

# 臺北市國民小學 107 南區運動會

## 賽事報導



主辦：臺北市教育局

承辦單位：

木柵國小、萬福國小、龍安國小、景美國小、銘傳國小、博嘉國小、萬興國小、興隆國小

發行人：木柵國小林秀勤

編輯：陳思穎、陳維縈、王彥中

記者：陳知臨、張筠慈、王郁凱、陳尉治、蔡佩璇、林沅珞、范瑀恬、李慧寧、曾樂昕。

2018.11.21(三)

### 女甲競走 大安國小包辦金銀，用最大的努力走出金牌!

(圖)↓女甲競走↓

銀牌游舒涵、金牌郭亞筑



(木柵國小陳尉治報導)當我們找到金牌選手大安國小冠軍郭亞筑，她正以20分03秒的好成績拿到冠軍，並且一「走」打破了大會的競走紀錄。比賽過程中，由大安國小一路佔據第一、二名。郭亞筑

說到比賽結束的心情，她表示：「我覺得我付出的所有努力都值得了，當然也十分開心！」而說起她最想感謝的人時，她毫不猶豫的說：「是我的家人和教練，感謝家人支持我進入田徑隊，也非常感謝教練平時嚴厲的指導。」而她認為她能贏得這場比賽有一大部分原因是因她自己的努力和堅持，提及未來的目標，她表示希望以後可以在世小運的比賽中獲得前十。我們也祝福她繼續前行，夢想成真。



(圖)↑↑女乙競走採訪照

↑金牌楊佳沛 銀牌王心明

### 女乙競走 永建國小金牌破紀錄銀入袋 為新校落成送上大禮

(記者王郁凱採訪報導)槍聲落下，選手們紛紛走出起跑線，競走比賽不能雙腳離地，看似簡單實際上非常考驗耐力。永建國小楊佳沛和王心明在比賽開始後就一路超越各個選手，以穩健的步伐邁向

終點。最後分別以20分42秒與20分58秒的成績，為永建國小開紅盤，得到金包銀成就!

賽後，楊佳沛表示非常開心，並想感謝她的教練與同學。在經過兩個月

苦練後，每天都額外練習一小時，有時候成績不如人，也曾感到灰心。最後，我們恭喜楊佳沛選手不負眾望為永建國小奪得金牌，祝福她還能在接下來各種比賽中都能獲得好成績。

#### 賽事焦點

- 競走項目打破紀錄
- 木柵國小校長的祝福
- 選手的背後

#### 比賽報導

女甲女乙競走	1
女甲女乙壘球擲遠	2
女乙跳高	2
女乙跳遠	2
男甲跳遠	3
男甲跳高	3
男甲男乙鉛球	3

# 臺北市國民小學 107 南區運動會

## 壘球擲遠 女乙武功擲出冠軍拋物線

(木柵國小張筠慈、蔡佩璇報導)武功國小的莊昀臻選手在比賽中丟出了 42.46 公尺的好成績遙遙領先第二名，輕鬆拿下女子乙組壘球擲遠的冠軍。在採訪過程中，她興奮的提到，拿下冠軍後最想感謝的人是樂樂棒教練蔡老師。令人驚訝的是她從

今年九月才開始練習，且每天只練習了短短的 40 分鐘，卻有如此優異的成績，令人讚嘆。

當我們請教她有沒有甚麼優勝的訣竅呢？她大方分享秘訣，在擲出壘球的時候，眼睛看著固定的一個點，然後再直直的

把球朝那一個點投出，在此也與各位讀者分享，讓我們一起邁向壘球擲遠的道路吧！

銀牌是興德國小許家玲的 34.79 公尺，銅牌是永建國小王豫宣的 34.77 公尺。



↑女乙壘球擲遠金牌莊昀臻



↑女乙跳高↑

金牌景美范斯涵(左)

銀牌武功相宇恆(右)

## 跳高比賽 女乙景美奪「金」跳出 1.2m 佳績

(木柵國小范瑀恬報導)景美國小六年級學生，范斯涵同學在驚險的第二回合跳出 1.2m 的成績，奪得金牌。她表示最感謝的是爸媽，因為她們生下她；其次是老師，因為老師把她訓練得非常好。

范斯涵表示她是在五年

級開始練習跳高，一天練習時間大約 40 分鐘，有時跳不過去，她會參考老師的建議，就可以跳過去了。她表示下一個目標就是世小運跳高的冠軍金牌，朋友也強力支持，顯見她的好人緣。

銀牌則由武功國小學生

相宇恆摘下，高度雖然和冠軍相同，但在第三回合才跳過去，屈居銀牌，同學紛紛表示可惜，也寄望她往後還有佳績。銅牌則由萬福國小翁若宸以 1.15 公尺獲得。



↑女甲壘球擲遠

金牌建安國小 王致婷

## 壘球擲遠 女甲建安國小王致婷 投出亮眼好成績

(木柵國小張筠慈、蔡佩璇報導)本次南區運動會女子甲組壘球擲遠決賽，建安國小的王致婷選手以 43.05 公尺的好成績擊敗了其他選手，脫穎而出。

訪問過程中，王致婷開朗的表示自己很意外

能拿到第一名，她說她很感激教練平時辛勤的指導，她也認為教練的訓練是以能激發她的年能為主，不會太嚴格。

從五年級開始練習擲鉛球的她，以不斷的練習來克服成績一直沒有進步的困境，而從今天拿

到的金牌，足以證明不斷的練習是克服困難的妙方。

銀牌是力行國小方嘉好的 41.88 公尺，銅牌是大安國小謝宛蓁的 41.35 公尺。最後，讓我們一起祝福奪牌選手能在其他的項目中，一

### 男甲跳遠 力行國小陳昀安 跳出「金」希望



↑男甲跳遠金牌  
陳昀安和母親

(木柵國小李慧寧、曾樂昕報導)

世界上最簡單的是堅持，  
最困難的也是堅持。

在跳遠比賽中，力行國小的陳昀安以 4.93 公尺優異的跳遠成績，奪得金牌，他表示可以奪得第一非常開心，也感到很意外。每天早上的一小時，都是珍貴的訓練時間，不僅如此，放學時也要視時間來決定是否要練習。這個運動項目極需毅力，若沒有堅持，如何做到呢？成績歸成績，陳昀安最想感謝的還

是教練，是教練讓他奪得第一，是教練讓他四年級時開始練習，是教練，讓他滿懷感恩的心。最後他叮嚀每位選手，平常心才是最重要的。我們也訪問到力行國小的教練，他表示，選手得名與否是其次，主要是能讓選手在賽場上盡力表現，除了賽事，教練覺得念書也很重要。讓我們預祝陳昀安，能繼續越跳越遠！

銀牌是再興國小林仕晟的 4.71 公尺，銅牌則是幸安國小黃堉愷 4.37 公尺。

### 男甲跳高 幸安國小陳柏諺 1.36 公尺躍金

(木柵國小范瑀恬、林沅珞報導)男子甲組跳高由幸安國小陳柏諺以 1.36 公尺獲得金牌。

雖然獲得金牌，陳柏諺表示這並非自己的最佳成績，當下心情有點沮喪。但他依舊表示最感謝

教練，因為教練從他四年級開始一直非常認真的訓練他，有的時候也非常嚴格。談到訓練過程的辛苦，他說起在訓練過程中跌倒導致腳受傷，讓他很難過。而教練此時總會安慰他，下次注意姿勢就不會了，果然他順利度過受

傷的階段，繼續活躍在場上。

當我們請教他獲勝的秘訣，他酷酷的表示，「平常心」。他把目標放在世小運的跳高冠軍，希望能刷新自己的最佳紀錄。



↑男甲跳高金牌 幸安國小陳柏諺

### 鉛球 男甲再興蔡侑家輕鬆推出金牌

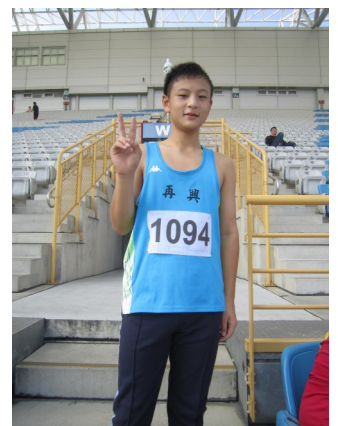
(木柵國小陳知臨採訪報導)本次南區運動會男子甲組推鉛球決賽，由再興國小蔡侑家選手輕鬆地以第一推 9.81 公尺、第二推 10.48 公尺、第三推 9.97 公尺的好成績完勝其他選手。

蔡侑家開心地表示：「能獲得冠軍感覺很棒！」他很感激教練的嚴格指導，從五年級開始練鉛球的蔡侑家，接下來的目標是奧運，希望未來我們能在奧運比賽上看到他發光發熱，我們祝福他

為台灣爭光。

銀牌由幸安國小邱柏豪以 9 公尺獲得，銅牌則是國立臺北教大附小的黃睿捷的 8.37 公尺。

↓男甲鉛球金牌 再興蔡侑家





馬拉松如人生，也有跌宕起伏，但一旦你經歷了，你就會覺得甚麼都難不倒自己。

發行單位：臺北市文山區木柵國小 記者群：木柵國小資優班

臺北市文山區木柵國小  
臺北市文山區木柵路三段  
191 號  
電話：02-29391234  
傳真：02-29399210

## ◆木柵國小的祝福◆

(木柵國小陳知臨採訪報導)今天是選手們展現自我的機會，也是台北市 107 年度的南區運動會。我們訪問到主辦單位木柵國小的林秀勤校長，談到籌備期程，木柵國小準備了將近一年的時間。林校長表示：「我們從去年的萬芳國小檢討會就開始籌辦今年的南區運動會，並竭盡所能的做好準備，迎接各個國小好手到來。」

在準備上，校長因為時間的壓迫，學校的事務，讓她常常忙不過來，但是一想到孩子們甜美的笑容，每個人都必須上緊發條，正確的完成準備事項。今年由木柵國小主辦，校長對木小的選手有很大的信心，在教練每天紮實練習下，相信可以在運動會中脫穎而出，贏得好成績。

運動會是每個運動員知識與技能的展現，我們預祝南區運動會圓滿的開始，順利結束。



木柵國小校長林秀勤與小記者陳知臨

## ◆教練甘苦談◆

(木柵國小王郁凱、陳尉治報導)永建國小在第一天的比賽中就陸續拿下了不少的名次，而背後的功臣當然非教練莫屬。今天特別採訪到教練，永建教練為他們今天的表現感到很驕傲，但還是希望學生們可以不要那麼緊張，並在畢業後繼續保持運動的習慣。

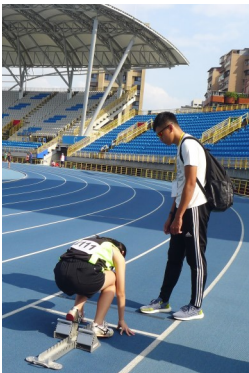
談及練習的過程，教練比較習慣先讓學生們喜歡上田徑這項運動，再配合練習的時間與學生的程度去加強訓練，並保持一定的嚴

格度。最後教練希望其他學校的學生也能喜歡上田徑，因為練田徑的人實在是太少了，教練希望可以讓更多的人才喜歡上田徑，並為臺灣的田徑成績盡一份心力。

我們同時訪問到大安國小的教練他說：「很高興我培育的選手得獎了，所做的一切都有成果了，也希望選手可以一直喜歡運動。」我們請教教練平常如何訓練選手，教練指出：「每天會訓練選手一個半小

時，早上熱身，固定訓練選手，並且要求注重技術方面的學習。」教練希望同學們可以更積極主動的練習也希望培養新選手時，要先讓選手對田徑有興趣。

俗話說台上一分鐘，台下十年功。除了選手本人的努力，家人的支持和教練的訓練同樣伴隨選手走過每一次的訓練，在他們的人生留下難忘的回憶。



選手備戰中



場邊的背影