

- 採訪記者:盛培弘、林孟璇、曾順偉、方茵、曹若安、林語浩、黃皓羣、周哲弘、沈博硯、侯美瑜。
- 指導教師:陳思穎、陳維縈、蕭方岳。

## 目錄:

女乙壘球 萬興鍍金	2
男乙跳遠 明道金人	2
女乙跳高 銘傳金牌	2
男甲壘球 金華投金	3
200m 男甲國北附小金牌, 男乙萬芳包辦金銅	3
200m 女甲仁愛封金 女乙萬芳金險	3
男女甲 400m 接力 仁愛大贏家	4
男乙壘球興隆金包銀	4
幕後功臣	4

## 男甲跳遠 木柵張嘉恩美夢成「金」 男甲跳遠金牌張嘉恩與木柵國小教練柯俐君↓

(木柵國小曾順偉報導)南區運動會場上,男甲組跳遠決賽中,木柵國小張嘉恩以 4.78 公尺的成績獲得金牌,銀牌則由仁愛國小的林志正以 4.25 公尺的成績獲得。其實,張嘉恩同學早在先前的中正盃田徑賽中,便跳出 4.87 公尺的優異成績傲視中正盃,因此對於這次的南區運動會成績,他感到不甚滿意。

不過,最令他自己感到驚訝的是,他竟然在男甲兩百公尺比賽中以 27.10 秒的成績獲得了銀

牌,與金牌的 27.05 秒的成績僅差 0.05 秒。

這次在南區運動會上張嘉恩選手得以穿金戴銀,歸功於平時辛勤的練習,張嘉恩選手十分感謝所有指導老師,犧牲早自習和午休的時間一同練習,他把這次的殊榮和所有教練分享。



張嘉恩的同班同學更表示,張嘉恩不但運動神經優異,學期成績也常在前五名之內,廣受同學愛戴與欽佩,人緣非常好呢!

## 女甲跳高 大安賴亞薰驚險奪冠

(木柵國小黃皓羣報導)女童甲組跳高比賽如火如荼的進行中,各校好手皆拿出真本領,但比賽結果直到最後一刻都還無法分出勝負,為甚麼呢?因為選手們在挑戰 126 公分時都無法成功,所以按照規章,由裁判以先前三人

失敗的次數,作為裁定勝負的標準。最後,由大安國小的賴亞薰獲得此項目的冠軍!銀牌則是力行鄭欣恩、銅牌是新生曾于軒拿下。

賴亞薰表示,她現在的心情很開心,能打敗既

是同學又是競爭對手的李文哲,更令她覺得不可思議!她特別要感謝陳教練,因為他常常陪著她在午休時間練習,使她能獲得這樣的好佳績,她也會繼續努力!讓我們祝福她在即將到來的市小運中繼續「高」升!



女甲跳高金牌 大安賴亞薰

## 女乙壘球擲遠 萬興成功鍍金

(木柵國小沈博碩、侯美瑜報導)經過一番苦戰後，萬興國小楊雅婷以 44.56 公尺脫穎而出，贏得女童乙組壘球擲遠決賽的冠軍，而贏得銀牌和銅牌的學校分別為武功國小和永建國小。

楊雅婷表示，這是她第二次參加南區運動會，就比上次大幅進步了 12 公尺，可謂驚人，能有這樣的

佳績，她感謝許教練平時對她的訓練，每天都利用早上練習，每次練半小時。她期許自己有一天能打破自己的成績。

許教練說，雅婷練習時相當積極，有時練習時間並不足夠，會主動利用大下課的時候訓練，是非常努力的選手。

銀牌為武功國小曾衣

睜 40.94 公尺，銅牌是永建國小周榆庭以 40.82 公尺些微之差距屈居銅牌。



▲萬興國小許教練與小記者沈博碩(左)、侯美瑜(右)



▲男乙跳遠金牌施緯翔(左)與教練，小記者黃皓羣(右)

## 男乙跳遠 明道黑馬施緯翔一跳「金」人

(木柵國小黃皓羣報導)男童乙組跳遠決賽明道國小施緯翔以 4.46 公尺的成績輕鬆奪冠!第一次參加南區運動會的他，雖然賽前十分緊張，但在第一次跳時，就獲得了 4.12 公尺的佳績，令他感到十分意外。之後幾次跳也都有 4 公尺以上的成績，真是不簡單。

出身足球隊的施緯翔專長是足球，練田徑算是半路出家，賽後他十分感謝他的教練，因為教練常犧牲午休的時間來督促他進行練習，使他能夠達成自己的目標，也成功獲得前進市小運的機會。

教練其實平時擔任足球隊的指導工作，在足球

隊的練習中發現緯翔的資質不錯，因此推薦他代表學校參加此次跳遠比賽，希望他能夠盡最大的努力來為學校爭取最高的榮譽，果真也為明道帶回金牌，她感到既意外又開心。

## 女乙跳高 銘傳梁佳羚一躍奪金牌



▲女乙跳高銘傳國小梁佳羚奮力一躍 127 公分得金。

(方茵/台北市立體育場報導)在跳高決賽場地，女童跳高賽正如火如荼地舉行著，到 127 公分時，

冠軍出現了，得主就是銘傳國小的梁佳羚同學，她是第一次參加南區運動會，能得到這麼好的成績，她本人感到十分驚訝。梁佳羚同學表示，她都用午休的時間來練習，一次 30 分鐘，但因為場地問題所以無法穿釘鞋練習，也不知道原來自己可以跳這麼高。

教練也認為場地是最大的障礙，因為必須跟其他校隊共用場地，所以每次都要找學生，又因為器材需人力搬運，訓練時間就會減少，沒想到在有限的時間裡，梁佳羚同學居然可以奪得金牌，教練感到不可思議，也非常為選手感到高興，期望她能持續努力，在市小運得勝。



▲小記者沈博硯與  
男乙兩百公尺金牌  
萬芳詹梓廷

## 兩百公尺男甲國北附小摘金 男乙萬芳包辦金銅

(木柵國小沈博硯、侯美瑜報導)槍聲響起，參賽選手都衝了出去。國北附小的吳友翔在 200 公尺決賽中，以 27.05 秒的好成績脫穎而出，贏得金牌。吳友翔是首次參加南區運動會，能有這樣的成績，他相當高興，他認為一切要歸功於教練。教練在賽前設定的目標就是金牌，而選手也成功達到。不過，教練期望

選手以後可以更認真練習，才能有更好的成績。男甲兩百公尺銀牌木柵張嘉恩 27.1 秒、銅牌仁愛林孝至 27.20 秒。

男乙 200 公尺決賽，萬芳詹梓廷以 27.71 公尺奪得金牌，銀牌和銅牌則分別由興華陳保勻及萬芳黃煒書獲得。詹梓廷表示，這是他第一次參加南區運動會，能有這樣的佳績他

覺得很開心，他特別要感謝李教練，利用課餘時間辛苦訓練他，讓他不斷的進步。他也提到印象最深刻的事，是手被釘鞋刮傷。

李教練表示，選手們在訓練時的態度佳，雖然他們常因訓練進度落後而影響心情。不過，這也是激勵他們的方式，希望他們能繼續挑戰自我！

→金華教練與小記者林孟璇(左)、盛培弘(右)



## 男甲壘球擲遠 金華徐澍萬投出金牌

(木柵國小盛培弘、林孟璇報導)男童甲組壘球擲遠決賽，由金華國小徐澍萬同學以 56.35 公尺獲得金牌，他特別想感謝田徑老師，老師不但出資幫他買訓練器材，也一直辛苦的教導他，才讓他有今日的好成績。他也提到，平時都在午休時間訓練，賽前設定目標為 60 公尺，所以覺得自

己還有待加強。

徐澍萬的教練表示，徐澍萬平常認真且按部就班的練習，對自己要求很高，這次南區運動會沒有特別訂目標，只希望他盡力就好，今天締造出這樣的佳績，也很替他開心！

銀牌景興韓宇捷 51.97 公尺、銅牌幸安冀磊

51.91 公尺惜敗。



←女甲兩百公尺  
金牌仁愛徐瑋彤  
與小記者曹若安

## 兩百公尺女甲仁愛風金 女乙萬芳「金」險 萬興惜銀

↓女乙 200m 金牌陳宥樺與教練

(木柵國小曹若安、周哲弘報導)女甲 200 公尺，仁愛國小徐瑋彤以風速 29.21 秒勇奪金牌，我們在休息區等待多時，終於等到這位選手凱旋歸來。徐瑋彤開心的表情溢於言表，這是她第二次參加南區運動會，先前曾獲得 100 公尺第二名、400 公尺接力第二名的好成績。徐瑋彤得知自

己獲獎後，最想要感謝的人是郭教練，因為教練不辭辛勞的指導她練習，且不斷鼓勵她突破自己，她想要將這份榮耀與教練分享。女甲兩百公尺銀牌仁愛許可欣 29.82 秒、銅牌幸安鍾宇葳 30.11 秒。

女乙 200 公尺決賽，各校好手在槍響後全力衝刺，最後由萬芳國小陳宥

樺以 29.98 秒「金」險奪勝，萬興國小黃珊則以 30.80 秒「銀」恨！

陳宥樺表示，這是她第一次參加南區運動會，心情非常緊張，她最想要感謝的人是教練，教練總是陪著她練習，並教導她如何跑得更快。她通常用早自習、午休及放學時間練習，賽前她給自己的目標是前五名，她則希望未來的成績能夠再加快一些，全力在市小運爭取好成績！



## 四百公尺接力綜合報導 仁愛包辦男甲女甲金牌 男乙萬芳抱走金牌 女乙萬興好默契拿金

(木柵國小曹若安、林語浩報導)在四百公尺接力中，男乙萬芳國小第四棒選手以旋風般的速度，衝破終點，拿下金牌。能有這樣的好成績，選手們一致認為他們的李教練功不可沒，除了犧牲時間教導他們跑步技巧之外，不斷鼓勵選手，可說是勞心勞力。教練如此費心，選手們也十分認真的練習，連下雨天也持續苦練。教練同時表示，能得到這樣的成績是一分耕耘，一分收穫。

女乙萬興以 57.64 秒獲得女乙 400 公尺接力的金牌，選手們在開心之餘，最感謝許教練空出很多時間一起練習，一直鼓勵大家。選手們用早自修的時間練習，過程中有時傳接棒沒傳好，但她們不會責備彼此，而是互相打氣。她們培養默契的秘訣就是玩在一起，讓她們傳接棒變得很好，原先就希望可以獲得第一，果然不負眾望。談到訓練的困難，許教練認為說服家長認同田徑隊並不簡單，如果家長支持，學生就可以安心比賽。教練提到，田徑隊的選手學業成績都很不錯，運動能夠刺激大腦思考，家長可以放心。

女甲四百公尺接力部分，已獲獎無數的仁愛「金牌軍」，由許可欣、徐瑋彤、楊雅涵及林雨萱組成，以 55.99 秒在女童甲組 400 公尺接力賽再奪金牌。她們四人興奮的表示，可以獲得第一名真的很開心，她們賽前設定的目標是能夠破大會紀錄，雖然最後還是差了一點，但成績已比平常練習時進步了 2 秒，也算是一大突破呢！



▲男乙壘球擲遠金牌興隆王予恩

## 男乙壘球 興隆金包銀大贏家

(木柵國小黃皓羣報導)男乙壘球擲遠，興隆國小王予恩擲出 56.85 公尺的好成績，而第二名的翁暉皓僅以 1.12 公尺的差距獲得銀牌。這次是王予恩選手第一次參加南區運動會，由於他原先是棒球隊的選手，因此投擲壘球對他而言並不難。在此刻，他最想感謝教練和家人，他們讓他有機會參加比賽。雖然沒有達成原本想破大會紀錄的目標，但還是成功前進市小運。教練表示，王予恩同學平時表現就很好，雖然有時必須留在教室裡寫功課，但每次練習都十分積極，得獎可說是眾望所歸。



## 幕後功臣講講話

## 男童蛙泳 木柵廖冠誠雙銀入袋

(木柵國小資優班綜合報導)南區游泳比賽於 11 月 28 日結束，木柵廖冠誠分別在 50、100 公尺蛙式獲得銀牌，得到這樣的好成績，選手卻出乎意料的表示「有點失望」，原來是兩個項目都敗給幸安國小的劉向昕，更激起他的鬥志。

能獲得佳績，他最感謝的人是木柵國小蔡如鵬老師，不同於一般泳隊常由校外的專任老師或外聘教練指導，同時身兼任導師職務的如鵬老師級務繁忙，他們只能利用放學後及假日的時間練習，而晨光時間他就在家長的監督下進行培養肌

力、耐力等自主訓練，連暑假或連假也持續不間斷的努力及參加比賽，讓廖冠誠的成績從開始的 46 秒進步到 39 秒，他期許自己能不斷進步，繼續在游泳的世界中奮戰！



▲資優班小记者們和廖冠誠(右三)

(木柵國小盛培弘報導)場上們選手全神貫注，場邊另一群人同樣精神緊繃，今天就為大家採訪到木柵國小的幕後功臣，勞苦功高的教練們。柯俐君老師負責培訓田徑隊，談到訓練，她認為選手們都很好、很認真，本次的目標是希望得到田賽總錦標第一名，由於她在學校同時擔任行政職務，因此沒有太多時間練習。此外，她在比賽的時候因為很多比賽在同時進行，導致她分身乏術，無法看到所有選手優秀的表現，是她感到很可惜的地方之一。

葉耀楨老師帶領游泳

隊。她認為選手們還不錯，她期待選手們更優秀的表現。

蕭如心老師認為選手們都很認真，他只希望學生可以超越自己的成績。在練習跳高過程中，選手們會因為撞到地板而受傷，雖然痛，但他們不放棄，努力挑戰自己，這種精神值得鼓勵。

木柵國小在截至第二天中午共獲得男甲跳遠金牌、第四名，跳高第四名、第五名以及女甲跳遠銅牌，男甲兩百公尺銀牌，女甲兩百公尺第七名，女甲四百公尺接力第八名。