

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 馬術 來源 聯合報 日期 99. 8. 15 版面 B一版

打開聯合報 擁抱大台中

## 得獎教練 教你騎馬

汗王馬術一對一教學 裝備免費借學員 零騎一堂課1500元

【記者李東憲／台中報導】嚮往駕馭駿馬馳騁的快意嗎？這個夢想不難實現，因為跨上馬背的條件，不似多數人想像中嚴苛。

台中市松竹路1段的汗王馬術指導中心，是大台中地區唯一提供教學服務的馬場，場內6名教練都曾在國內外比賽得獎，且都領有馬術教練執照。

「我只有139公分，而且長短腳，這樣能騎馬嗎？」「騎馬的裝備要花不少錢吧？」許多人同樣的疑問。

黃漢文說，身高對騎馬運動不是太大問題，長短腳也可以調整馬鞍上的腳蹬因應；新學者的服裝，只

需貼身牛仔褲、布鞋或休閒鞋，至於安全帽、綁腿、短靴和安全背心，馬場都免費借給學員。

汗王馬術指導中心目前有500多名學員，經常到馬場騎馬者超過300人，多數來自中產階級家庭。黃漢文說，和5、6年前相較，學習騎馬人口成長逾5成，令他更欣慰的是學員中有三分之二是小朋友，顯示很多家長認同騎馬是一項對身心皆有助益的運動。

學費方面，黃漢文說，零騎1堂

課40分鐘1500元，學員卡價為10堂課1萬2000元，皆由專業教練一對一教學，收費應屬合理。

他建議有意學騎馬者，先從零騎體驗開始，在接觸馬、認識馬場及學騎略有心得後，再決定是否繼續學習。

汗王馬術中心洽詢電話：(04) 24361350。相關資訊可上<http://han-wang.ehosting.com.tw>網站查詢。



汗王馬術指導中心負責人黃漢文，是10月將在廣州舉行的亞運馬術比賽國家代表隊教練。記者李東憲／攝影

## 黃漢文 亞運馬術國家隊教練

【記者李東憲／台中報導】黃漢文在民國73年、19歲時參加亞洲盃障礙超越馬術比賽獲得銀牌，替國家在國際馬術賽贏得第一面獎牌，也是今年亞運國家代表隊教練。

黃漢文在67年讀高中時首次參賽，就獲全國中正盃冠軍，從此與馬術結緣，年年獲選國手，最佳成績是在韓國舉行的東亞盃金牌；兩個親手調教出來的兒子黃駿傑、黃柏

翔是現任國手，都在自家馬場當教練，16歲的黃柏翔3年前就是全國最年輕國手。

「騎馬是花時間最短、效果最好的休閒運動。」黃漢文說，騎馬時熱量消耗快，五臟六腑都在動，可舒解壓力，還能塑身。

他說，小朋友學騎馬，不僅可訓練平衡感、靈敏度，還可改善儀態；透過專注而冷靜的駕馭馬匹過程

，更可培養自信心，因此許多外國學校把馬術列為學生必修的競技課程。

「台灣馬術的起源在台中市，可惜盛況不再。」現任中華民國馬術協會副理事長、也是國家級裁判及教練的黃漢文期望，未來縣市合併後，不論騎馬休閒運動或馬術運動競技都能蔚為風氣，同時提升馬術水準。

