒獎台上。隨著最後一棒紛紛跑過終點，「最後的大隊接力」也劃下完美句點。

最後，來到了體育班的大隊接力，每一次體育班的大隊接力都讓大家又驚又喜，特別是這一次的比賽有老師下去參與，那就是鼎鼎大名的鄭百盛老師。槍聲一響，每位選手就像駿馬一樣衝了出去，百盛老師寶刀未老，暫居第一，但在彎道時就被超越過去了(學生完全不手下留情)——不管最後輸贏如何，更重要的是在跑道上竭盡全力拚搏的過程！