

國立臺灣體育學院
National Taiwan College of Physical Education
體育研究所碩士學位論文

臺灣健力運動發展之研究 (1975-2008)
THE DEVELOPMENT OF POWERLIFTING
SPORT IN TAIWAN (1975-2008)



研究生：梁懷欽 撰
指導教授：蔡榮捷 助理教授

中華民國 98 年 12 月 18 日

謝誌

拿了一手的好牌，不一定會贏，拿了一手的爛牌，只要認真的經營最後勝利終會輪到自己。本研究得以順利完成，首先，感謝對熱愛健力運動體育人的爭取，本研究才有研究之價值的存在，同時提供了當時的資訊，印證確實有獨立自主的正常性。

首先感謝指導本研究，彰化縣民靖國小蔡榮捷校長再來感謝所長許光庶教授、李俊杰教授，在本研究中不斷的提供自己寶貴的學習經驗給我參考，才能使本研究呈現更完整。

感謝已退休屏東縣立中正國中王景鎔校長的鼓勵支持之下，得以順利考取碩士班，接著蕭輝茂校長的打氣勉勵，得以有此小小著作的出版，在碩士班的過程中，經歷兩位校長的領導之下，我學習到不同待人處事的方式，值得日後應用。

特別要感謝是已離開的父親大人，雖然他離開了我，但父親認真吃苦精神一直與我同在；母親則以我就讀碩士班為榮；非常感恩內子冠婷，在我上課期間又順利生下一名女娃，讓我的人生另一個 100 分。最後，很幸運的與陳正雄、謝惠靜、曾哲仁、劉文等一起作研究，很高興與本班每一位同學認識。

人生在不同時段有所變化，在這時期是我覺得很有成就感，雖然在學業上遇到一些小挫折，經過與老師溝通之後，都能迎刃而解，確信爾後這些是我終身受用無窮經驗。

論文名稱：臺灣健力運動發展之研究（1975-2008）

總頁數：261 頁

校所組別：國立臺灣體育大學體育研究所運動競技組

畢業時間及提要別：九十八年度第一學期碩士學位論文提要

研究生：梁懷欽

指導教授：蔡榮捷助理教授

摘要

臺灣自 1975 年有健力比賽以來，經過經濟起飛，健身運動便是許多人願意參與。自 1988 年起，臺灣健力運動走入了國際化，運動成績逐年的進步成長，1997 年是臺灣健力之全盛時期，尤其是女子組和男子組的輕量級，都已世界頂尖健力運動員並駕齊驅。

本研究力求成為臺灣健力運動史最完整之研究，研究方法以訪談法、歷史資料研究為主，以實地參與健力運動為輔，徹底的對臺灣健力運動發展歷程進行研究。為瞭解臺灣健力運動發展與轉變之來龍去脈進行整理分析與描述，分述如下：

1. 孕育萌芽年代（1975~1987）：經濟起飛之初，楊進琨引

進健力運動，並積極推廣健力運動，當時比賽是沒有個人安全保護裝備，器材也是以傳統為主，經由熱心健力運動體育人的爭取才成立健力協會，主要是當時舉重已被世界組織打壓，試著以健力運動的組織再到國際上學習更多體育新知。

2. 胼手胝足年代（1988~1999）：到國際比賽後，在個人裝

備及器材上有重大的改變，健力協會積極的推動國內外的比賽，爭取選手優渥的獎金與升學管道，主要理念是使選手訓練健力運動是不錯的運動項目。

3. 欣欣向榮年代（2000~2008）：健力協會努力 10 餘年，在體育相關單位的支持之下，健力運動員受惠良多，主要理念希望能往下紮根，更普及化健力運動至國、高中培育更多運動員。

最後本論文提出一些問題，及建議各相關單位未來改善與努力的方向願景，期望健力運動能永續下去和有一個美好的未來。

關鍵字：舉重、健力、中華民國健力協會

梁懷欽 謹誌
中華民國 98 年

Liang, Hui-Chin(2010). The Development of Powerlifting Sport in Taiwan. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education.

Abstract

Through the blossom of economy, there are more and more people willing to participate in powerlifting. Since 1988, Taiwan powerlifting has been internationalized and the athletes have created excellent achievements year by year.

1997 is the remarkable year to Taiwan powerlifting, the results of women and men light-weighting were outstanding as well as the top powerlifting athletes of the globe. Since then, Taiwan powerlifting has been earning its reputation in the world.

The main purpose of the study is to explore the process of development of powerlifting in Taiwan. In-depth interviews and literature reviews are implemented in the study. In order to understand the development and transition of powerlifting in Taiwan, the documents organized by time period are as follows:

1. Germination era (1975~1987): Originally, powerlifting was one of the weightlifting events, however, it was organized individually through efforts from the

enthusiatic sportsperson.

2. Hard-working era (1988~1999): Through a lot of difficulties, Chinese Taipei Powerlifting Association finally had its own name.
3. Prosperous era (2000~2008): Powerlifting had made efforts for over one decade, its athletes benefited by the support of the authorities concerned. The researcher hopes powerlifting could be popularized to junior and senior high school students in order to develop more outstanding athletes.

Finally, the researcher came up with some suggestions for authorities concerned to improve the drawbacks and for future researchers to refer to. We hope powerlifting could be sustainable and have a prospective future.

Keywords: weightlifting, powerlifting, Chinese Taipei

Powerlifting Association

目錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目錄	V
表目錄	X
圖目錄	XI
序章	1
第一節 研究動機與意義	1
第二節 相關文獻探討	4
第三節 研究目的與課題	6
第四節 研究方法與步驟	8
第五節 研究範圍與限制	19
第六節 名詞釋義與用語規定	21
第七節 論文架構	23
第一章 健力起源	24
第一節 健力運動起源與發展	24
第二節 目前健力運動項目與場地器材革新演進	34
第三節 健力個人專業裝備之演進	42
第四節 本章小結	49
第二章 孕育萌芽年代 (1975~1987)	50
第一節 時代背景	50
第二節 推展體育組織	53
第三節 臺灣健力運動之發展	58
第四節 國內賽事	69
第五節 本章小結	78

第三章 胼手胝足年代 (1988~1999)	79
第一節 時代背景	79
第二節 推展體育組織	82
第三節 健力運動之發展	85
第四節 國內、國際賽事	101
第五節 本章小結	134
第四章 欣欣向榮年代 (2000~2008)	136
第一節 時代背景	136
第二節 推展體育組織	139
第三節 健力運動之發展	143
第四節 國內、國際賽事	156
第五節 本章小結	168
結章	169
第一節 結論	170
第二節 今後研究努力方向	174
參考文獻	176
附錄一：臺灣健力運動全國紀錄社會男子組(蹲舉)、(臥舉)、(硬舉)、(總和)	182
附錄二：臺灣健力運動全國紀錄社會女子組(蹲舉)、(臥舉)、(硬舉)、(總和)	186
附錄三：健力運動全國紀錄高中男子組(蹲舉)、(臥舉)、(硬舉)、(總和)	190
附錄四：健力運動全國紀錄高中女子組(蹲舉)、(臥舉)、(硬舉)、(總和)	194
附錄五：健力運動全國紀錄國中男子組(蹲舉)、(臥舉)、(硬舉)、(總和)	198

附錄六：健力運動全國紀錄國中女子組(蹲舉)、(臥舉)、 (硬舉)、(總和)	202
附錄七：亞洲健力運動男子紀錄(蹲舉)、(臥舉)、(硬 舉)、(總和)	206
附錄八：亞洲健力運動女子紀錄(蹲舉)、(臥舉)、(硬 舉)、(總和)	210
附錄九：世界健力運動男子紀錄(蹲舉)、(臥舉)、(硬 舉)、(總和)	214
附錄十：世界健力運動女子紀錄(蹲舉)、(臥舉)、(硬 舉)、(總和)	218
附錄十一：1989~2008年世界健力項目臺灣男子組團體 成績	222
附錄十二：1989~2008年世界健力項目臺灣女子組團體 成績	223
附錄十三：1989~2008年世界青年健力項目臺灣男子組 團體成績	224
附錄十四：1989~2008年世界青年健力項目臺灣女子 組團體成績	225
附錄十五：訪談照片	226
附錄十六：臺灣省體育會健力協會籌備手稿	228
附錄十七：申請成立中華民國健力協會公文	232
附錄十八：臺灣健力運動大事紀及時代背景年表 ...	236

表目錄

表 1：訪談對象資本資料簡介一覽	12
表 1-1：國際健力總會成立前之比賽成績	32
表 2-1：臺灣會籍名稱之轉變年代表	57
表 2-2：中華民國健力協會各屆理事長與秘書長	62
表 2-3：中華民國健力協會成立時團體會員名冊	66
表 2-4：1984 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	69
表 2-5：1985 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	71
表 2-6：1986 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	72
表 2-7：1987 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	74
表 3-1：雲林縣土庫商工健力隊 1991~1999 年成績一覽表	93
表 3-2：臺中縣成功國中健力隊 1997~1999 年比賽一覽表	99
表 3-3：1988 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	101
表 3-4：1988 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	103
表 3-5：1989 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	104
表 3-6：1989 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	105
表 3-7：1990 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	106
表 3-8：1990 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	108
表 3-9：1991 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	109
表 3-10：1991 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	111
表 3-11：1992 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	113
表 3-12：1992 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	114
表 3-13：1994 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	115
表 3-14：1994 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	117
表 3-15：1995 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	118

表 3-16：1995 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	119
表 3-17：1996 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	120
表 3-18：1996 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	123
表 3-19：1997 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	124
表 3-20：1997 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	126
表 3-21：1998 年臺灣區運動會健力項目男子組成績	127
表 3-22：1998 年臺灣區運動會健力項目女子組成績	129
表 3-23：1989 年世界青年健力項目男子組成績 14-17,09	131
表 3-24：1993 世界運動會健力運動比賽成績一覽表	132
表 3-25：1997 世界運動會健力運動比賽成績一覽表	133
表 4-1：健力運動員擁有碩士及正在修碩、博士一覽表 .	144
表 4-2：雲林縣土庫商工健力隊 2000~2008 年成績一覽表	146
表 4-3：臺東縣卑南國中 92 年至 97 年健力比賽一覽表 .	152
表 4-4：臺中縣成功國中健力隊 2000~2008 年比賽一覽表	154
表 4-5：2002 年全民運動會健力項目男子組成績	157
表 4-6：2002 年全民運動會健力項目女子組成績	158
表 4-7：2006 年全民運動會健力項目男子組成績	159
表 4-8：2006 年全民運動會健力項目女子組成績	161
表 4-9：2008 年全民運動會健力項目男子組成績	162
表 4-10：2008 年全民運動會健力項目女子組成績	163
表 4-11：2001 世界運動會健力運動比賽成績一覽表	164
表 4-12：2005 世界運動會健力運動比賽成績一覽表	165

圖目錄

圖 1：研究流程圖	16
圖 2：基本架構圖	18
圖 1-1：硬舉 (dead lift)	25
圖 1-2：臥舉 (supine or back press)	25
圖 1-3：屈膝深蹲 (deep knee bend)	26
圖 1-4：拱橋臥舉 (belly toss)	26
圖 1-5：頭拱橋 (wrestler's bridge)	27
圖 1-6：二頭肌訓練 (barbell curl)	27
圖 1-7：斜方肌訓練 (upright row)	27
圖 1-8：頸後推舉 (behind the neck press)	28
圖 1-9：單手擺動 (one-arm swing)	28
圖 1-10：單手側舉 (bent press)	28
圖 1-11：1989 年約克健身場所	30
圖 1-12：國際健力總會組織	31
圖 1-13：蹲舉分解動作	34
圖 1-14：臥舉分解動作	35
圖 1-15：硬舉分腿式 (俗稱寬硬舉)	36
圖 1-16：硬舉舉重式 (俗稱窄硬舉)	36
圖 1-17：比賽場地	37
圖 1-18：蹲舉架	38
圖 1-19：臥舉架	39
圖 1-20：槓軸	40
圖 1-21：鐵片	41
圖 1-22：比賽服裝	43

圖 1-23：比賽用皮帶	44
圖 1-24：護腕	45
圖 1-25：護膝	46
圖 1-26：蹲舉鞋	47
圖 1-27：硬舉鞋	48
圖 2- 1：中華民國健力協會立案證書	60
圖 2- 2：中華民國健力協會組織圖	61
圖 2- 3：健力運動催生者---楊進琨先生	63
圖 2- 4：健力運動靈魂人物---林賽漳	64
圖 2- 5：健力國手之孕育者---李水泉	65
圖 2- 6：中正盃比賽	76
圖 3- 1：土庫商工健力場地與器材	92
圖 3- 2：成功國中辦理臺中縣健力錦標賽及練習狀況	99
圖 3- 3：1988 年參加國際健力錦標賽隊職員及運動員 ...	131
圖 4- 1：新光國中健力訓練場地	149
圖 4- 2：卑南國中健力訓練場地	152

臺灣健力運動發展之研究 (1975-2008)

序章

第一節 研究動機與意義

壹、研究動機

臺灣健力運動自 1988 年起，開始走進國際舞台，已有 20 年發展歷程，國家代表隊參賽的成績表現都達到水準之上，更在非奧、亞運動會的世界運動會比賽場上，大放異彩。尤其是女子健力最為耀眼，到目前為止，每每在各大世界錦標賽名列前茅，團體成績亦是如此，可見健力運動在臺灣是國人值得大力推展的運動項目。

有幾句臺灣俗語已說明力量的重要性「沒力氣是不能吹牛」、「不認識字是騙不了人」、「沒錢是不能硬撐」，以上三句短短的話就可以知道力量的重要。19 世紀末至今所有的運動需要肌力訓練，運動要更快、更遠、更高、更重、更穩，這都離不開力量增加。力量訓練，又以健力運動項目衍生出來的身體各部份，加以訓練加強。

有鑒於體育資料庫建立之重要性及身為健力創會會員的我身負著使命，要把健力運動在臺灣發展歷史清楚完整過程分析描述。本研究以國內、外高水準運動員的成績做比較分析，並以本人多年參與比賽及訓練運動員之經驗，就近年來臺灣健力運動發展，發展狀況做探討，並為臺灣健力運動的未來發展提出建議。

每一人、事、物都有來龍去脈，健力運動是在何種情況下傳進臺灣。在國際間健力運動才短短 30 餘年之發展歷程，在臺灣也有 20 餘年的歷史。自 1987 年臺灣健力協會成立以來，積極的參與國際比賽，增加運動員比賽經驗及健力協會

參與國際事務拓展。

由於健力運動是非奧亞運之正式項目，政府體育當局往往冷落一群自立更生，然而幫國家爭取在國際社會曝光之機會，而且是以拿國旗站在獎台上領獎的畫面，研究者有感而發的想法，政府一直以來積極的爭取國際空間曝光率，為何不一視同仁把非奧亞運之正式項目提升獎勵制度，然而受到體委會國光中正獎金制度的影響，健力基層訓練出現斷層，教練培養年輕運動員也失去興趣，導致目前不只青黃不接的狀況，甚至沒有教師或學生願意從事健力運動；然而 2005 年體委會通過新的國光中正獎金制度，健力運動仍舊沒有明顯增加，因為教練獎金制度還是完全沒有這才是主要沒有健力運動員之最大因素之一。

早期運動員都是基於高度榮譽感，和個人對體育強烈的專業志趣而征戰出賽，如此清純的理念，如今雖已難得一見，但是在教育崗位上，應該不能鬆動當時信念，持續的向新生代告誡教誨，絕不可短視近利（習賢德，2005）。

藉由本論文探討 1975 年以來健力運動如何引進臺灣進而附著於舉重中比賽，至臺灣省健力協會的成立。

1988 年中華民國健力協會取代臺灣省健力協會，接著與國際性健力組織接軌，參與比賽，並將健力運動推展到各大專院校、國、高中等。

2000 年 2 年 1 次全民運動會開始，健力運動比賽減少，乃至於後續較少新秀訓練，但資深健力選手大部分藉由國際性比賽獲得優渥獎助學金，表面上看起來健力運動在體委會獎金領的不少，實際上選手青黃不接的問題相當嚴重。

貳、研究意義

根據上述之研究動機的說明，歸納出本研究在臺灣健力體育史學上具有高度學術研究價值與意義：在研究者竭盡所能的搜尋相關史料同時，發現國內目前以歷史發展性的角度為研究出發點，來探究臺灣健力運動發展情形之論述，並未成系統性。

因此，本文即針對國內健力運動發展之情形做回顧與研究，希望有助於國人更加了解健力運動發展的整個歷程。而健力運動研究者自覺應為紀錄、整理健力運動史料盡一己之能，將臺灣健力運動的重要發展歷程完整的保存下來，透過對臺灣健力運動其發展與影響，鑑知未來之發展，這就是引發研究者對本研究的動力。

因此為了探究臺灣健力運動的整個發展軌跡，以臺灣健力運動發展之全貌為研究的出發點，將最近全國的比賽，從中整理出各項相關的紀錄，進而了解整個演變的史實，以及對健力運動發展之影響，歸納出寶貴的見解，以作為往後研究臺灣健力運動發展之相關論述的參考方向，此為本文在學術研究上之意義。

第二節 相關文獻探討

健力運動自 1988 年參與國際比賽來，每年都有優異的表現。不論是亞洲盃、世界盃、世界運動會，男、女團隊成績都在名列前茅。國內健力文獻在臺灣紀錄實在不多，僅有幾篇是健力運動員在研究所之論文。研究者以歷屆臺灣區運動會及全民運動會秩序冊和報告書加以整理分析。

黃國展（1978）。臺灣省體育會健力協會籌備申請書手稿。

林壯恩（2005）。《人體測量參數對健力運動表現的多元迴歸分析》。碩士論文。臺灣體育學院。台中市。

張靜芳（2004）。《不同負荷硬舉的脊柱彎曲分析》。碩士論文。臺灣體育學院。台中市。

黃冠曉（2007）。《臺灣全民運動會發展之研究-以 2006 年為例》。屏東教育大學。屏東市。

臺灣區運動會 1984 至 1998 年（民國 73 年至 87 年）報告書。全民運動會：89 年、91 年、93 年、95 年、97 年報告書等。健力運動在國內正蓬勃發展中，因此在推展現況上，體能、心理、技能、戰術等訓練實務及健力專項認知與健力運動員之運動傷害等實務上有待提升，在推展的困難上，則需解決訓練設備與資訊不足，機關學校支持不高，運動員生涯規劃未盡理想及選手配合度與溝通不良之問題，因而提出五項未來因應之建議：一、行政訓練資訊化；二、提升專項認知能力；三、建立完善醫療體制；四、提供培訓之行政支援；五、培植社團數量等建議。

綜合上述鮮少相關文獻，只有二篇論文與健力相關，且內容是描述運動表現和技術方面之研究，在文史部份未能有所記載，研究者受健力運動才能有幸成為教師，而且有機會

上研究所就讀，感覺應該將健力運動歷史淵源記錄下來，傳承下去。研究者認為健力運動具有幾項優點：規則明確、首重腳踏實地且公平性高、有品德教育意涵、凝聚力強，對人格有正面價值，適合臺灣極力推展的運動項目。補充說明健力運動之史學資料稀少，亟待建立相關的歷史文獻。

第三節 研究目的與課題

壹、研究目的

本研究擬以臺灣健力運動發展為探討主體之動機，藉由深度訪談法、觀察，實物分析、歷史研究法，資料收集整體分析以瞭解目前健力運動實施現況、訓練問題、面臨困境及未來發展性之原因，發覺真正問題所在，以提供期望政府體育當局、協會、教練之參考。

基於上述研究動機，在蒐集相關史料閱讀分析後，本研究依年代來區分目的如下：

- 一、探討 1975 年-1987 年，臺灣健力運動的發展。
- 二、探討 1988 年-1999 年，臺灣健力運動推動情況。
- 三、探討 2000 年-2008 年，臺灣健力運動推動情況。

貳、研究課題

在 1987 年前臺灣未成立中華民國健力運動協會，健身運動在民間盛行已久，為社會經濟成長時，最具代表性的健身活動之一。

依上述之研究目的，研究者以本研究的主題為中心做出發點，針對臺灣健力運動發展之時空背景、相關政策以及各項健力比賽賽事，對於當時整個臺灣健力運動發展過程之影響，做一全面性的探究。並以健力運動在臺灣的發展歷程，劃分三個時期，從中探討各時期的政治、經濟、教育等相關時代背景，並輔以學校發展的情況，來深入了解臺灣健力運動對臺灣的運動影響之情形。

茲將本研究分為下述幾個研究課題：

- 一、探討健力運動之起源與臺灣健力運動發展，推展健力運動對臺灣的運動之相關人士、場地器材與個人專業裝備之演

進的過程。

二、自 1975 年 1987 年，臺灣健力運動發展的時代背景、相關健力運動，對臺灣的運動推行政策，參與健力運動之相關賽事。這時期是健力運動未成立正式組織（中華民國健力協會）的時期。

三、自 1988 年至 1999 年，臺灣健力運動發展的政治、經濟、教育時代背景，相關健力運動推行政策。這時期已成立中華民國健力協會，並開始參與國際性健力組織和比賽。

四、自 2000 年至 2008 年，臺灣健力運動發展之政治、經濟、教育時代背景，相關健力運動推行政策。這時期健力運動協會與國際性比賽正常化，而且臺灣區運動會改為 2 年 1 次的全民運動會的開始。

第四節 研究方法與步驟

壹、研究方法

本研究方法係以蒐集史料、整理分析歸納和使用文獻分析法（documentary analysis）為主，秉持事實真相重現之基本研究態度，所分析歸納史料無法完整的呈現原始當初的部份；則再藉由田野調查法（field work）及訪談口述歷史法（oral history）為輔，以加強補其不足之處。早期健力運動是由舉重運動員及田徑，三鐵運動員，參與這項比賽，因為健力比賽項目和他們平時補助運動是相同的，所以健力運動文獻史料散逸不全。研究者以駱駝精神，走訪臺灣各縣市健力委員會，順道拜訪多年的朋友，過程中將訪談的內容整理、歸納、綜合分析之後。準備訪談對象提綱之依據。其次，研究者走訪過行政院體育委員會、臺灣省社會局查詢協會成立的資料、屏東教育大學圖書館上聯合報網站查詢早期健力相關報紙的報導、臺灣體育大學（台中）圖書館找些相關的資料等等。

研究者二十餘年來參與臺灣健力運動從草創期到高峰期，一些有關於中華民國健力協會成立沿革、協會行政組織運作、國內外比賽記錄等等的史料，一些記錄在自己的記憶中，不足之處再以訪談口述補上資料的遺憾。最後以收集到有限的文獻，加上訪談資深前輩，經整理、歸納、比較、分析後，瞭解臺灣健力運動發展過程，並以臺灣體育活動發展與社會變遷來準確描述健力運動因果與未來趨勢。

一、歷史研究法

歷史研究的重心在找出研究問題，在整個歷史脈絡中的時代意義及歷史價值，強調掌握直接資料的重要（杜維運，

2005)。依其項目類型分為四類：一、文件：在歷史資料中應用最普遍的兩種資料是書寫的紀錄和印刷的物品。二、數量紀錄：統計調查紀錄、人數統計、預算書等。三、口頭紀錄：如民謠、傳說、英雄事蹟等。四、遺物：過去所遺留下來的物質或可見的東西。因此，本研究蒐集有關臺灣當代政治、經濟、教育等時代背景概況，同時亦蒐集有關臺灣健力運動發展的相關史料，如：早期臺灣健力運動發展情形、各項國內外健力賽事相關紀事、推廣健力運動的相關事蹟，經過詳細的歸納、分析、比較、綜合、考證等過程後，最後做成結論。

二、文獻分析法 (documentary analysis)

最常被利用到的一種研究分法，歷史本身並不僅是史料的堆疊，在確定史料的真實之後，必須繼之以分析法，如將分散各處的史料，經過分析後歸納在一起；以分析法比較各種文獻的異同正誤；以分析法分析歷史事件淵源、原因、背景、影響及其意義等，以便解釋。

文獻分析法其主要是在於有系統的檢核現有的紀錄或文件，作為資料的來源，經過相關文獻的蒐集和整理，並加以歸納、分析，以期能找出解釋的線索(王文科，1999)。就質的研究而言，「文件是一種觀察的工具，通常用於追蹤或試探性的研究，以補充其他方法如觀察或訪問法的不足」(歐用生，1989)。文獻分析法有幾種方式：一、為描述性敘述，針對某事件做描述性敘述，依年代告知始末的故事，敘述的重點在於描述事件的細節；二、為詮釋性分析，詮釋性分析乃將某教育事件與該時期內其他事件的關聯性相互結合的做法，該類分析包括同時發生在經濟的、社會的與政治的事件，

即對該事件的研究，不採孤立而在較寬闊的脈絡中，進行分析（王文科，2000）。

因此本研究透過研究主題—臺灣健力之相關文獻，包括：國內外相關專論書籍、學術論文、期刊論著、賽事報告書、各校發展特色資料……等，加以整理、歸納、分析、考證和探討後，提出研究結果，並做為結論與建議之參考。

三、訪談法（history）

訪談法是蒐集資料的一種基本策略，透過親身的訪問方式，以取得受訪者解釋生活中重要事件的資訊（王文科，2001）。

針對訪談之內容與受訪者，進行雙向互動交流過程、積極的傾聽之後，然後再把訪談內容，去歸納綜合分析，取得本論文有用的資料。

為了更加了解臺灣健力運動發展的情形，研究者除了蒐集相關的文獻及史料之外，更走訪實際參與推展健力運動萌芽時期的幾位重要人士，同時透過訪問的方式，將訪談內容加以歸納、整理，藉以充實本論文之內容，力求論文之完整性。就訪問的內容可以分為三類，分別為「結構性訪問」、「無結構性訪問」與「半結構性訪問」（葉重新，2001）。因此，本研究採用「半結構性訪問法」，由研究者針對所欲研究的課題及內容，依據研究的目的與議題，擬定出訪談之內容大綱，並擬定一系列結構性待答問題，由受訪者回答，回答採用開放性回答，以期獲得更多資料。研究者訪問中華民國健力運動協會創立至今，承辦單位之行政人員、參與學校推動健力運動與國內相關人士、教練及行政人員……等，訪談內容包括：此時期健力運動發展之背景與概況、隊伍訓練概況、重

要記事與人員回憶等，再將訪談後所得之資料內容與研究者利用歷史研究法及文獻分析法所獲得之史料進行驗證，以加深論文之正確性和完整性。

本研究之訪談內容乃依據研究問題及研究目的、參考文獻中所論及的臺灣健力運動各期程之發展，再加上研究者本身對於健力運動的熱愛和參與所觀察到的現象，編製出訪談提綱。

(一) 對臺灣健力運動的行政人員訪談提綱 (協會)

- A、臺灣健力運動的發展歷程？
- B、臺灣健力運動的規劃及制度？
- C、臺灣健力運動的推動與價值？

(二) 對參與臺灣健力運動帶隊教練及老師訪談提綱 (學校)

- A、臺灣健力運動對學校的實質效應？
- B、臺灣健力運動對推動校園健力運動的影響？
- C、臺灣健力運動對選手的影響？

(三) 對臺灣健力運動基層推展的行政人員訪談提綱 (委員會)

- A、臺灣健力運動對參與全國賽之影響？
- B、臺灣健力運動與國家健力運動發展的影響？

(四) 對健力選手訪談提綱 (選手)

- A、健力運動對你 (妳) 有何影響？
- B、對健力運動有何期待？

訪談之對象，本研究訪談的對象以全國協會參與發展推動核心人士為主軸、實際參與承辦業務之相關人士、行政人員，其中包含學校指導的老師及參加國際比賽之運動員，茲將受訪者的個人基本資料所示 (表 1) 如下：中華民國健力

協會(A₁~A₄)、學校指導老師(B₁~B₄)、健力現役選手(C₁~C₃)、健力引進者之子(D₁)，共 13 位做為訪談對象。

表 1：訪談對象資本資料簡介一覽表

編號	性別	受訪者簡介	訪談地點	訪談時間
A ₁	男	前中華民國健力協會書長，創會至 2006 年	屏東縣 自宅	2008/03/08 上午 10：00 至 12：00
A ₂	男	健力運動耆老，目前健力協會副理事長	國家訓練中心 (左營)	2009/03/09 下午 14：00 至 14：30
A ₃	男	臺北市市健力委員會主任委員健力協會副秘書長	國家訓練中心 (左營)	2009/03/09 下午 15：00 至 15：30
A ₄	女	前健力協會秘書	嘉義縣 自宅	2009/03/09 下午 16：00 至 18：30
B ₁	男	台中縣成功國中教師 台中縣健力委員會總幹事	台中縣 立成功 國中	2008/04/15 下午 15：00 至 18：30
B ₂	男	雲林縣虎尾國中	雲林縣 自宅	2008/05/16 下午 15：00 至 18：30
B ₃	女	雲林縣土庫商工教師	台中市	2008/06/01 下午 15：00 至 18：30
B ₄	男	台東縣卑南國中教師 兼體育組長	台東縣 自宅	2008/03/09 下午 16：00 至 18：30
C ₁	男	現役國手	台中市 自宅	2008/11/01 下午 20：00 至 22：30
C ₂	女	現役國手	高雄市 自宅	2008/12/22 下午 20：00 至 22：30
C ₃	男	現役國手	台中市 自宅	2008/11/01 下午 20：00 至 22：30
D ₁	男	楊進琨之子，對健力運動歷程非常熟悉	台南市 健力健身院	2007/11/25 下午 15：00 至 15：30 2008/3/25 下午 15：00 至 16：00

資料來源：研究者訪談及資料收集之對象

貳、研究步驟

本論文的研究過程是以確定研究問題、史料的蒐集、史料的分類與整理、史實的考證、史實的陳述和歸納、確定論文的章節架構、撰寫論文等循序之步驟，加以完成論文，以下即分別將研究之步驟詳述之：

一、確定研究問題：

研究者針對本身的興趣及其關聯性，開始分析並確立研究題目，此外參閱許多健力運動之文獻並予以整理後，再與指導教授商討研究問題的可行性後，訂定研究方向，確定研究主題。

二、史料的蒐集：研究者將史料的蒐集分成二大部分做整理：

（一）有關健力運動在臺灣發展的概況方面：

研究者蒐集相關的期刊論文：如臺灣健力運動發展論文資料、學校體育雙月刊、國內各大報章雜誌等，有關此時期健力運動發展時之背景概況做一統整，再加上健力運動之相關書籍、雜誌、期刊等資料，予以歸納整合後，從中描述出當時之各階段社會情境（政治、經濟、教育）對發展健力運動的相關性。

（二）有關協會承辦全國賽發展情形方面：

研究者蒐集此時期歷年來賽事秩序冊、報告書、相關書籍、論文、期刊、雜誌，以及各大報章、媒體、網路報導健力運動相關訊息，加以統整，為充實論文之內涵，並輔以拜訪承辦業務之相關人員，參與健力運動之各級學校、單位，尋找發展健力運動相關史料，同時訪問學校單位相關運作的行政人員，藉以驗證相關資料的真實性，加強研究之可信度。

三、史料的分類與整理

透過各種史料、文獻的蒐集研讀之後，再根據本研究之研究課題的需要，及按照論文撰寫內容，主要區分為臺灣健力運歷程與影響二大類，將上述欲撰寫之論文內容，加以歸納，並利用不同顏色之標籤紙、資料夾、紙箱、紙袋……等方式，做分類整理，作為論文不同章節之辨識，也提供撰寫論文時查詢資料使用。

四、史實的考證

將所有蒐集而來之相關資料來源，全數先放進參考文獻中，方便日後撰寫論文時登錄，而遇到與史實矛盾或存疑之處，先予以標記，再設法考證之；假如有不了解之處，再尋求訪談參與健力運動發展之相關人士，或再次搜尋相關文獻，以作為考證，力求研究之真實性與正確性。

五、史實的陳述和歸納

經資料的收集和反覆的研讀之後，根據研究課題之內容，針對臺灣健力運動發展之情形據實陳述；另外亦須考量各種資料的相對價值，將蒐集之各項資料加以適當的分析、組織、歸納和解釋之後，對本研究的問題提供有意義之參考答案。

六、確定論文的架構和章節

依據蒐集的相關資料編排論文之初步架構，經過與指導教授反覆商討之後，適度修正及調整論文架構，再依循研究動機、目的、課題、架構等行之，擬定整篇研究論文各章節之順序及銜接，以便呈現出完整之論文整體架構。

七、進行訪談

研究者透過蒐集之相關文獻加以分析整理後，再根據研

究目的，擬定初步訪談大綱及題目，並以承辦協會業務之相關人員，之前參與發展推行會務相關人員為對象。本研究先以電話或請託相關人士，徵求訪談對象的同意後，開始進行訪談。為利於訪談的進行及表現熱誠，研究者配合受訪者所欲求之空間，並徵求受訪者之同意進行錄音記錄，並作成逐字稿，授權研究者撰寫論文時引用。

八、資料分析

本研究是將訪談所得之資料與相關資料作結合，並經由訪談錄音稿的整理，再比對相關文獻資料，進行歸納分析；並將受訪者之數位錄音內容，逐字謄寫再打字成訪談稿，再以原始錄音帶做比對，檢驗有無遺漏或錯誤，完成後經由受訪者簽章授權引用，以增強論文之信度。

九、撰寫論文

撰寫論文的重點，依研究目的行之，根據臺灣健力運動發展各個時期之背景概況，藉由相關文獻及資料的分析與統整後，完成本研究之研究課題，並提出研究結論以作為未來研究健力運動發展之參照與建議。

茲依據前述的研究步驟，將本研究的研究流程步驟整理如（圖 1）所示。

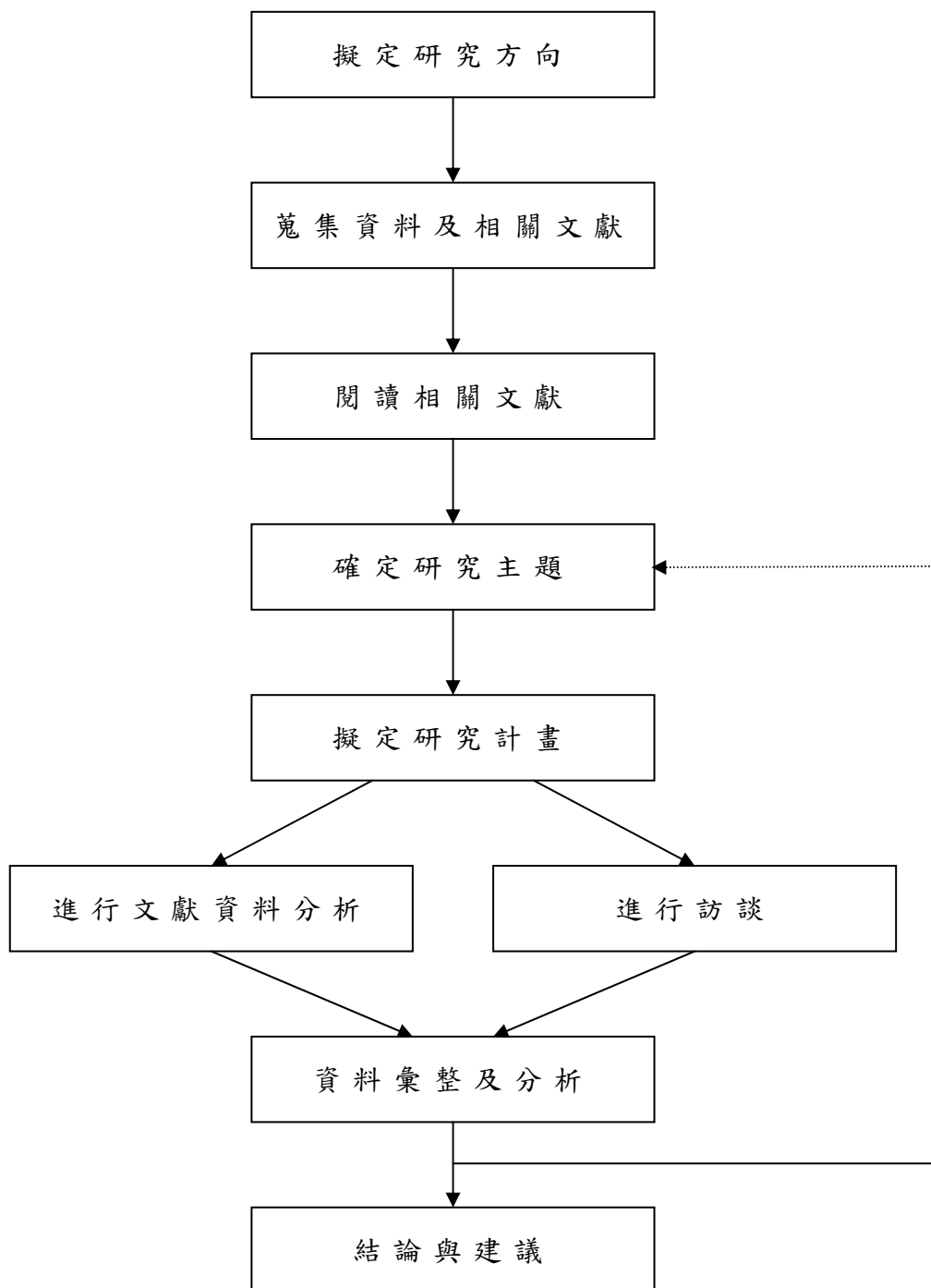


圖 1：研究流程圖

本研究是在於 2007 年 10 月產生研究動機，於是與中華民國健力協會前祕書長討論之後，開始閱讀相關文獻，並蒐集資料及史料，加以整理分析以釐清研究主軸，2008 年 3 月確定研究主題。研究主題確定之後，著手論文大綱的鋪陳與結構，在 2008 年 8 月開始撰寫內容，期間經過不斷評估、分析，再調整內容，並與自己對話，於 12 月提出論文大綱口試，其後針對研究主題，進行文獻蒐集來補充內容，訪談工作補文獻之不足，資料分析以及論文撰寫，在 2009 年 12 月提出口試考試。

三、研究架構

依據本研究之研究目的與資料的蒐集，進而勾勒出本研究之基本架構，如（圖 2）所示。

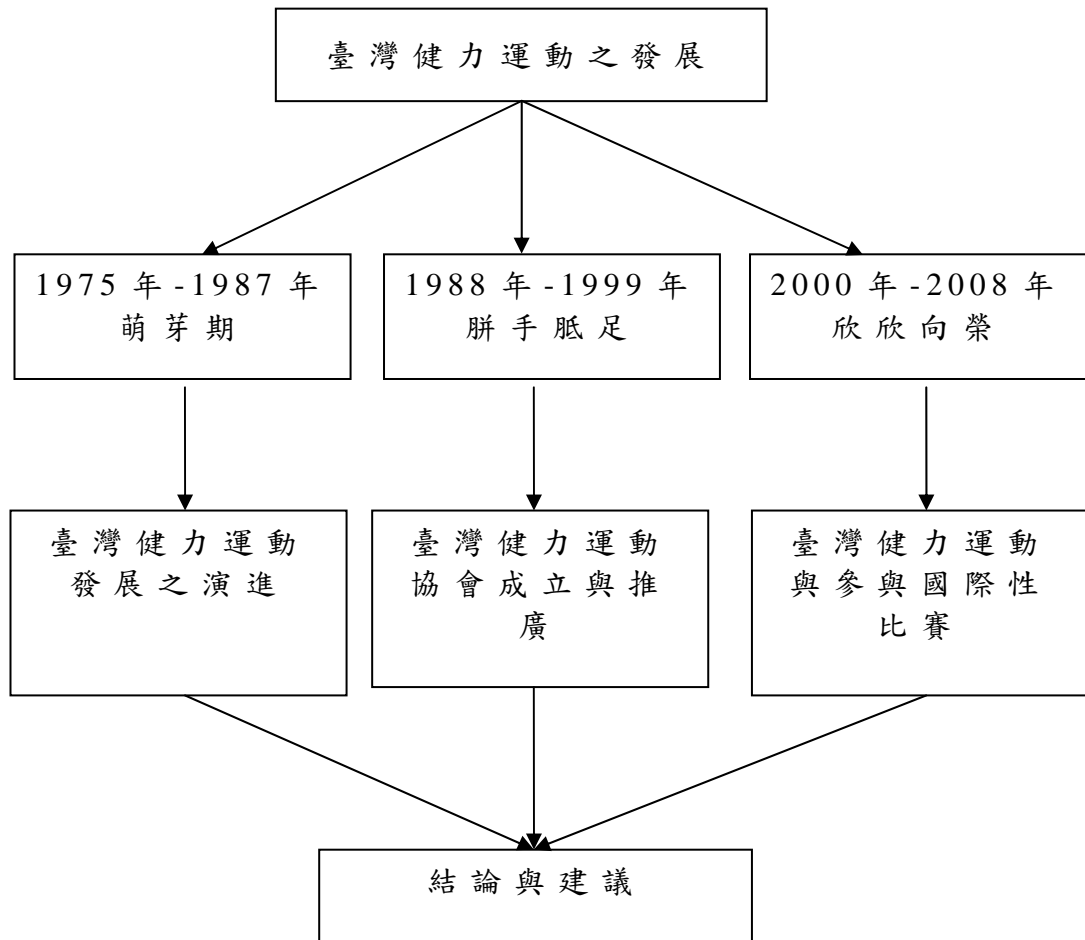


圖 2：基本架構圖

第五節 研究範圍與限制

田野調查法為研究方法，蒐集有關臺灣健力運動發展期程之相關文獻，並訪談相關人員，經過統整分析之後，針對研究的時間、研究撰述內容和研究的對象3大層面，建構出本研究之研究範圍。

壹、研究之時間範圍方面分三個階段：1987年之前臺灣未參與任何的國際賽事，因為沒有人知道比賽的管道。

一、第一階段自1975年起至1987年為中華民國健力運動協會規劃成立初期，稱為萌芽成長年代。

二、第二階段自1988年起至1999年此期程已有國家性之運動政策介入，教育部為提高全國各級學校學生體適能、運動人口倍增計畫……等，健力運動競技水準已進入第一階段，我國1993年謝一慶第三屆世界運動會男子組中量級勇奪銅牌；女子組林麗敏健力代表隊，勇奪1997年第四屆世界運動會第一量級級的第一面金牌。此時期研究者稱為胼手胝足年代。

三、第三階段自2000年起至2008年此期程之健力運動競技水準已超越第二階段，其競技成績已達世界水準，我國女子組健力代表隊勇奪2001年第五屆世界運動會48至52公斤級的銀牌及2005年男子組52至60公斤銀牌，正是教育部體委會積極推展健力運動的成果，此時期研究者稱為欣欣向榮年代。

貳、研究之撰述內容方面：

本研究所撰述之內容方面，著重在三個階段期間之發展，對臺灣健力運動之影響。對於政治、經濟、社會、教育政策背景情形，在本研究中以文獻作概略性敘述為主，並未

做更深入之探討。

參、研究之研究對象方面：

本研究之研究對象方面，則以承辦協會業務之主要相關人員，以及之前參與發展推行會務之人員，以及對健力運動發展具有影響之機關、人員等為對象。

肆、研究限制

一、健力運動的學術研究，在國內外都屬於起步的階段，在臺灣的研究及比賽則主要均以健力運動員為對象。

二、在年代敘述上，本研究採二種敘述較為適當，並符合正確名稱。

三、國內健力參考文獻之稀少。

（一）凡屬於國際接軌及國際賽事，皆以公元稱之，如 1999 年。

（二）凡屬於國內賽會，則以民國或年度正確表示之。

第六節 名詞釋義與用語規定

壹、名詞解釋

- 一、臺灣：台灣本島約佔中華民國實際行政區域面積之 98%，其約位於東經 120 度至 122 度、北緯 22 度至 25 度，包括澎湖、馬祖、金門與烏坵仍屬於臺灣地區。
- 二、健力運動：健力是一種藉著舉起槓鈴來鍛練肌肉的運動，分為蹲舉、臥舉、硬舉 3 個項目。健力為各種運動重量訓練之基礎，因其槓鈴重量遠遠超過舉重，故又名「超級舉重」。
- 三、國光中正獎金（體育法規選輯，1990）：1980 年（民國 69 年）嘉義市舉辦臺灣區運動會，當時的行政院長孫運璿在開幕致詞奉蔣經國總統的命令宣布，凡打破全國紀錄之選手，頒發中正體育獎章，另發給獎金 5 萬元（嘉義），開啟臺灣運動績優運動員獎勵金制度，為鼓勵參加國內外運動賽會成績優良之運動選手，盡力爭取獎牌、為國爭光。健力運動只有亞洲紀錄，沒有奧亞運紀錄。1983 年（民國 72 年）訂定的「國光體育獎章頒行要點」健力未參與任何國際賽事。健力自 1988 年開始參與國際賽事，依當時「國光體育獎章頒行要點」只要是破全國最高紀錄，就可以獲得 10 萬元獎勵金；如果參與該級有 6 個國家（地區）以上得名者，分別是第一名 40 萬；第二名 20 萬；第三名 10 萬，教練亦是。2000 年（民國 89 年）第五次修正取消「破紀錄」獎金及教練獎金；以同樣的獎金制度改為積點換算，50 點才可以一次領，未達 50 點不得領取。2006 年（民國 94 年）更是有重大的修正，分別是第一名 60 萬；第二名 40 萬；第三名 15 萬，

教練亦是沒有任何獎勵。

四、世界運動會 (The World Games)：由各國國際運動總會聯合會 (General Association of International Sports Federation, 簡稱 GAISF) 於 1974 年在瑞士洛桑舉行會員大會時，倡議創舉的一項非奧林匹克運動的綜合性國際運動會。它的目的與性質卻與奧運會並無二致。主辦單位是國際世界運動協會「International World Games Association, 簡稱 IWGA」，是在 1980 年 5 月 21 日韓國漢城成立之。世界運動會 1980 年由十二個非奧運項目的單項運動總會聯手，在荷蘭組成，提供「非奧運項目」的全球性競賽舞台，每四年舉辦一次，目的在發展各項運動。

五、中華民國健力協會：1987 年為積極推廣健力運動，同年 10 月 18 日於高雄市成立「中華民國健力協會」，負責臺灣健力對內、對外的一切比賽事宜。

貳、用語規定

「年代」：文中標記之年代部分，主要以西元紀年來表示，例如：中華民國九十七年，則以 2008 年來表示。

第七節 論文架構

本研究是屬於歷史性的研究，是以臺灣社會之變遷來進行探討健力運動成長的脈絡。期盼能藉由這篇的研究，讓更多人瞭解健力運動。本研究共分為五章，茲分別敘述如下：緒章：

本章內容包括有：「研究動機與意義」、「相關文獻探討」、「研究目的與課題」、「研究方法與步驟」、「研究範圍與限制」、「名詞釋義與用語規定」、「論文架構」及「本章小節」等。

第一章：健力起源與臺灣健力運動發展

本章內容包括有：「健力運動起源與發展」、「臺灣健力運動的發展與個人專業裝備之演進」、「健力運動項目」、「健力運動重要人士」及「本章小結」之探討。

第二章：孕育萌芽年代（1975~1987）

本章內容包括有：「時代背景」、「體育推展組織」、「國內賽事」、「國際交流賽事」及「本章小結」之探討。

第三章：手足胼胝年代（1988~1999）

本章內容包括有：「時代背景」、「體育推展組織」、「國內賽事」、「國際交流賽事」及「本章小結」之探討。

第四章：欣欣向榮年代（2000~2008）

本章內容包括有：「時代背景」、「體育推展組織」、「國內賽事」、「國際交流賽事」及「本章小結」之探討。

結章：結論、今後研究努力方向

本章的內容，綜觀前四章所獲得的結果加以分析討論，並依據研究的結論，以提供日後體育指導單位、健力協會、教練及健力運動員努力方向。

第一章 健力起源

第一節 健力運動起源與發展

壹、健力運動的起源

健力是什麼？健力(power lifting)是指一種藉著舉起槓鈴來鍛練肌肉的運動，分為蹲舉、臥舉、硬舉三個項目，動作屬於規則靜態垂直運動，有輔助專業裝備。在十九世紀初，「舉重」這項運動才在國際間蓬勃發展，因當時舉重剛進入奧林匹克運動會，舉法廣泛且遍及全身，此時的舉法有：單手舉啞鈴、雙手舉杠鈴等。

健力運動在歐洲的競技場中，由專業受過訓練的運動員表現新奇的舉法，英國和美國都有做巡迴雜技團進行肌肉表演，這些新奇的舉法，剛開始是為了訓練而練習，但是有時也會比賽。(Larry & Bill, 2007)。

國際健力運動的前身是從「Iron athletes：鋼鐵人」開始舉行比賽而來，1958年在英國就開始有健力運動的比賽，當時比賽項目是：臥舉、蹲舉和兩手彎曲。在1970年代中期將「硬舉」取代兩手彎曲，目前已有九十二國家參與，這就是現在國際健力運動比賽項目演進之大致過程(Larry & Bill, 2007)。

國際健力起源主要是為了在運動增加肌力，以為達到更好的運動表現，在當時歐美國家開始推廣肌力訓練。

最初健力運動是從10種健身舉法演變而來(Barney, 2000)，舉法遍及全身各大肌肉群，包括：

一、硬舉 (dead lift) : 如圖 1-1



圖 1-1 : 硬舉 (dead lift)

資料來源 : 研究者 1994 年亞洲健力錦標賽拍攝於菲律賓

二、臥舉 (supine or back press) : 如圖 1-2



圖 1-2 : 臥舉 (supine or back press)

資料來源 : 研究者 1990 年中正盃健力錦標賽拍攝於高雄市

三、屈膝深蹲 (deep knee bend)：如圖 1-3



圖 1-3：屈膝深蹲 (deep knee bend)

資料來源：研究者 1992 年印度亞洲盃健力錦標賽拍攝於印度

四、拱橋臥舉 (belly toss)：如圖 1-4



圖 1-4：拱橋臥舉 (belly toss)

資料來源：取自 <http://www.oldtimestrongman.com/blog/>

補充說明：為了可以清楚的表達還原當時健力運動比賽的姿勢，有些照片以網路照片為主，其他比賽項目經參考國外書籍與目前沒有改變，研究者自行拍攝呈現。

五、頭拱橋 (wrestler's bridge)：如圖 1-5

圖 1-5：頭拱橋 (wrestler's bridge)



資料來源：www.islondon.co.uk

六、二頭肌訓練 (barbell curl)：如圖 1-6



圖 1-6：二頭肌訓練 (barbell curl)

資料來源：楊育龍提供

七、斜方肌訓練 (upright row)：如圖 1-7

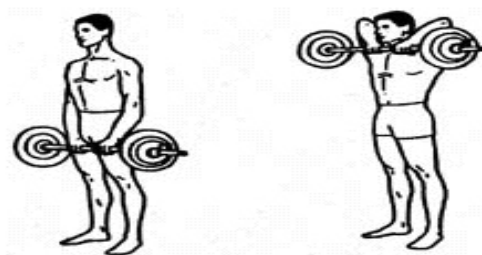


圖 1-7：斜方肌訓練 (upright row)

資料來源：http://weight-sets.wowshopper.com

八、頸後推舉 (behind the neck press) : 如圖 1-8

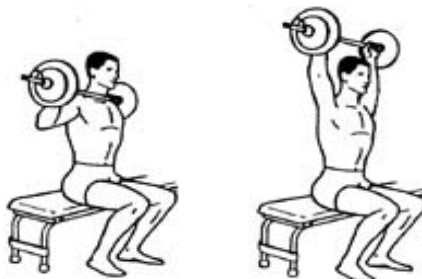


圖 1-8 : 頸後推舉 (behind the neck press)

資料來源 : <http://weight-sets.wowshopper.com>

九、單手擺動 (one-arm swing) : 如圖 1-9



圖 1-9 : 單手擺動 (one-arm swing)

資料來源 : <http://kettlebelltraining.blogspot.com/>

十、單手側舉 (bent press) : 如圖 1-10



圖 1-10 : 單手側舉 (bent press)

資料來源 : www.crossfitohio.com

貳、國際健力運動的發展

1950 年期間，當時美國舉重正處衰退時期，業餘運動聯盟（Amateur Athletic Union，簡稱 AAU）於是出面接管、並加以整合，因此當時健美和健力增加了許多新的愛好者。1958 年，AAU 的國家舉重委員會決定承認所增加的記錄，要是在 AAU 會議支持的原則之下，1963 年舉重將在程序上得到支援，這是 AAU 第一次將健力運動順利排入開會議題，將舉重和健力的比賽項目明顯做個合理的切割，各別分開舉辦比賽，很快的，健力運動被承認是獨立不同的運動項目。1964 年 9 月，在美國賓州（Pennsylvania）約克郡（York）舉行非正式比賽，同時也開會決定由約克槓鈴公司支持贊助，並把各類健身器材介紹給比賽單位參考使用(Larry & Bill, 2007)。

1965 年 9 月，AAU 選擇以臥舉（bench press）、蹲舉（squat）、硬舉（dead lift）為比賽項目，並舉行第一次全國性錦標賽(Larry & Bill, 2007)。1970 年，8 位英國最優秀健力運動員到美國洛杉磯表演。1971 年在美國賓州（Pennsylvania）約克郡（York）(圖 1-11)，由約克槓鈴公司出資主辦第一次世界錦標賽，理所當然的提供所有比賽用器材，此次的比賽運動員只有美國、英國和牙買加三個國家，運動員共 37 名，當時美國的度量衡制度以「磅」(Pounds) 為單位，而比賽項目依序為：臥舉、蹲舉、硬舉；第二次(1972 年)在美國賓州（Pennsylvania）之首府—哈里斯堡舉行，共有 6 個國家的代表、66 名運動員，其中美國隊就佔了 55 位之多，歐洲人有點不滿這樣的情況，就研究者初步分析得知原因，白種人有白種人的優越感，歐洲人覺得健力運動應該是屬於整個歐美國家一起組成國際總會，不應只有美國單方

面成立，而且辦了 2 次國際性比賽，也未邀其他國家參與，這是主要的原因。



圖 1-11：1989 年約克健身場所

資料來源：http://www.hamiltonsfitness.co.uk/history_of_powerlifting.htm

同年 11 月，在同一地點成立國際健力總會(International Power lifting Federation，簡稱 IPF)。其組織如(圖 12)所示：

Organizational Structure International Powerlifting Federation (IPF)

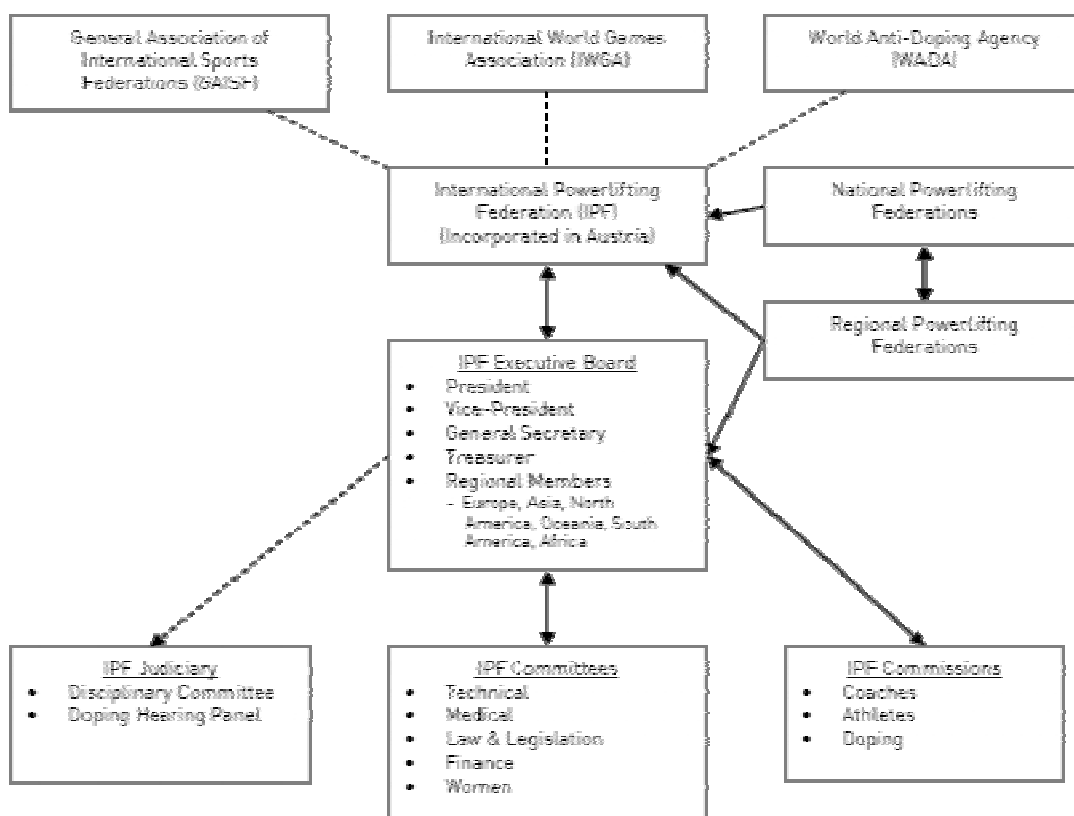


圖 12：資料來源：國際健力總會網站
(www.powerlifting-ipf.com)

最初未有良好設備與個人專業裝備時，在 1924 年健力運動已有競賽相關的出現，研究者閱讀整理健力書籍如下表 1-1 所示：

表 1-1：國際健力總會成立前之比賽成績

年份	名字	國家	體重 /kg	成績 /kg
蹲 舉				
1924	Henry Steinborn	USA	99.79kg	250.6 kg
1954	Doug Hepburn	Canada	127.00kg	344.7 kg
1957	Paul Anderson	USA	158.75kg	547.3 kg
1970	George Frenn	USA	109.76kg	287.0 kg
臥 舉				
1953	Marvin Eder	USA	89.35 kg	217.7 kg
1954	Doug Hepburn	Canada	127.00 kg	263.1 kg
1955	Charles Vinci	USA	55.79 kg	147.4 kg
1957	Buster McShane	N.Ireland	74.84 kg	204.1 kg
1957	Paul Anderson	USA	158.75 kg	284.4 kg
1967	Pat Casey	USA	149.45 kg	279.1 kg
硬 舉				
1920	Herman Goerner	Germany	99.79 kg	359.7 kg
1938	Bert Assirati	Englang	106.59 kg	362.9 kg
1940	John Terry	USA	59.87 kg	270.7 kg
1940	John Davis	USA	88.45 kg	319.8 kg
1949	Bob Peoples	USA	85.72 kg	329.1 kg
1955	Charles Vinci	USA	55.79 kg	272.2 kg
1958	Paul Anderson	USA	163.29 kg	372.0 kg
1962	Ben Cote	Canada	130.18 kg	355.6 kg
1969	Don Cundy	USA	136.07 kg	363.6 kg

資料來源：研究者整理自 Larry, S. & Bill, J. (2007). A Practical Approach to Powerlifting:for Competition and Sport Training (3rd ed)(PP.1-7). Ontario: Mdpluspress.

說明：美國的度量衡是以「磅」來計算，在此研究者將以 kg（公斤）換算，體重部份換算至小數點下 2 位、成績部

份換算至小數點下 1 位並 4 捨 5 入。

上表成績顯示，歐美國家對健力運動投入較亞洲國家早，從各種的運動可以看出端倪。至目前為止主要參與健力運動還是以歐美國家為多數。

1973 年 11 月，第一次的正式世界錦標賽也在同一地點舉行，此時比賽項目已稍作調整，其順序為：蹲舉、臥舉、硬舉。1974 年 IPF 技術委員會統一使用公斤 (Kilograms) 為比賽單位，此舉鼓舞了習慣使用公制單位的歐洲人，所以於 1977 年 5 月 14 日在芬蘭成立歐洲健力總會 (European Power lifting Federation, 簡稱 EPF)。1979 年，IPF 亦增設了女子組的健力比賽 (Larry & Bill, 2007)。

其實，不只是健力，任何運動都是經由不斷的競賽中摸索出較適合多數人參與的模式，如此，運動也才有繼續的價值。舉重運動和健力運動同樣歷經一段孕育期，雖然兩項運動皆發源於歐洲，但為了因應普及大眾、且能在公平的制度下競賽，在體重上就有分別。

健力運動是以體重分級制進行比賽，適合東方人練習，不管成績如何，在齊頭上已算較為公平。

第二節 健力運動項目與場地器材革新演進

1973 年國際健力總會將健力 (Power lifting) 運動主要分為 3 項目：包括蹲舉 (Squat)、臥舉 (Bench press)、硬舉 (Dead lift)，每一項目都強調不同的肌肉群及競賽規則。由於時代演進，競賽時所穿的專業裝備隨著時間變化而日新月異，以致每一項目競賽時皆產生不同的緊張效果，但都不違背健力運動的精神。

壹、運動項目

一、蹲舉 (Squat)

蹲舉是指運動員站立於槓鈴下方，將槓鈴自架上移到頸部，橫放在肩上，等裁判發出試舉信號，試舉運動員開始往下蹲，髖關節低於膝關節的蹲姿，如圖所試 D 點 (髖關節) 低於 A 點 (膝關節) 後，再往上撐恢復成為立姿，待裁判信號才算完成試舉動作，舉起的重量就是成績重量，其關鍵在強而有力的腿部肌肉力和背部肌群，這是早期蹲舉競賽之狀況。蹲舉演變至今，除了基本的腿部肌力之外，現今所穿的專業裝備亦扮演重要的角色，使得比賽時運動員都非常的緊張、且競賽過程中也相當刺激。蹲舉分解動作 (圖 1-13) 所示。

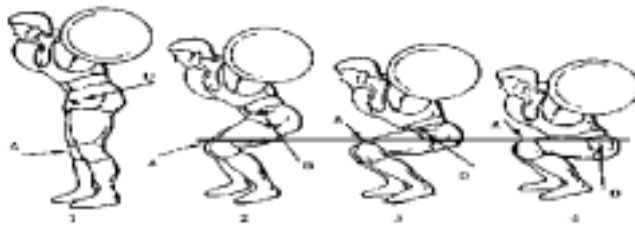


圖 1-13：蹲舉分解動作

資料來源：Larry & Bill，2007

(二) 臥舉 (Bench press)

臥舉比賽方式，是運動員躺在長板凳上，兩腳放在兩旁地上，運動員自架上抬起槓鈴移到前，等待裁判發出試舉信號後，將槓鈴垂直放下直到接觸胸大肌，再等待裁判發出信號後，即可往上撐，過程中不得接觸架子，直至手臂完全伸直為止，再等待裁判發出信號後完成試舉，這過程需要強有力的胸部、手臂和肩部的肌肉力量，才能將槓鈴舉起，臥舉也是隨著專業裝備而有不同的進步，專業裝備改變了臥舉的重量成績。臥舉分解動作 (圖 1-14) 所示。

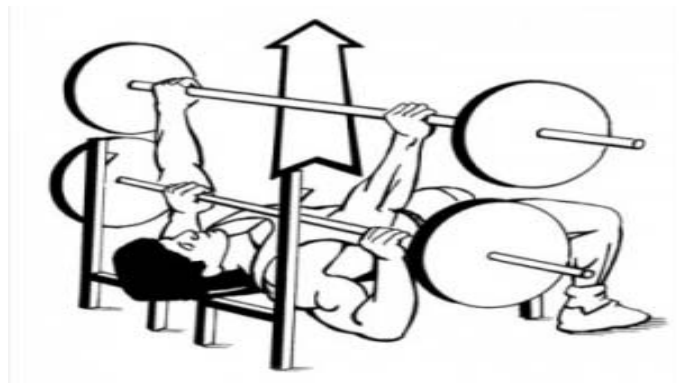


圖 1-14：臥舉分解動作

資料來源：lassiestevens.wordpress.com

(二) 硬舉 (Dead lift)

硬舉則是將槓鈴置於地上，運動員以兩手以正反手握槓，以連續動作將槓鈴從地上舉起，直到身體完全伸直直立為止，包括腿部伸直，軀幹直立，肩膀向後拉緊，等待裁判發出信號後，完成動作之後試舉成功，背部肌肉和極佳的握力是硬舉成功與否的關鍵。現今硬舉有分 2 式：一是分腿式 (俗稱寬硬舉)，目前此式被健力運動員廣泛的使用中 (如圖

1-15) 所示；



圖 1-15：硬舉分腿式（俗稱寬硬舉）
資料來源：研究者拍攝於美國陳冠婷比賽情況

另一式是舉重式（俗稱窄硬舉），目前較少健力運動員使用（圖 1-16）所示。



圖 1-16：硬舉舉重式（俗稱窄硬舉）
資料來源：<http://maxsportcenter.pixnet.net/blog/post>

最初健力運動是 10 種項目以健身為主，未有正式比賽規則，以利用槓鈴來進行全身肌肉群的測驗。經由國際健力總會的成立，分別是以蹲舉、臥舉、硬舉 3 個項目來進行競賽，並縮短比賽時間與試舉次數，增加健力運動的存在價值。

貳、場地器材革新演進

健力的場地器材較勁單純，其變化大多隨著科技進步及工藝技術精進的發展，而稍做演進，大致沒有太大的變化之

革新演進，無法以研究目的中的分期來逐項說明，但研究者為慎重起見，茲將健力場地器材的變化情況做個簡要說明。

一、健力運動場地器材革新演進

(一) 比賽場地

未加入國際健力組織之前，在臺灣健力比賽都沿用舉重台，直到中華民國健力協會成立後還是如此，唯一不同的是在舉重台上蓋上地毯，地毯的厚度不能太厚（沒有規定厚度），以免場地較軟，導致運動員比賽時會受到傷害。健力運動比賽場地最後有了統一的標準尺寸，最小為 $2.5 \times 2.5\text{m}$ 最小， $4 \times 4\text{m}$ 為最大，端看主辦單位當時找的場地大小做決定。國際錦標賽時，為了方便觀眾觀看，比賽台大部分是在賽前鈴會彈跳，在健力運動員把槓鈴放下時，槓鈴較不會彈跳，所以主辦單位會視場地大小來佈置（圖 1-17）所示。



圖 1-17：比賽場地

資料來源：www.crossfitohio.com

(二) 蹲舉架

健力比賽時的第一個項目是蹲舉，比賽時必須將槓鈴撐起，依每一個人的肩膀高低做適當的調整。臺灣的蹲舉架發展分為 3 個時期：一、傳統式蹲舉架：未到國外看過任何健力比賽時的狀況，臺灣仍然使用傳統健身房的 3 層式之蹲舉

架，這種蹲舉架的缺點是：只有 3 種高度，太矮的運動員要墊槓鈴，後退時會有危險；太高的運動員，就要蹲很低將槓軸支撐起再往後退，這樣浪費許多的力量，相對的不太公平。

二、油壓式蹲舉架：在參與過國際賽事、且參考國外蹲舉架後，1990 年，彰化縣游振雄自製了和國外相同的油壓式蹲舉架，有了這組油壓式蹲舉架後，在比賽時選手不管其身高，每一個人都有起點式的公平，但油壓式蹲舉架仍然有其缺點，就是左右各有一支油壓式蹲舉架，運動員要求重量太重時，左右支撐架子會晃動，影響運動員比賽心理。

三、機械式蹲舉架：2000 年中華民國健力協會為與國際健力接軌，向國際總會購買 10 組機械式蹲舉架，這是國際健力總會認定的比賽標準型，一直延用至今、並鼓勵有心推展健力運動各機關團體，可以向健力協會商借使用事宜（圖 1-18）。



圖 1-18：蹲舉架

資料來源：www.crossfitohio.com/racks.com

（三）臥舉架

健力比賽時的第二個項目是臥舉，顧名思義，臥舉就是躺著將槓鈴支撐出來，需要一張非常堅固的板凳，臥舉板凳在臺灣沒有什麼變化，以年代來分，2000 年前臥舉板凳是獨

立一組，沒有和蹲舉架結合；2000年後健力協會購買的機械式蹲舉架結合了臥舉架，只有高度沒有改變，皆使用插銷來分高低。國際健力總會技術委員會，會議通過使用板凳，其長度為：不得少於1.22m，且須為水平；寬度不得少於29cm及超過32cm；高度不得少於42cm，若多於45cm，臥舉架前端應延長至22cm、且超出支架中心。目前各級臥舉的重量愈來愈重，2008年開始加放置附屬安全架，為了能完全保護運動員（圖1-19）。

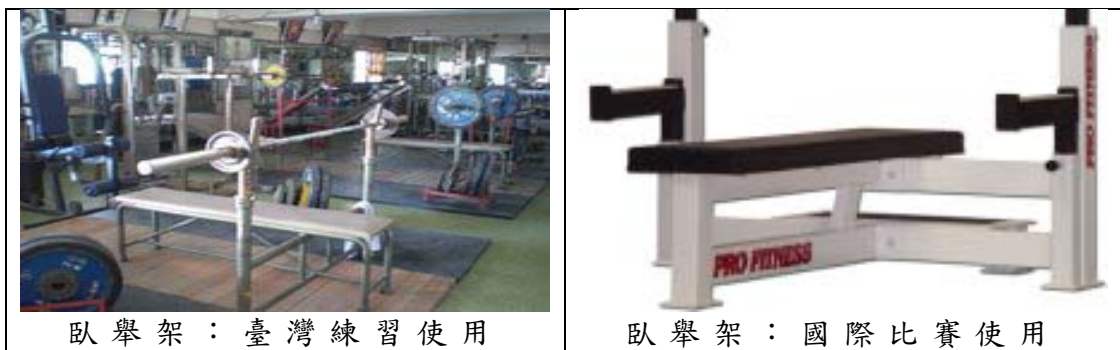


圖 1-19：臥舉架

資料來源：1.研究者自行拍攝，2.er-racks.com

（四）槓軸

早期健力比賽槓軸，是沿用舉重比賽用的槓軸，但早期舉重用的槓軸因鋼質成份較少，通常舉重使用過後，接著健力比賽時，槓軸會有些彎曲，影響健力比賽成績。自1984年（民國73年）首次參與臺灣區運會的表演賽，採用日本進口的槓軸來比賽，直到1990年健力協會才購買國際健力協會規定的槓軸，因為舉重的槓軸直徑為28mm、較具彈性，且紋路上的壓花較淺；而健力專屬槓軸直徑為29mm、長度與舉重相同為2.2m，較無彈性，但不容彎曲，紋路上的壓花較

深且粗，利於握住槓軸（圖 1-20）。



圖 1-20：槓軸

資料來源：研究者拍攝

（五）鐵片

鐵片的變化與健力運動逐漸革新習習相關，臺灣健力運動早期是屬舉重的一部份，理應比賽時就使用到舉重鐵片，舉重鐵片有包膠，到了重量級比賽時加的鐵片實在沉重，加上使用舉重的槓軸，蹲舉時會有不安全感，旁邊保護的加重員亦很難保護選手不受傷。1990年國際健力總會訂定了可以製造 50kg 的鐵片，當時臺灣也購買了，但在國際比賽使用了 3 年，並不受好評，因為 50kg 的鐵片太重、且要搬到蹲舉架上，加重員都非常的受不了，對保護比賽時的運動員和在旁邊保護的加重員來講，都是件相當危險的事。1994 年開始，國際健力總會使用完全未包膠的鐵片，減少了鐵片厚度，最重為 25kg，這樣的革新，主要是為了與舉重區隔（圖 1-21）。



圖 1-21：鐵片

資料來源：研究者自行拍攝

健力運動器材隨著時代的進度而演變的愈來愈有自己的風格，早期在比賽時，依舊是有舉重的陰影，不管是槓鈴和鐵片、專業裝備等，都與舉重極為相同。隨著國際健力總會的創新推動，漸漸的與舉重區隔開來，對目前健力運動有它存在的價值。

第三節 健力個人專業裝備之演進

健力運動個人專業裝備有著重大的改變，隨著工業科技的發展及保護健力選手的安全起見，個人專業裝備越來越使選手安全與成績大大的提升，在個人專業裝備上的演進，無法以研究目的的中的分期來逐項說明，但研究者為慎重其事，茲將健力個人專業裝備的變化情況做個簡要說明。

一、個人專業裝備之演進

(一) 服裝

臺灣開始公開比賽健力運動以來，在比賽服裝從未嚴格的要求，也沒有人看過國外健力比賽。臺灣健力運動員在1988年首次至日本參與健力比賽回來後，發覺其他國家運動員比賽時都穿著一種特殊緊身服裝。

在蹲舉時，看到有些運動員穿特殊緊身服裝，臺灣代表隊所有人都覺得是怎麼穿上來的，這種專業裝備需要2至3人幫忙穿，才能身穿的上去；膝蓋綁著彈性，比彈性繃帶強上好幾倍的繃帶，綁的時候，有些運動員需要有人使盡全力的幫忙往膝蓋綁，走起路來膝蓋都沒辦法彎曲，而且自然的走到比賽台，較輕量級的運動員有時需要有人抱到比賽台旁邊，等候出賽，當時臺灣教練和運動員看了笑的要命，這樣怎麼蹲下去，結果凡有穿特殊緊身服裝的，成績都勝過臺灣健力代表隊。

比賽回國後，臺灣健力代表隊教練或運動員，紛紛透過各種管道，從國外訂購神奇特種特殊緊身服裝。服裝專業裝備的革新，使得健力運動參與開發特殊緊身服裝，且愈來愈重視服裝的質料和身體力學原理之聯結相關。由國際健力總會主辦的正式公開賽的特殊緊身服裝，一律都須經國際健力總會

核准，才能在正式比賽場上穿，研究者將其分 2 期：

一、無任何支撐性的服裝：早期臺灣健力比賽就是以無支撐性的服裝、僅穿連身舉重服裝來各憑實力分出勝負的。

二、支撐性的服裝：就以 1988 年後開始，看個人對緊的承受度來選擇適合自己可以發展的服裝（圖 1-22）。



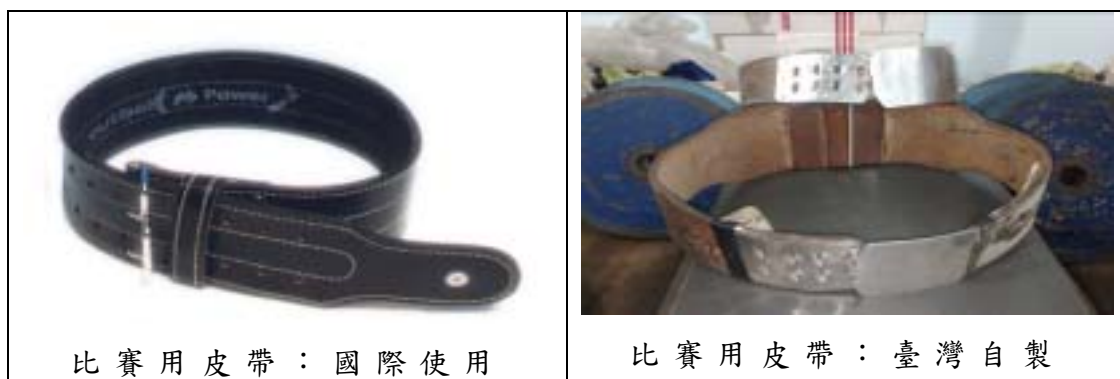


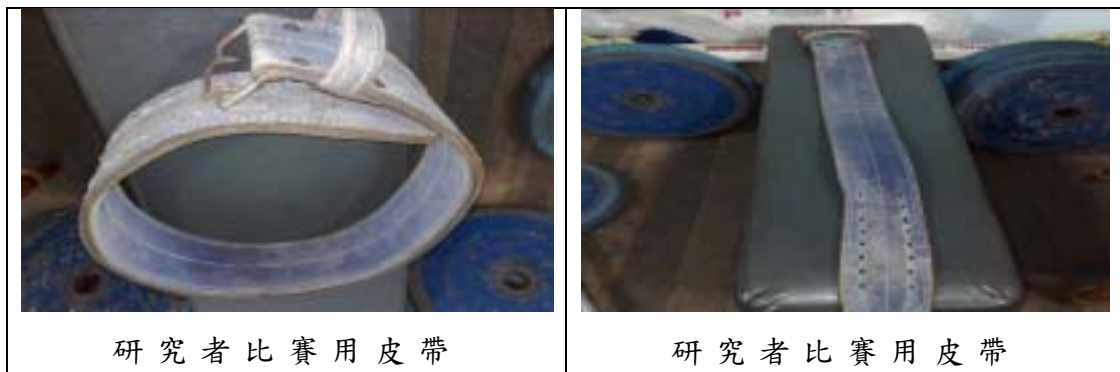
圖 1-22：比賽服裝

資料來源：研究者自行拍攝

(二) 比賽用皮帶

早期臺灣健力比賽只要一項專業裝備，就是保護腰的皮帶。早期用的皮帶較薄、且前後寬度不同，自國外取經回來，改變了健力運動皮帶使用的習慣。在國際健力總會中將皮帶規定得很嚴格，因為這影響運動員比賽成績，皮帶的厚度不得超過 13mm，寬度不得超過 10cm，高雄市健力委員會有自行製造屬於自己特色的皮帶（圖 1-23）。





研究者比賽用皮帶

研究者比賽用皮帶

圖 1-23：比賽用皮帶

資料來源：研究者自行拍攝

三、護腕、護膝

(一) 護腕

健力運動著重的在於各大關節，於是保護關節的護具顯的特別重要。在臥舉時躺在板凳上將重量從臥推架支撐起，到胸前正上方，再放下接觸到胸部，再往上推，這時的腕關節扮演吃力的角色。臺灣早期健力比賽的護腕束帶未規定任何長度和寬度，只要運動員覺得適合就可以戴上場比賽，一切的改變從首次參與日本健力錦標賽開始，護腕束帶變化不大，國際健力總會技術委員會規定護腕束帶尺寸為：長度不得超過 1m、寬度不得超過 8cm。如圖 1-24。



圖 1-24：護腕

資料來源：研究者自行拍攝

（二）護膝

在前述服裝時有稍為提到，護膝束帶是一場健力比賽高潮的開始，太早綁束，等太久就麻掉了，沒辦法下蹲，太晚則沒有時間調整呼吸，下蹲時可能會因角度不夠，而失去一次機會，至於綁的時間，端看個人對護膝束帶「緊度」忍耐度而有不同，一般來說，蹲舉是最後勝利的關鍵，因為蹲舉與其他 2 項有顯著差別。近年來護膝束帶日新月異，比之前更具彈性，使得蹲舉蹲超過 400kg 以上的大有人在，國際健力總會技術委員會規定護膝束帶尺寸為：長度不得超過 2m、寬度不得超過 8cm（圖 1-25）。



圖 1-25：護膝

資料來源：研究者自行拍攝

四、鞋子

（一）蹲舉鞋

蹲舉時因扛很重的槓軸往後退，後腳跟的鞋要硬的才能防止危險的發生，因為腳後跟要是軟的話，扛槓軸往後退的時候會有重心不穩的狀況，所以蹲舉比賽的時間所有的運動員會換上硬底的鞋子（圖 1-26）。



圖 1-26：蹲舉鞋

資料來源：研究者自行拍攝

（二）硬舉鞋

論語·衛靈公：子曰：「工欲善其事，必先利其器」。這句話說明了，想順利完成一件事，先將工具放在對的地方。硬舉分有：分腿式（臺灣俗稱寬式硬舉），臺灣目前所有健力運動員都採用此種硬舉方式，因力距關係和技巧性較不高的因素，寬式硬舉在健力運動成為主流的方式之一。另一方式是舉重式（臺灣俗稱窄式硬舉），此種方式臺灣較不流行，因為窄式硬舉需要練習太多肌肉群，不容易提起初學者的興趣，而且教練們要有立竿見影的效果，窄式硬舉較流行於歐、美各國，目前但仍是極少數運動員選擇窄式硬舉。不管寬式硬舉和窄式硬舉必備的專業裝備，除了支撐性服裝外，最重要的就是要有一雙平面膠底的功夫鞋，因為平面膠底鞋與地毯結合，產生最大接觸面，不易滑動，增加抓地力，穿對鞋才能發揮最大的效益（圖 1-27）。



圖 1-27：硬舉鞋正、反面

資料來源：研究者自行拍攝

健力個人專業裝備如蹲舉和臥舉的服裝，必須要經過國際健力總會（IPF）認證通過，才能穿上去比賽，據研究者對訪談 A₄ 得知，能在國際健力總會上通過的服裝，就是有金錢上資助國際健力總會才可以將其產品銷至各國健力選手身上。

第四節 本章小結

追溯健力運動的來源，早期從 10 種健身活動及運動訓練演化至目前之健力競賽，在國際健力總會上的發展，一開始不是很順利，最終獨立出來，並選了蹲舉、臥舉、硬舉 3 種比賽項目，同時歐洲也成立歐洲健力總會。

有了比賽項目就會有比賽規則和場地器材規範，經過器材與穿著專業裝備的改良，才蛻變出健力運動的雛型。

造就成健力運動著重於身、心、靈互相協調作用，身體層面必須全方面的訓練各個肌肉群；心靈層面在訓練時和競賽的抗壓性和競賽時技巧的運動。

第二章 孕育萌芽年代（1975~1987）

第一節 時代背景

壹、政治、經濟概況

飲啦 杯底不可飼金魚 好漢剖腹來相見 拚一步
爽快麼值錢 飲啦 杯底不可飼金魚 興到食酒免揀時
情投意合上歡喜 杯底不可飼金魚 朋友弟兄無議論
欲哭欲笑據在伊 心情鬱卒若無透 等待何時咱的天
哈哈哈哈哈 醉落去年杯底不可飼金魚啊

... .. 〈杯底不可飼金魚〉

這首歌描述當時社會動盪不安的情況，喝酒解憂愁。

一、政治概況

1945年8月6日及9日，盟軍在日本廣島和長崎投下兩顆原子彈。8月15日，日皇裕仁透過無線電宣佈「投降詔書」。國民政府在臺灣設立「臺灣省行政長官公署」，集行政、立法、司法、軍事於一體，戰後的臺灣政治、經濟、社會等各項資源，幾乎壟斷在這種機制下（李筱峰，1999）。

1975年4月5日，88歲的蔣介石總統病逝，嚴家淦副總統繼任總統，蔣經國則在當月的28日當選國民黨黨主席，「蔣經國時代」從此開始，在政治上開始落實本土化政策，使得政府的領導結構開始產生變化。1978年3月21日，蔣經國當選中華民國第六任總統（李筱峰，1999）。1979年12月10日發生了《美麗島》警民衝突事件。在其威權及所謂開明專制的領導下慢慢的轉向民主的政治體制。1987年7月15日，宣布解除3禁（黨禁、報禁及戒嚴），才改變國際人士對臺灣

之認知，亦使得臺灣之政黨政治，得能快速發展。由於 3 禁之解除，方便民主政治之社會，日漸邁進國際化及自由化之境界；同年 11 月 2 日，宣布開放赴大陸探親（陳水源，2005），至此有了新氣息的政治展望。

二、經濟概況

自悲自嘆歹命人 父母本來真疼痛
乎我讀書幾落冬 出業頭路無半項
欲做生理真困難 若無本錢做昧動
不正行為是不通 所以暫時做這款
物件一日一日貴 厝內頭嘴這大堆
雙腳行到欲撐腿 遇著無銷上克虧
欲做大來不敢望 欲做小來小無空
更深風冷腳手凍 啥人知阮的苦痛

..... 〈燒肉粽〉

這首歌描述當時台灣所面臨的是極動盪、擾亂的局面，通貨膨脹加上嚴重失業率的心境寫照。

1945-49 年間，臺灣的躉售物價指數上漲超過 1 萬倍，這是臺灣有史以來最嚴重的惡性物價膨脹。與歷史上任何的惡性物價膨脹一樣，臺灣的物價膨脹也是因為貨幣發行無限制增加所引起。（吳聰敏，2003）歷經艱苦奮鬥的時期。

1960 年代後期，臺灣開始走向出口擴張的經濟發展新階段，可以說是臺灣戰後經濟成長最快的時期，臺灣經濟從此進入起飛的階段。臺灣在經濟之所以能獲得高速增長，當時有利的國際環境亦發揮了重要的作用。1970 年代是世界資本

主義經濟迅速發展的時代，國際產業分工體系也發生了重大變化（李筱峰，1999）。1980年代一連串的外交變局在經濟上有兩項重大的影響，一是投資意願是否受到影響，二是出口市場是否受到影響（林鐘雄，1993）。

為因應「第一次世界石油危機」導入「十項建設」工程納入「六年經濟建設計畫」辦理，期能解決臺灣長期所面臨之「經濟資源、基本建設、技術勞動力及外銷市場」等4項瓶頸問題。此項計畫之目標，旨在有效利用資源，運用外匯存底進口外國技術與原料，以增加生產，俾提昇產品在國際競爭之能力，促進工業技術結構之改善（陳水源，2005）。

1979年爆發第2次世界石油危機後，政府遂調整工業發展之方向，明確選定機械、電機、電子等為策略性工業，期能大力吸收技術密集型之外資工業，期能邁進以資料為主導之高科技工業時期（陳水源，2005）。1979年行政院頒定「科學技術發展計畫」，選定資訊產業為國家策略性發展產業（李筱峰，1999）。同時為了加速臺灣產業升級，1980年12月15日「新竹科學工業園區」正式成立，成為臺灣高科技工業重鎮（李筱峰，1999）。1987年以後，臺灣的經濟發展有著重大的滯礙，在外匯存底與新台幣供給量過剩下，社會游資充斥，房地產與股票市場高漲，投資環境惡化，經濟成長衰退，有學者稱此時期的臺灣經濟為「投機型泡沫經濟」（Bubble Economy）（王春源，1997）。影響社會民心士氣，也使社會風氣及體育文化活動的型態朝向先進國家的方向而行。

第二節 推展體育組織

運動競技的成就取決於主管體育行政組織與專業部門的重視程度，及有效提升體育組織設置與運用，從臺灣近年來國際成績來看，已明顯地反應此一問題。在研究目的中，這時期健力運動未參與其中。

壹、體育行政組織與專業概況

一、教育部體育司

國民政府遷臺以來，由於財政不佳，國民體育委員會遭到停置，社教司的公共體育的權責則未改變。1954年，國民體育委員會復會，公共體育的部份仍由社教司負責（教育部，1947）。

1971年中華民國在聯合國的席位被中華人民共和國取代之後，外交處境困難，民心士氣低落。為提升運動競技的實力，以突破外交困境和提高民心士氣，在這種氛圍下，國人和政府官員很想提昇體育實力，於是設立體育司，取代層級和功能較低的「教育部國民體育委員會」，可以說是水到渠成之事，這樣的呼聲也獲的朝野的共鳴，因此，教育部「體育司」在1973年10月成立（花梅真，1998）。

當時體育司積極輔導民間各運動團體，健全組織，以協助推展全民體育。概略而言，以前是政策上的督導民間體育組織及其業務之推展，擴建體育運動場所，推動各項競賽運動等以達成推展全民運動之目標

二、國立林口體育學院成立

社會的發展引導了體育院校的發展，在重視體育發展的前題下「國立林口體育學院」於焉成立。我國邁入已開發國家之際，隨著經濟的起飛繁榮，追求健康而高品質的生活，

是全民共同的目標。在 1987 年 7 月，國立林口體育學院創立，其設校目標之首要，就是協助提昇運動技術水準培養國家優秀運動員，加速地成長與進步我國競技運動。

貳、民間體育行政組織

各級民間運動團體或組織，為實際推行全民運動之重要單位，在教育部的輔導下，改組為「中華全國體育協進會」、「中華奧林匹克委員會」2 會。

一、中華全國體育協進會

聯合國席位被取代的效應，政府鑒於中共之統戰陰謀日趨嚴重，為維護國際各種運動會籍，使我國在國際各種體育運動組織中，保有合法地位，在 1973 年體協奉政府之命，改組為中華奧林匹克委員會及中華民國體育協進會兩個組織，中華民國體育協進會負責國內體育活動由黎玉璽將軍任理事長，中華奧林匹克委員會則負責國際體育活動由徐亨任主席。1989 年 12 月中華全國體育協進會更名為「中華民國體育運動總會」。同時，原有個人會員與團體會員，則一律改為團體會員，以會員代表大會為最高權力機構，原來總幹事的名稱改為秘書長，中華全國體育協進會各種運動委員會，也一律更名為中華民國某某運動協會。當時有全國各種運動協會三十五個，另加台灣省體育會、臺北市市體育會、國軍體育總會、金門體育會及中華民國全國大專院校體育總會，體育協會共有 40 個團體會員。全國體育協進會改組後，在新任理事長黎玉璽 8 年帶領之下，受到中央相當的重視，尤其是經費補助款就可以看出端倪。改組前每年只有幾 10 萬元的經費補助，改組後 1974 年經費補助 380 多萬元；1975 年因選訓奧運選手經費補助增加為 4100 多萬元；1981 年更增加至 1

億 5800 多萬元，充分顯示當時政府重視體育運動程度。

中華民國體育運動總會為了提昇運動競技的實力，依據法令規章所作計畫與工作，主要的有「推展全民體育運動簡報」、「全民體育十年發展計畫大綱」、「國軍訓練優秀運動役男方案」等。對於加強體育活動，增加運動人口，努力向下紮根，提高運動紀錄水準，都有長足的進步與具體的收穫。體育運動總會進行必要的工作事項：

(一) 1973 年，訂定「推展全民體育 10 年發展計畫大綱」。並依此制定兩個 5 年發展計畫。其中第 1 個 5 年發展計畫從 1974 年 7 月到 1979 年 6 月，內容分全民體育和優秀運動人才的培養兩部分。第 2 個 5 年發展計畫從 1979 年 7 月到 1984 年 6 月以準備奧運會為主。

(二) 1976 年，因為退出 1976 年蒙特婁奧運會之故，體育運動總會於次年 8 月提出「中華民國體育協進會莊敬自強計畫」，計畫中選定田徑、游泳、射擊、射箭、體操、柔道 6 項為重點發展項目。

(三) 1979 年，臺、美斷交，再擬定「體育莊敬自強擴大實施計畫」，將前述 6 項擴大為 28 項。

(四) 全國各運動會建立教練、裁判制度實施準則。新修訂之國民體育法的規定，1983 年體育運動總會提出「全國各運動會建立教練制度實施準則」和「提出全國各運動協會建立裁判制度實施準則」，以提昇教練和裁判的素質，提高各項運動成績水準。(體育法規選輯，1984)

(五)「中華民國體育協進會基層青少年優秀選手培訓實施計畫綱要」，選拔未滿 18 歲的選手，進行長期的訓練。(體育法規選輯，1984)

(六)「中華民國體育協進會遴選儲訓海外優秀運動人才實施辦法」,遴選海外優秀運動人才,酌補經費以追蹤輔導方式培訓,代表中華民國參加國際比賽。(體育法規選輯,1984)

(七)「中華民國體育協進會遴選資送特優運動人才出國培訓實施辦法」,以上準備參加亞、奧運個人項目的特優選手為對象,將之送往國外訓練,期能更上層樓。(體育法規選輯,1984)

(八)「中華民國體育協進會輔導各運動協會聘請外籍教練實施規定」,引進運動訓練新知與方法,以提高運動技術水準和教練素質。(體育法規選輯,1984)

(九)「中華民國體育協進會莊敬自強培訓實施計劃綱要」,對於培訓的運動項目、選拔標準、訓練時間、訓練地點、訓練執行、經費補助原則等加以規範,以提高運動技術,建立完整之訓練系統。(體育法規選輯,1984)

1983年,政府為了更能實質地獎勵運動員並提高運動成績,於是提出「教育部中正體育獎章頒發要點」和「教育部國光體育獎章頒發要點」做為獎助學金之依據。1984年奧會的業餘規定不得頒發獎金才刪除,在此之前,政府只能私下給獎金。1986年,兩要點合併為「教育部中正國光體育獎章頒發要點」。

健力運動項目拜中正國光體育獎章之獎助學金所賜,健力選手才有訓練的動機。

二、中華奧林匹克委員會

中華民國在奧運中會籍的名稱一直因政治局勢而改變,以下是國際運動組織「中華民國」的模式到「中華臺北」的模式年代演變過程如(表2-1)。

表 2-1：臺灣會籍名稱之轉變年代表

年代	英文名稱	中文名稱
1922-1925	China National Amateur Athletic Federation.	中華業餘運動聯合會
1925-1947	China National Amateur Athletic Federation.	中華全國體育協進會
1947-1951	Chinese Olympic Committee.	中國奧林匹克委員會
1951-1956	Chinese Olympic Committee, National Amateur Athletic Federation.	中國奧會，中華全國體育協進會
1956-1959	Formosa-China	臺灣-中國
1959-1960	中止承認	中止承認
1960-1968	TAIWAN-R.O.C.-Olympic Committee.	臺灣-中華民國奧林匹克委員會
1968-1979	R.O.C.-Olympic Committee.	中華民國奧林匹克委員會
1979-1981	中止承認	中止承認
1981-迄今	Chinese Taipei Olympic Committee.	中華臺北奧林匹克委員會

資料來源：研究者整理自臺灣全志

臺灣因會籍名稱自中國開始至今始終與中國大陸糾纏不清，最終與國際奧會簽訂協議，以 Chinese Taipei 名稱及奧會會旗、會歌重新獲得國際奧會承認。

第三節 臺灣健力運動之發展

1960年代以後，臺灣經濟成長，兩岸關係稍有緩和，國民所得自1960年代的400多美元到1970年代的2000多美元大幅的提升許多，1980年代的5000多美元更是以倍數的增加（張妙瑛等，2009），這時提供運動風氣的基本條件，有錢才會有關運動。

壹、健力運動協會成立之背景

在臺灣省健力協會成立之前，健力運動比賽一直是舉重項目之一，以至於到目前為止，台灣仍有許多人對健力運動是陌生的，因為兩者性質相當類似，所以大多數人還是將健力與舉重混淆一起。在臺灣健力運動發展歷史上，經研究者訪查之結果，在交叉比對應證之下，主要關鍵推手為楊進琨。當時楊進琨擔任臺灣省舉重協會總幹事及舉重國際裁判，必須瞭解國外舉重相關資訊，這樣的情況得知健力這項運動，並且在各縣市舉重委員推廣其運動。

1971年，中華民國在聯合國席位被中華人民共和國取代；1973年國際舉重總會（International Weightlifting Federation，簡稱IWF），發生納中共排我事件，舉重運動即一蹶不振，當時僅能與南非共和國進行友誼賽，其他的國際賽事等於零。國內健力人士憂心忡忡，恐國際舉重總會這種無理的措施，會影響到愛好舉重運動的青年，對競技的參與和信心，所以改變另一個層面來提倡同一系列的競技項目「Power lifting，中譯健力」，讓青年朋友再接再厲能有參加槓鈴活動的機會。Power lifting翻譯中文意思為「健力」，就是楊進琨考慮世界上閱讀中文者都能看的懂中文版的「運

動技術規則」而來，基於中國大陸正在積極發展健力運動項目，必須稍作整理或統一。1988年楊進琨將國際健力技術規則翻譯成中文送至體總裁判研究組審查時，部份委員就針對「健力」一詞，提出不少高見，最後也沒有提出更恰當的名稱，「健力」在臺灣就沿用至今。

剛開始健力運動比賽是與舉重一起進行比賽，因此舉重及健力常被認為孿生兄弟，直到1975年，臺北市舉重委員會單獨舉辦首次之健力比賽、而1977年高雄市舉重委員會舉辦臺灣省第一屆健力錦標賽才獨立出來。1978年5月，由楊進琨、謝家埭、李水泉、洪全圳、林賽漳、林慶米、徐龍介、蘇文仁、黃金和等，熱心健力運動的體育人感覺到臺灣省舉重協會和其他縣市舉重委員會有意阻撓健力運動之發展及推廣，在這情況下，由黃國展發起成立籌備「臺灣省體育會健力協會」（黃國展，1978）。

據聞臺灣省體育會舉重協會行文至臺灣省體育會並以副本送至中華民國舉重協會及臺北市體育會舉重委員會，有意阻撓臺灣省健力運動之發展及推廣，謹歷陳事實以正視聽。（黃國展，1978）

臺灣省健力協會以「中正盃」為臺灣省健力代表性的競賽，自1978年起合計辦理7次全省性比賽。1983年將女子列入臺灣省春秋體育季體育聯合競賽活動也辦理4次。1982年臺灣區運動會將男子健力列為表演賽，1984年列入正式錦標賽。健力運動已在臺灣地區推展10餘年，為追求更高層次及與國際接軌提升技術能力，迫切的問題是成立全國性的運

動組織使體制更為健全。

臺灣省第 20 屆舉重、健美及第 1 屆健力錦標賽，在高雄市立體育館揭幕，將舉行兩天，100 餘名選手參加，首日舉重賽結束，首名名單如下：超重量級：高市游英明。重量級：高市李水泉。中重量級：北市洪志誠。輕重量級北市鄭海源。中量級北市蘇鴻明。輕量級北市廖永元。羽量級北市黃三貴。雛量級高市許民安。蠅量級屏東邱毓川。今繼續進行健美及健力賽。（聯合報，1977-06-26：08 版）

貳、中華民國健力協會成立

1987 年於高雄市成立「中華民國健力協會」陳哲男當選第一任理事長，楊進琨擔任秘書長一職，在協會成立之後開始運作與世界展開交流，這時是健力運動萌芽期。以下是內政部人民團體立案證書如（圖 2-1 所示）。

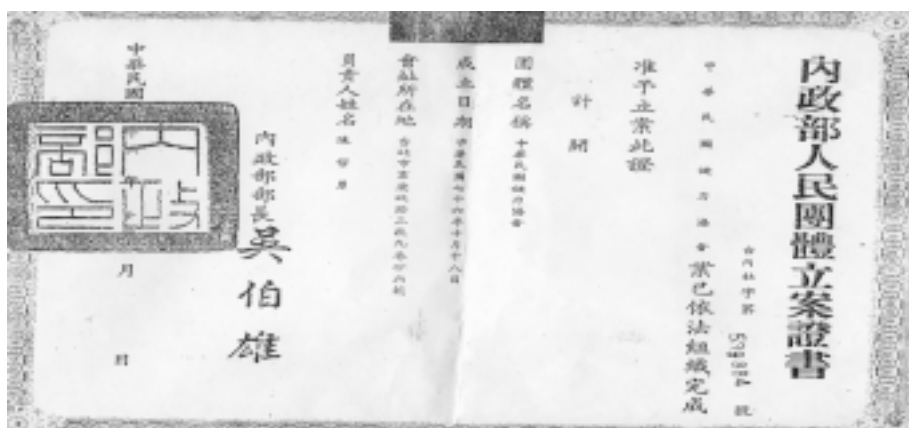


圖 2-1：中華民國健力協會立案證書

資料來源：中華民國健力協會前秘書長林賽漳提供

全國健力協會成立，陳哲男當選理事長，林慶米、顏加成、楊榮利三人為副理事長，楊進琨為總幹事。(聯合報，1987-10-19：07版)中華民國健力組織如(圖2-2)所示：

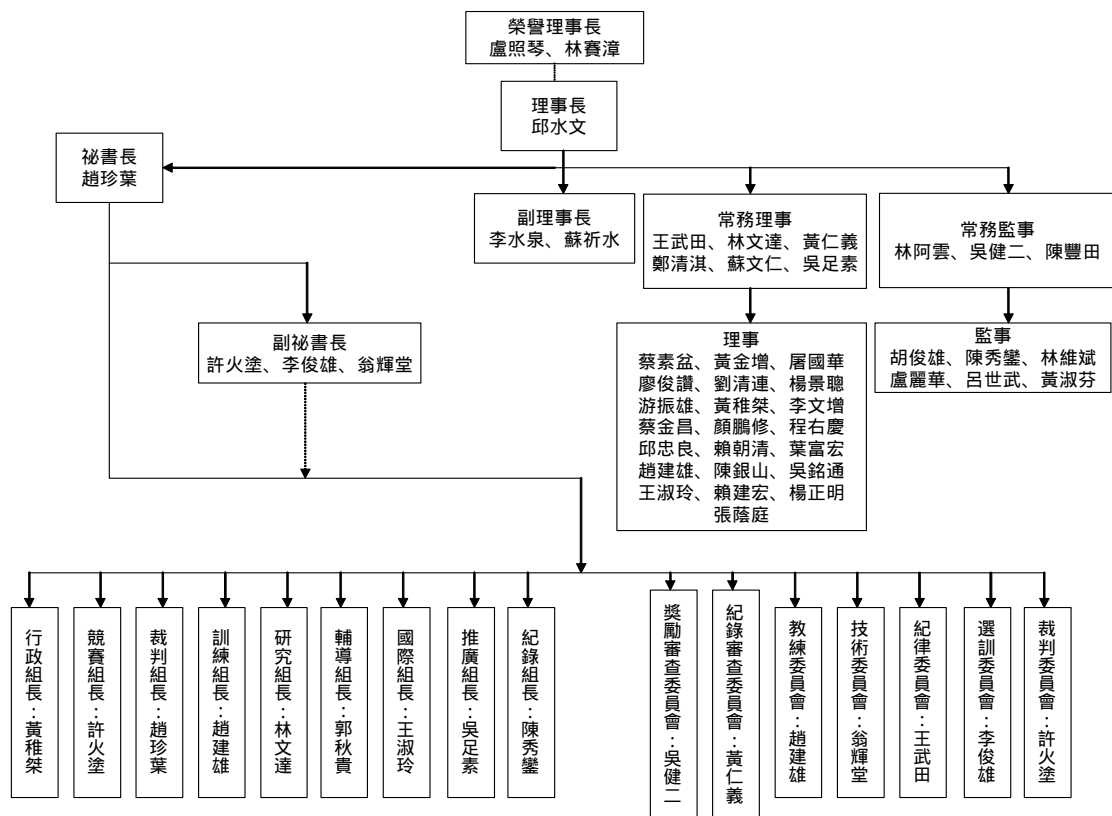


圖 2-2：資料來源：研究者自行整理自 2008 年亞洲盃男、女健力錦標賽國手選拔賽秩序冊。

1987 年 10 月 18 日由「臺灣省體育會健力協會」更名成立「中華民國健力協會」，並依循教育部規定，向內政部申請登記為獨立性的全國人民團體組織，經由會員選舉產生理、事、常務理、監事及理事長。俟後各屆理事長與秘書長如(表 2-2) 所示。

表 2-2：中華民國健力協會各屆理事長與秘書長

屆別 / 年度	理事長	秘書長
第一屆 1987~1991	陳哲男	楊進琨/林賽漳
第二屆 1991~1995	陳哲男	林賽漳
第三屆 1995~1999	楊榮利	林賽漳
第四屆 1999~2003	顏永來	林賽漳
第五屆 2003~2007	盧照琴	林賽漳
第六屆 2007~2011	邱水文	趙珍葉

資料來源：研究者整理自中華民國健力協會公文

一、健力運動重要人士

一個國家、團體、組織總是有一些所謂熱衷於其中的靈魂人物，然而這些人物都是盡全力的想辦法把任務達成，健力運動也不例外，有 3 位非常值得一提的人物，分述如下。

(一) 健力運動催生者 ---D₁

1936 年出生於臺南，家中有 9 位兄長姊妹，D₁ 排行老大，1953 年因緣際會接觸到舉重、健美運動而發展到健力運動，從此展開與舉重、健美、健力密不可分的傳奇一生。1954 年臺南二中補校畢業後，隨即開設臺南市強力健身院（當時家境富裕可用）廣納學徒開班授課造就出許多優秀人材，父親本身非常熱愛健身方面的知識，本身也精通英、日、韓、港等外國語文，有空閒時會研讀一些國外訓練書籍，並結交一些國外同好進而有人在保持書信聯繫，吸取國外訓練與比賽相關經驗，1964 年家中巨變祖父經商失敗散盡家財，1966 年父親第一次擔任國際舉重裁判，1963 年父親成立臺南舉重委員會並擔任總幹事及裁判長，1957 年父親參與臺灣省

舉重協會成立，1969 年擔任第一次國家教練。1978 年成立臺南市健力委員會總幹事，同年成立臺灣省健力協會任總幹事，1984 年擔任奧林匹克運動會舉重教練，1987 年成立全國健力協會任秘書長，1991 年病逝（圖 2-3）所示。



圖 2-3：右孕育健力運動不遺餘力的 D_1 ，
（資料來源： D_1 提供 1984 年攝於美國洛杉磯奧運會）

（二）健力運動靈魂人物 --- A_1

1941 年出生於屏東縣，從小就習武，懂得與力量結合將武術發揮的更好。在屏東擔任過果菜市場經理，在運動方面擔任屏東縣摔角主任委員，可說是熱愛各種的運動。自有健力運動開始以來一直用心在推動健力運動不遺餘力，協調成立後擔任副秘書長，1 年後擔任秘書長，直到 2006 年改選後，秘書長任內將許多的不可能的事情，透過秘書長本身對法規的理解和對健力運動必須闖出一片天態度，每件事都親力親為，日積月累終於累到不行了，覺得身體不適，決定辭去秘書長一職，安心養病。秘書長在任期間，從零做起把健力運動經營的非常成功，有許多的健力運動員已在學校任教職，

這是不可思議的，同時健力運動破全國記錄的獎金也許多人受惠，這些都是秘書長 20 幾年來默默的耕耘，才有目前後人享受成果，這都是秘書長任內覺得驕傲的事（圖 2-4）所示。



圖 2-4：健力運動靈魂人物 --- A₁

資料來源：研究者拍攝於 A₁ 自宅

（三）健力國手之孕育者 --- A₂

1937 年出生於嘉義，自幼就喜愛運動，身材自然就比同年齡孩子壯碩，19 歲從事舉重運動同時也有練習健力運動，對此類的運動形態特別的樂此不疲。人生無常，一場火災改變了人生價值觀，因練習健身運動救了自己一命，多處的燒傷，尤其是手肘和大腿最難痊癒，憑著健力運動精神，不怕艱難、不怕苦，咬緊牙關撐了過來，但對於舉重的部分就不能繼續練習，只能從事靜態的健力運動，從此發下宏願，將畢生投入健力運動，培養優秀的健力運動員，以惜福上天再為我開啟另一扇門。A₂ 不僅訓練優異的健力國手，對運動員的生活也是奔波於有關機關單位，一有機會與政府單位對話，定會建議對健力運動（非奧、亞運）要多多的支持，不要只有 3 分鐘的熱度，李水泉幫健力運動爭取到不少的獎勵

金和工作機會，真是功德一件。A₂覺得沒有被大火吞噬，已經是不幸中的大幸，要歸功於有練習健力運動，心中有一股信念「飲水思源」，所以到目前還在奉獻自己於健力運動（圖 2-5）所示。



圖 2-5：健力國手之孕育者 A₂

資料來源：研究者拍攝於左營國家訓練中心

健力獎勵 戴遐齡：按國際規則辦理。中華民國健力協會今天反映「國光獎章獎勵條例」將修改，舉重、健力獎勵由 3 項、4 項改為 1 項。行政院體委會主委戴遐齡表示，依國際規則辦理；並將提高高雄世運會健力金牌獎金。總統馬英九今天下午到高雄市中正運動場，為高雄世運健力選手、教練加油打氣，並與大家座談。全國健力協會理事長邱水文、副理事長兼總教練李水泉都提出舉重、健力獎勵項目將縮水的問題。目前國光獎章獎勵條例，舉重獎項有抓舉、挺舉及總和 3 項。健力則有蹲舉、臥舉、硬舉及總和 4 項。獲得每項獎牌都有獎金。李水泉表示，舉重、健力獎勵縮水，將嚴重影響選手士氣。健力是競技運動，只有

部分是娛樂性質，希望體委會慎重考慮。（大紀元：98-04-08）

A₂ 只有機會與有關體育單位對話，一定會替健力選手爭取更多的福利（獎助學金、升學管道、輔導優秀國手就業）等問題，平時在訓練選手也時常鼓勵選手，要認真的練習，才有籌碼向政府機關提出更好的訓練環境與實質的獎金補助。

上述 3 位人物都與研究者有著相當緊密的關係。要不是楊進琨將健力運動從舉重運動分割出來，可能研究者現在也不會在此寫本篇論文。A₂ 是研究者的啟蒙教練，對研究者有著密不可分的關係。A₁ 更是對健力運動著墨更深，不僅爭取運動員出國比賽機會，平時也指導運動員技巧的改進，林賽漳可算對健力運動貢獻良多，本篇論文絕大部分文獻都是以 A₁ 提供資料為主。

參、各地健力委員會推動

直到 1987 年（民國 76 年）由顏加成等人發展成立中華民國健力協會，接著各縣市委員會隨著跟進加入聲援「中華民國健力協會」成立陣容（如表 2-3）。

全國健力協會成立，陳哲男當選理事長，林慶米、顏加成、楊榮利三人為副理事長，楊進琨為總幹事。（聯合報，1987-10-19：07 版）

表 2-3：中華民國健力協會成立時團體會員名冊

團隊名稱	負責人	參加人數
臺北市市健力委員會	張蔭庭	130 人

新竹縣健力委員會	李永章	30 人
斗六市健力委員會	莊啟明	30 人
台南縣健力委員會	王國雄	30 人
台中市健力委員會	劉清庚	13 人
屏東縣健力委員會	李文雄	130 人
台南市健力委員會	楊進琨	100 人
嘉義市健力委員會	吳健二	100 人
高雄市健力委員會	李水泉	130 人
彰化縣健力委員會	游振雄	100 人
新竹市健力委員會	陳枝福	80 人
花蓮私立四維高級中學	黃英吉	20 人
臺北市縣健而美健身院	許火塗	130 人
台東力士健身院	陳宏宗	20 人
私立長榮中學	蘇進安	20 人
花蓮市健身院	黃金和	100 人

資料來源：研究者整理自中華民國健力協會團體會員名冊

各縣市健力委員會的組成，就是健力運動最佳的後盾支援，從事健力運動的團體越多代表此協會未來前景是一片美好。

二、臺北市體育會健力委員會

由於臺北市市成立了健力委員，有 11 縣市紛紛跟進成立委員會，健力運動慢慢有了共識，臺北市市開辦正式健力比賽之後，高雄市、台南市是舉辦健力運動最多次的縣市，健力運動開始萌芽。

北市體育會健力委員會，下午成立，由林路香擔任主任委員，林慶米為總幹事。(聯合報，1979-04-25：08版)

第四節 國內賽事

健力運動自 1984 年高雄縣臺灣區運會以來，臺灣區運會是健力比賽最大賽事，各選手都全力以赴爭取最佳名次，以獲得最高的縣市獎助學金之獎勵。其次是中正盃健力錦標賽之賽事，給初接觸健力運動選手，一個體驗比賽舞台，以累積比賽經驗。

壹、國內賽事

一、臺灣區運動會 1984~1987 年（民國 73 年~76 年）

臺灣區運動會（簡稱區運會）的前身是臺灣省運動會，為順應民意，將在 1974（民國 63 年）年，臺灣省運動會和臺北市運動會合併舉辦並改名為「臺灣區運動會」，由高雄市舉辦第一屆的臺灣區運動會。

（一）高雄縣區運會表演示範賽

1984 年（民國 73 年），高雄縣主辦臺灣區運動會將申請特設項目核定男子健力運動納入表演示範賽，每屆區運會都有設定大會主題，本年度主題是「和諧進步，勝利成功」，高雄縣長蔡明耀竟出乎意料的安排自己登上聖火臺，搶走了一向只由傑出運動員擔綱的榮耀，一時成為輿論批評的人物，此一撈過界的動作，並無益於次年爭取縣長連任的聲望，不幸敗北（習賢德，2002）。其比賽前 3 名成績如（表 2-4）所示：

表 2-4：1984 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	陳山龍 高市南	江金調 高雄縣	吳嘉忠 北市西	

第二量級 56kg 以下	總和	張昭平 雲林縣	蔡健霖 高市南	林德輝 高市南	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	許振乾 台南市	劉榮昌 高雄縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 雲林縣	黃慶流 高市北	張永朋 台南縣	
第五量級 75kg 以下	總和	黃石郡 台南市	游英俊 彰化縣	周世全 台東縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	簡國寶 北市西	鄭文呈 台南市	陳枝福 新竹市	
第七量級 90kg 以下	總和	黃涼奎 彰化縣	賴棟勝 台東縣	吳建發 北市西	
第八量級 100kg 以下	總和	陳臺業 台東縣	朱瑞成 高雄縣	黃勝武 花蓮縣	
第九量級 110kg 以下	總和	梁新平 高市南	趙紅寶 高市南	呂芳發 花蓮縣	
第十量級 125kg 以下	總和	董明鈞 高雄縣	梁榮霖 台南縣	陳之勉 新竹縣	
第十一量級 125kg 以上	總和	張其昌 高雄縣	陳秋成 花蓮縣		

資料來源：中華民國 73 年臺灣區運動會報告書。

1984 年（民國 73 年）健力運動列入區運會表演賽，從選手屬性全部都是從舉重轉到健力場上比賽，第 1 次比賽的第 1 名的成績均是區運大會紀錄。雲林縣僅派出張昭平、翁輝堂 2 位健力選手出賽參加，共奪得 5 面金牌 3 面銀牌。

（二）彰化縣區運會

隔年（民國 74 年）彰化縣主辦就以正式項目進入區運會，主辦的縣市為了要保住面子（爭取更多的金牌數）到處挖角，不管任何運動項目，尤其是健力運動金牌數較多於其他運動項目，導致往後的臺灣區運動會健力項目變成各縣市

奪金牌的熱門運動項目及獎牌數的指標，因為是第 1 次正式比賽，成績以去年區運會相比今年破紀錄人數相對的提高許多，本年度主題是「安和樂利、團結進步」。其比賽前 3 名成績如（表 2-5）所示：

表 2-5：1985 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	陳山龍 高市南	張源榮 新竹市	連進福 桃園縣	
第二量級 56kg 以下	總和	李永章 新竹縣	張昭平 雲林縣	林德輝 高市南	
第三量級 60kg 以下	總和	黃三貴 彰化縣	許振乾 台南市	倪明義 彰化縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 彰化縣	李正輝 臺北縣	游英俊 彰化縣	
第五量級 75kg 以下	總和	邱錦泉 彰化縣	葉富雄 高市南	黃石郡 台南市	
第六量級 82.5kg 以下	總和	黃涼奎 彰化縣	陳宏宗 花蓮縣	陳燕飛 臺北縣	
第七量級 90kg 以下	總和	賴棟勝 台東縣	王文賢 高市南	游振雄 彰化縣	
第八量級 100kg 以下	總和	陳臺業 台東縣	蘇慶輝 屏東縣	吳文杞 高雄縣	
第九量級 110kg 以下	總和	李水泉 高市南	陳建一 臺北縣	黃文賢 高雄縣	
第十量級 125kg 以下	總和	李政通 屏東縣	展劍萍 台東縣	吳元白 高市南	
第十一量級 125kg 以上	總和	許慶雄 高市南	吳政聰 高市南	林壯恩 雲林縣	

資料來源：中華民國 74 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運動會破大會紀錄非常之多，因為去年是表演賽的因素，選手只求名次不會拚全力，這屆每個量級都大放異

彩，而且破的重量也相當多。彰化縣選手黃三貴個人奪得四面金牌，總和成績與世界排名第二相當。第九量級年過半百高雄市李水泉同樣四面金牌；李水泉的徒弟年僅 14 歲吳政聰也得 2 面金牌。破區運大會紀錄多達 25 人。

(三) 高雄市區運會

1986 年（民國 75 年）高雄市主辦，由於高雄市健力運動推展的不錯，運動員也很充足，在健力項目沒有挖角現象，本年度主題是「更高、更快、更遠、更好」。其比賽前 3 名成績如（表 2-6）：

表 2-6：1986 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	張源榮 新竹市	陳山龍 高市南	顏榮興 台南縣	
第二量級 56kg 以下	總和	張昭平 彰化縣	蔡健霖 高市南	鄧曉航 花蓮縣	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	林若瑟 台南市	郭讚輝 高市南	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 彰化縣	李正輝 臺北縣	顏清吉 台南市	
第五量級 75kg 以下	總和	邱錦泉 彰化縣	黃錫霖 高市南	潘新選 屏東縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	陳燕飛 臺北縣	陳宏宗 花蓮縣	葉富宏 高市南	
第七量級 90kg 以下	總和	簡國寶 北市西	王文賢 高市南	游振雄 彰化縣	
第八量級 100kg 以下	總和	李水泉 高市南	朱瑞成 高雄縣	賴勝棟 台東縣	
第九量級 110kg 以下	總和	吳元白 高市南	蘇慶輝 屏東縣	黃文賢 高雄縣	
第十量級	總和	展劍萍	趙紅寶	張芳局	

125kg 以下		台東縣	高市南	彰化縣	
第十一量級 125kg 以上	總和	吳政聰 高市南	許慶雄 高市南	劉修憲 新竹市	

資料來源：中華民國 75 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會健力賽，因大會賽程安排不當，使比賽從上午 9 點一直賽到下午 4 點 30 分，超過預定時間 3 小時，選手對這次比賽都覺得吃不消，賽程安排非常的不週延，其實是選手突破暴增的原因，因為健力運動項目是新列入區運會的新項目，紀錄剛開始，普遍較不高，許多可以破紀錄的選手，紛紛報名參加健力項目。

這屆值得注意的有件大事，是破大會紀錄成績，經裁判長聯席會議通過承認，本屆破大會紀錄的成績。第二量級陳國樑硬舉 215 公斤；臺北市縣臥舉郭秋貴 122.5 公斤；彰化縣張昭平蹲舉 170 公斤均破大會紀錄。第三量級新竹縣李永章硬舉 230 公斤破大會紀錄。第四量級翁輝堂蹲舉 202.5 公斤破大會紀錄。第五級量彰化縣蹲舉邱錦泉 222.5 公斤，新竹縣硬舉李永光 242.5 公斤。第六量級花蓮硬舉陳宏宗 247.5 公斤，高市葉富宏 245 公斤，基市林國憲 242.5 公斤；臺北市縣陳燕飛臥舉 177.5 公斤，總和北縣陳燕飛 627.5 公斤。第七量級彰化游蹲舉振雄 242.5 公斤，高市王文賢 230 公斤，北市簡國寶 220 公斤；高市王文賢硬舉 240 公斤，總和北市簡國寶 610 公斤，高市王文賢 600 公斤，彰縣游振雄 595 公斤。

(四) 臺北縣區運會

1987 年（民國 76 年）臺北縣主辦，本年度主題是「勝

利成功、健康快樂」。其比賽前 3 名成績如（表 2-7）所示：

表 2-7：1987 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	徐智誠 新竹市	李俊傑 高市南	蔡奇峰 花蓮縣	
第二量級 56kg 以下	總和	張源榮 新竹市	陳金條 臺北縣	陳山龍 高市南	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	郭讚輝 高市北	黃見利 臺北縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 彰化縣	李正輝 臺北縣	游英俊 彰化縣	
第五量級 75kg 以下	總和	邱錦泉 彰化縣	黃錫霖 高市南	謝木德 臺北縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	陳燕飛 臺北縣	葉富宏 高市南	陳枝福 新竹市	
第七量級 90kg 以下	總和	梁懷欽 高市南	游振雄 彰化縣	王文賢 高市南	
第八量級 100 kg 以下	總和	廖志明 台南市	吳元白 高市南	朱瑞成 高雄縣	
第九量級 110 kg 以下	總和	李水泉 高市南	劉海鵬 台南市	廖哲毅 雲林縣	
第十量級 125 kg 以下	總和	陳維儒 臺北縣	趙紅寶 高市南	何榮隆 臺北市	
第十一量級 125 kg 以上	總和	屠國華 台南市	林壯恩 雲林縣	陳俞碩 屏東縣	

資料來源：中華民國 76 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會特色是任何項目可以跨項目參賽，健力運動除了有舉重跨健力，連田徑也跨過來參一腳，以李水泉、李俊雄最具代表性，李水泉連小兒子也參加這屆的區運會健力比賽，可說為是區運史留下佳話。

二、中正盃健力錦標賽

由臺灣省健力協會主導下，各縣市自組健力委員會，高雄市健力委員會是與臺灣省健力協會同步成立，高雄市健力委員會主委顏嘉成主委對健力運動推廣不遺餘力，同時結合自己社會人脈資源，固定會籌劃舉辦健力比賽，與高雄市明聖宮結合舉辦健力比賽就是很好的例子。在健力協會成立之前，健力比賽的「專業裝備」完全沒有保護功能，導致臺灣健力運動員的成績與歐、美成績相差的非常懸殊，這是未參與國際賽事的因素，對資訊缺乏與不對稱的結果（如圖 2-6）所示。

中正百齡暨台灣區男女健力賽，在高雄市閉幕，高雄市 A 隊奪得男子組冠軍，台南市隊在女子組中封后。這項比賽在高雄市明聖宮舉行兩天，團體名次如下：男子組：(1)高市 A、(2)南市、(3)新竹市。女子組：(1)南市、(2)高市、(3)中市。打破台灣區健力賽記錄的男子有 10 項 3 人，女子有 17 項 7 人。2 天共有 31 項 13 人破紀錄。（聯合報，1986-08-18：07 版/第七版）

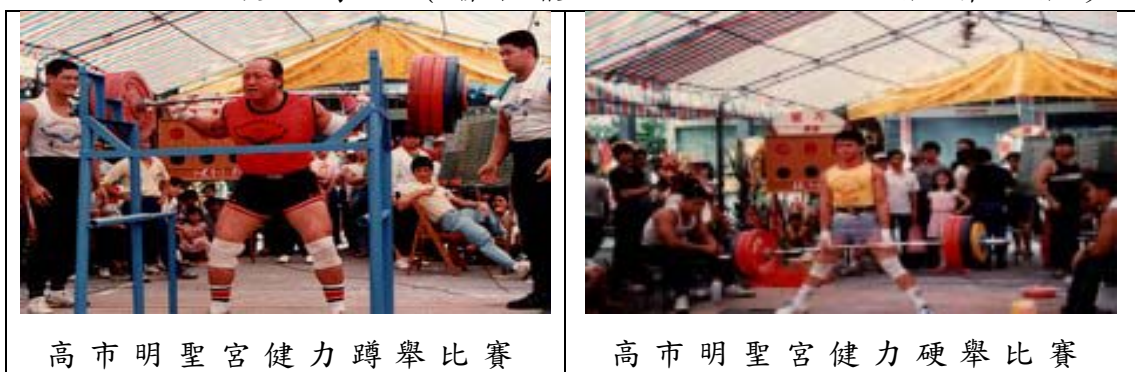


圖 2-6：中正盃比賽
資料來源：翁志寬提供

當時比賽未有保護專業裝備，器材也是克難型，參加人數男女共 183 位左右，比賽地點選在廟宇廣場，因為早期臺灣廟宇是集會最佳地點。當時比賽成績如下：

男子組第一量級(52 公斤)：北縣陳國樑、顧慶忠在硬舉項目以 212.5 公斤、202.5 公斤、打破 200 公斤原有紀錄。第二量級(56 公斤)：蹲舉，高市陳山龍 170 公斤，打破 167.5 公斤紀錄。硬舉，新竹市張源榮、高市陳山龍以 215 公斤、210 公斤，打破 205 公斤紀錄。蹲舉、臥舉、硬舉 3 項總和，新竹市張源榮高雄市陳山龍以 487.5 公斤、485 公斤，打破 467.5 公斤紀錄。第三量級(60 公斤)：臥舉，北縣黃見利 135 公斤，打破 132.5 公斤紀錄。

第四量級(67.5 公斤)：蹲舉，雲林縣翁輝堂 200 公斤，打破 192.5 公斤紀錄。第五量級(75 公斤)：臥舉，北縣謝木德 162.5 公斤，打破 160 公斤紀錄。第六量級(82.5 公斤)：蹲舉，北縣陳燕飛 225 公斤，打破 220 公斤紀錄。

第七量級(90 公斤)：蹲舉，高市梁懷欽、王文賢以 250 公斤、235 公斤，打破 232.5 公斤紀錄。臥舉，北縣簡國寶 165 公斤，打破 160 公斤紀錄。中正盃健力錦標賽是可以說是區運會會前賽，各縣市的選手都會前來探與自己同量級的實力。

中華民國健力協會未成立之時，臺灣完全未參加國際健力賽事，對競賽規則資訊也瞭解不多，但在國際間的健力運動錦標賽已進入到穩定的階段，臺灣的健力運動這時才剛剛

起步而已，同時亞洲健力運動連盟也是剛在這時期形成。

上述 4 年健力比賽成績分析，以南部健力選手佔了 8 成之多，南部又以高雄市的健力選手特別的平均，每級都有前 3 名的選手，可見當時高雄市健力委員會推動的很成功。

第五節 本章小結

隨著蔣中正的病逝，在政治上蔣經國總統開始落實本土化政策，不分省籍的拔擢臺灣優秀菁英份子，政府的領導結構開始產生重大變化。人權意識逐漸抬頭，社會愈來愈民主化，威權時期的戒嚴也解除，同時開放赴大陸探親。經濟上爆發石油危機，臺灣當局為了加速產業升級創辦「新竹科學工業園區」，來提升臺灣經濟大幅度的提升。

中華民國與美國的斷交，使得外交處境非常的困難，當時民心士氣是相當低落，為了提升運動競技的士氣，設立體育司，提高層級為體育提振信心。依人口比例於北部在設立一所體育大專院校，來培養更多優秀的運動員。

中華民國健力協會的成立，是國際體育被中共打壓，被逼到無法可忍，由楊進琨對國際舉重的熟稔，知道短時間舉重無法到國際上與其他國家競爭，於是引進健力運動進而積極的推廣，得到許多舉重運動員的熱愛，轉而練習健力運動這項新興運動。然而受到舉重破紀錄影響，健力運動也受到很好的獎勵。俗話說：「有志者、事竟成。」一群熱心與有信念的體育人默默的耕耘，終於皇天不負苦心人，中華民國健力協會成立並正常運作，使協會漸漸步入正軌，在繼楊進琨之後的 A₁ 的運籌帷幄和積極的與體育執行單位接觸，健力協會已與奧、亞運之運動項目有同等級的待遇，不會在被以非主流運動的眼光看待。

第三章 胼手胝足年代（1988~1999）

健力運動在本研究分中是屬協會成立初期，本身又是非奧亞運之比賽項目，任何的補助和業務的推動真是相當吃不消，健力協會與選手明知前面的路是非常艱辛，但本著腳踏實地的精神，一步一腳印漸漸的走出光明大道。

第一節 時代背景

壹、政治、經濟概況

一、政治概況

1988年1月13日蔣經國總統病逝，副總統李登輝繼任總統，蔣氏政權結束（李筱峰，1999）。世界共產國家有明顯的作為，1989年6月中國大陸天安門事件、11月柏林圍牆倒塌。1990年3月13日，國民大會召開第1次審查會決議：「每年3月13日召開大會1次，『增額』代表任期延長為9年」，此種提出擴大職權之決議，遽然間令社會各階層所不能接受，而遭致反抗，要求「總統直選」暨解散國民大會之民意呼聲，即此起彼落，形成一股不可抵抗之潮流。同年3月16日，20多名臺灣大學學生，進駐中正紀念堂，宣布為抗議資深國代擴權、圖謀私利而展開靜坐活動；該項怒吼，立即獲得其他學府迴響，終於造成6、7千名大專院校學生在「中正紀念堂」靜坐、絕食之抗議，無異於大陸「天安門事件」之翻版。3月21日，李登輝迫於學運高喊：「停止總統選舉，召開制憲會」之訴求，終於總統府接見50多名學生代表，並接受學生代表所提「5大要求」：(1)解散國民大會。(2)舉行國民的國是會議。(3)停止動員戡亂時期，廢除臨時條款。(4)

總統直接民選。(5)提出政經改革時間表。學生代表於 3 月 22 日解散「中正紀念堂」之示威隊伍(陳水源, 2005)。1991 年 5 月 1 日, 正式終止「動員戡亂時期」廢除「臨時條款」; 5 月 17 日立法院通過廢除「懲治判斷條例」; 12 月蘇聯解體、12 月國會全面改選。1992 年 5 月 16 日, 總統正式公布修正後的刑法第 100 條文, 將有關預備陰謀犯的規定也刪除(陳水源, 2005)。

自從 1987 年政府開放赴大陸探親迄今, 民間早已往來十分熱絡, 為了處理相關事宜, 政府於 1988 年成立「行政院大陸工作會報」, 協調各部會處理有關大陸事務; 1990 年總統府設置「國家統一委員會」, 作為總統諮詢的機構; 1991 年成立「大陸委員會」, 同年成立民間性中介機構「財團法人海峽交流基金會」, 辦理兩岸交流的相關事務。中共則設立「海峽兩岸關係協會」以資因應。

1992 年 8 月 1 日國家統一委員會舉行第 8 次會議, 通過「關於『一個中國』的涵義」, 這個決議對兩岸關係極具關鍵性, 也為爾後兩岸擱置政治爭議, 創造決定性的條件(黃天才、黃肇珩, 2005)。

1993 年 1 月, 國民黨公開指出:『一個中國』是指在臺灣的中華民國, 之後兩會會長於新加坡舉行第 1 次「辜汪會談」, 有『一個中國, 各自表述』的默契, 為兩岸交流劃下嶄新的一頁(趙秉宏、張恩賜、王襄九, 1997)。

1996 年臺灣舉行第 1 次公民直選總統, 大陸在臺灣海峽引發飛彈危機, 李登輝以 54% 的得票率取得壓倒性勝利, 不但強化了李登輝體制的合法性, 也贏得了國際上對臺灣民主的讚譽。大體而言, 臺灣的民主轉型是以相對較低的成本在

進行，快速的民主發展並未導致明顯的經濟衰退、社會的不安或是嚴重的政治紛擾（田弘茂，1997）。有了直選總統民主化事實，政壇也起了重大化學變化。1997年7月第3屆國民大會第4次修憲，通過精簡省級政府組織，也就是一般所謂的「精省」或「凍省」，使得省府虛級化；1999年，李登輝總統語出驚人提出「特殊國與國關係」的論述，明白指出臺灣和中國大陸是不同的國家。

二、經濟概況

1988年以後，我國服務業的產值首次超過國民生產毛額的50%，並在結構上產生改變，由藍領階級為主的服務性質轉變為資訊服務。當國內經濟在1990年股市崩盤、房地產景氣步入衰退之時，高科技資訊產業帶領經濟成長，帶動我國國民生產毛額在1990年以後的10年間成長將近1倍，年平均失業率也都維持在3%以下。政府為因應全球化的衝擊，積極發展台灣成為亞太營運中心。1991年，政府提出「國家建設六年計畫」中，將新興產業獎勵範圍擴大，提出未來十年適合我國發展的10大新興工業項目，並列出總體目標和個別產業發展目標，此後，10大新興工業之發展策略成為協助我國製造業突破瓶頸開拓新空間，以及調整產業結構提昇技術層次的關鍵性策略。

1997年7月亞洲爆發嚴重之金融危機，臺灣經濟本身較為良好，所受的傷害很快的能回復，但還是有慢慢的衰退。1999年發生了臺灣近幾10年來大地震「921大地震」，為臺灣帶來經濟和人民重大的傷害，對政府財政無疑是雪上加霜，俗語說：「ㄟㄗ好，嘛嘜丸全」。

第二節 推展體育組織

1988 年漢城奧運中華臺北市在正式比賽項目未能得到獎牌，但在示範賽跆拳道得 2 金 3 銅。行政院第 2048 次院會中，俞前院長國華指示教育部研訂「國家體育政策中程計畫」報行政院，並擴大推廣適合青年人的競賽活動，以形成全民運動精神的熱潮。於 1989 年 3 月 18 日，教字第 7052 號函核定（國家體育政策中程計畫，1989），實施時間自 1989 年 7 月至 1993 年 6 月，共需經費預算達 185 億 635 萬 8000 元，由中央及省市政府負擔此經費，該計畫有 6 項目標為：建立各級學校的聯賽制度；發動企業組織運動代表隊，以建立國際聯賽制度，並提倡職業運動；積極培訓重點項目優秀運動人才；建立專任教練制度，開拓優秀運動員出路；加強體育學術研究；充實各級學校和地方體育設備等。

1987 年，運動界在這時期形成一股不擇手段搶運動員的歪風，因為運動員獎助學金有了重大的改變，同時也有鼓勵教練，將獲獎的運動員有功之教練，給予與運動員同額之獎金，在獎金的誘因導致人心的變化實在太大。

壹、教育部體育司

這時期有獎助學金的催化，1986 年「中正國光獎金實施要點」第 2 次的修正後，健力運動的成立剛好搭上這獎助學金的熱潮，對教練、運動員的經濟有極大的改善。但是 1991 年這樣的情況有了重大的修正，中正國光獎金第 3 次的修正，將「破全國紀錄」獎金取消，頓時影響到有「破全國紀錄」的運動項目，尤其是健力運動這個剛在臺灣要發展的新興運動無所適從。為了順應時代潮流，有關「國光體育獎章頒發辦法」的獎勵業務，由教育部體育司移轉到新部門行政

院裡面部會之一的「體育委員會，簡稱體委會」。1997年7月16日正式掛牌運作，1998年3月16日又第4次的修正「國光體育獎章頒發辦法」，這次修改的內容大部分只是轉移主管單位，將教育部改為體委會。健力運動自開始領取「國光中正體育獎助學金」至「破全國紀錄」取消，獎助學金共領取1億7425萬元，占總獎助學金的12.07%（李仁德，2000），取消「破全國紀錄」獎助學金對健力協會財源日漸困難。取消「破全國紀錄」改為積點制，就是防堵運動員全看在「錢」的份上，運動成績卻進步相當緩慢，這就是為了健力項目而來的，但是積點制要積超過50點才可以領50萬元，這也有不合理的地方，反彈聲浪很大，在開始實施後，健力運動員沒有人可以領到這筆，因為健力運動是非奧亞運項目，訂的標準很低，光是以全民運動會來說，冠軍是8點，要連續7次的冠軍，而全民運動會2年1次，換句話說，要保持14年的運動習慣而且還要得冠軍，如果自己沒有參加比賽過這筆獎金就取消，談何容易。

獎金的取消替代的方案又規定的太高，每次政府機關做事只有口號，配套措施未盡完善，導致成績較好的健力選手對這種獎金制度意興闌珊。

貳、行政院體育委員會

我國體育行政主管機關首度以「體育委員會」名稱出現，始於1932年，惟因時值戰亂，無法發揮功能，至1973年10月31日教育部修正組織法，在教育部之下正式成立體育司，民國1982年國民體育法修正公布，在體育司之外，並恢復設置「國民體育委員會」。民國1987年行政院研修組織法時，雖各方促請成立「體育部」之聲浪甚高，惟民國1988年10

月行政院組織法研修小組向立法院法制委員會提出修正草案時，仍維持在教育部體系內，提升體育司位階，改設「體育委員會」或「體育署」之主張。至民國 1990 年 1 月 18 日立法院紀政委員提出經 57 位立法委員連署之修正動議，提案在行政院組織法修正草案第六條增設「體育委員會」，並以過半數表決通過，為「體育委員會」爭得一席之地，嗣因行政院改組，該法案乃經撤回。

一直有一群關心臺灣體育運動發展人士疾呼，需提升專門主管全國體育事務之位階，於是 1995 年 12 月之大專體育總會召開「邁向 21 世紀我國體育發展策略研討會」，會議提出設立「國家體育委員會」的建議，獲得當時總統李登輝的支持，1996 年 1 月，時任行政院院長連戰也表示贊同。同年 8 月，由百餘位朝野立委連署提案，為體育委員會催生。1997 年 3 月，由時任行政院院長連戰正式核定在行政院下設立體育委員會，同年 7 月 16 日正式掛牌運作，由趙麗雲出任第 1 位主任委員，其下設有綜合計畫處、全民運動處、競技運動處、國際體育處、運動設施處、秘書室等 5 處 1 室。體委會成立後第 1 件事就是改革臺灣區運動會所產生的許多弊端，如參與人數過於龐大、主辦縣市挖角及優厚獎金利誘、使得競技水準未能提升、整個比賽品質降低，因此體委會召集邀請體育專家學者組成「臺灣區運會改革規劃小組」，來擬定「臺灣區運會改革計劃綱要」做為臺灣區運會改革之參考。於是 1998 年 10 月 22 日，發布「全國運動會舉辦準則」，成為臺灣舉辦全國運動會的法規依據。

雖然已將體育行政單位整合位階也提高，但是對健力運動，仍然力由未殆（經費補助不足）。

第三節 健力運動之發展

中華民國健力協會發展初期，為積極推廣其運動，在組織章程明白的擬訂協會宗旨、任務、年度工作計畫大綱，以協助協會運作正常，使協會快速進入狀況。

壹、中華民國健力協會

中華民國健力協會之宗旨，發展健力運動，辦理全國性及國際性之健力活動，藉以提高技術水準，增進國民健康，發揚運動精神。中華民國健力協會之任務分述如下：

辦理國內健力運動之發展事項。

舉辦全國性及國際性之健力活動事項。

選拔及組訓國家代表隊參加國際性健力比賽事項。

國內健力隊參加國際性比賽之資格審查及推荐事項。

國外健力隊來臺比賽之邀與安排事項。

健力裁判及教練制度之建置及其管理辦法之訂定。

國際健力裁判之資格審查及推荐事項。

研究解釋最新國際健力比賽規則之疑問。

審定健力設備及器材用品的事項。

會員資格之審查決定事項。

有關健力運動之研究調查及健力書刊或文獻出版事項。

其他有關健力運動策劃推動事項。

中華民國健力協會年度工作計畫大綱如下：

一、會務

(一) 會議

1. 會員大會：每年召開乙次，均決定於 12 月左右召開。
2. 常務理、監事會：每 3 個月召開乙次。
3. 理、監事會：每 6 個月召開乙次。

4.幹事部會議：每 2 個月召開乙次策劃推展活動及檢討參賽等之缺失事宜。

5.其他：臨時會員大會、常務理、監事會、理、監事會、選訓、獎勵、審查、裁判、教練、技術、紀律、紀錄等委員會。

(二) 會籍管理：

建立會員資料卡，對原有會員作最佳服務，並確保其權益，時常吸收新會員，擴大本會組織成員結構。

(三) 工作人員服務及管理：

會務人員處理一般行政事務及推廣活動，研究國際技術規則，輔導基層委員會，照顧選手權益等，由秘書長等人員負責妥善策劃與管理。

(四) 財務：

接洽各界發掘財源，各項收支帳目均取得收據作為憑證，以會計規定手續處理，先經常務監事召集人核示後呈理事長鑒核，並設日記帳登載。(視實際收支情形日記月結 1 次)。

(五) 其他：

處理全年臨時發生事宜等共提供各界索取健力資料，作最佳之服務。

二、業務推廣

(一) 推廣活動

1.輔導升學賽事：

協助辦理中等學校健力錦標賽輔導績優學生升學。

2.全國性賽事：

辦理全國性健力錦標賽，由各縣市健力委員會申請，健力協會協助。

3. 國手選拔賽事：

辦理國家性各項健力比賽，在各縣市健力委員會之場地辦理。

(二) 選手培訓：

舉辦選契賽，發掘人才，施予集中訓練，為國爭光。視選手地區情況，分散在雲林、高雄 2 地集中訓練。

(三) 講習會：

定期舉辦國家級教練（裁判）講習會，提高健力技術水準及素質。

(四) 技術輔導

輔導各縣市健力技術規則之講解與器材規格更新等事宜及全民運動會技術規則引導等。

三、國際交流

(一) 亞洲男女錦標賽、亞洲青年男女錦標賽、亞洲青少年男女錦標賽、亞洲臥舉錦標賽。

(二) 世界男女錦標賽、世界青年男女錦標賽、世界青少年男女錦標賽、世界臥舉錦標賽。

(三) 國際健力會議

四、培訓

國際錦標賽培訓：實施各項國際錦標賽於國內賽前培訓。

五、紀錄之認定

(一) 全國紀錄：

將選手全年中參加國內外比賽破全國紀錄成績先行初審通過後，提報體委會並參加審查會。

(二) 亞洲、世界紀錄：

將選手參加國際賽破亞洲或世界紀錄者先行初審通過後

申報體委會並參加記錄審查會議。

六、獎章之申請

(一) 國光體育獎章

辦理參加世界盃比賽獲得 3 名內之選手（每個量級有 6 國 6 人以上者）向體委會申請之國光體育獎章初審報核。

(二) 體總敘獎

1. 申請選手參加國際賽符合體總敘獎辦法者之獎勵。
2. 處理一切臨時發生之會務事宜。

七、裁判、教練管理

建立裁判、教練資料卡予以管理與考核。

八、國際裁判

推薦國家級資深裁判參加國家 2 級裁判升為 1 級裁判之考試。

總而言之：凡是有關健力運動之事務，中華民國健力協會都非常樂意而積極辦理。

貳、大專院校招生情況

1990 年（民國 79 年）大專院校第一次招收健力運動項目，由當時臺灣體育專科學校招考健力之運動員，健力運動才開始的慢慢嶄露頭角，直到目前也只有臺灣體育學院招考健力運動項目。以下分述說明成立源由、訓練情形、參加比賽成績、遭遇瓶頸及未來展望。

一、成立源由：

為推廣健力運動，經健力協會替高中畢業後的學生爭取升學的管道，與臺灣體育學院蘇文仁商量，是否可以招考健力項目之學生，將健力運動提昇至更專業。成立目標培養體育專業人才，發展全民體育活動。

二、訓練情形：

在臺灣體育學院訓練情形是有組織、規律化的訓練，及定期的晨間體能訓練，主要項目訓練時間是 15：30 至 18：00，訓練重點在健力專項方面。

三、參加比賽成績

這時期只有臺灣體育學院一所大專院校有健力代表隊，但一年只有收 2、3 名學生，在團體成績一直沒有，只有個人成績表現，且每一位都有很好的成績。

四、大專院校遭遇瓶頸

不是體育專科學校會有場地器材上及師資教練的問題；體育專科學校也有上述問題之外，主要健力運動給人陌生的印象，再來是非奧亞運項目，體育專科學校推展意願不高。

五、未來展望

未來希望有更多專業健力選手投入大專院校指導健力運動，更多的大專院校招收健力運動項目的學生，養成終身健身習慣，邁向人生健康大道。

參、高級中學招生情況

目前臺灣高級中學有專職在訓練健力運動的學校只有 1 所，雲林縣土庫商工健力隊由林壯恩於 1991 年 5 月成立至今，高中女子組一直是臺灣女子健力的搖籃（如圖 3-1）。林壯恩培養出許多健力女子好手，在國內、外取得不錯的成績表現，同時在升學方面也順利的考進唯一招收健力運動項目的大學，臺灣體育學院（現為臺灣體育大學）。目前土庫商工健力隊由林壯恩一手帶出來的學生張靜芳擔任起指導的責任，並於課餘充實體育知能，2006 年修完體育碩士，精神實在難能可貴。土庫商工在兩位優秀健力運動員的帶領之下，

國內之比賽成績相當優異（如表 3-1）。其餘的高級中學都是以舉重為主的學校，零星幾個人參與健力運動比賽，在專業裝備服裝上和動作技巧明顯的與專職健力運動員之不同。有少許的高級中學的學生是回到之前的國中學校繼續接受訓練，或是利用課後至各地健身房訓練。推廣健力運動須要場地與器材，一般來說，學校沒有這類的師資通常也不會投資在方面，縱使在校學生比賽健力運動成績優異，也得不到學校單位注意的眼光。以下分述說明成立源由、訓練情形、參加比賽成績、遭遇瓶頸及未來展望。

一、成立源由：

林壯恩為推廣健力運動，為高中畢業後的學生爭取多元升學的管道而成立健力隊，將健力運動往下紮根做準備。成立目標培養健力運動優秀人才與培養學生專項運動興趣，推展全民體育活動。

二、訓練情形：

高中來訓練健力運動，首先著重體能訓練（耐力、速度、爆發力、敏捷、肌力等）重點訓練，接著是健力專項訓練。訓練方式有分為幾個階段時期：

（一）調整訓練應付比賽期：健力比賽時，必須穿著比賽服出場比賽，而有時間上的限制，一場比賽是 3 個項目一次比完，所以在調整比賽期要就是要適應比賽情境。

（二）比賽後休息期：經過一連串密集的重量訓練後，肌肉須要一段時間的休息恢復，2 至 3 星期的輕強度的體能訓練可幫助肌肉的恢復。

（三）訓練期：

依計畫進度，強度的高低，逐步的訓練至比賽期。

三、參加比賽成績

到健力隊訓練的學生，大部分女生居多，在高中女子團體除了 1 次亞軍，其他都是冠軍。

四、高級中學遭遇瓶頸

高中生的想法比較自我，想到要練習肌肉，肌肉會長的一塊一塊的，想到就不想練習了，尤其是女孩子。主要是對健力運動陌生，沒接觸過運動的學生，對重量訓練就完全不瞭解健力運動。

五、未來展望

期望體委會、健力協會積極推廣健力運動，使健力運動不會產生斷層現象。



土庫商工健力隊兼教練
張靜芳



土庫商工健力訓練器材
蹲舉架和臥舉架



土庫商工健力訓練場地 2 面



模擬比賽場地



圖 3-1 土庫商工健力場地與器材

資料來源：研究者自行拍攝於土庫商工健力場地

表 3-1：雲林縣土庫商工健力隊 1991~1999 年成績一覽表

西元/民國	賽別	組別	名次
1991/80 年	全國中正盃健力錦標賽	高女組	亞軍
1992/81 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組 1 人參賽	
1993/82 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
1994/83 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
1995/84 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
1996/85 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
1997/86 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
1998/87 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
1999/88 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍

資料來源：1.研究者整理，2.張靜芳提供資料。

肆、國民中學招生情況

一、彰化縣埤頭國中

推廣健力運動不遺餘力應屬，楊景聰帶領的彰化縣埤頭國中，加上舉重、健力，乃按體重分級比賽的運動，較屬公平，且當時其升學管道又較舉重暢通，於是全力推展健力，

兼及舉重。

健力代表隊成立於 1989 年（民國 78 年），是國中成立最早的學校，因成立較早的優勢，比賽成績一直表現非常優異。國中畢業後，積極輔導升學，使其因甄選而進入國立二林工商就讀，並鼓勵其向上發展。

高中畢業後進入各大專體育院校就讀。在楊景聰鼓勵之下，大部分的學生都奮發向上的考取教育學程，並考回埤頭國中擔任教職。楊景聰退休後，目前埤頭國中指導健力運動的有：許淑真、陳燕瑩、謝秋華，這 3 位在健力運動成就都非常之輝煌。以下分述說明成立源由、訓練情形、參加比賽成績、遭遇瓶頸及未來展望。

一、成立源由：

楊景聰認為健力運動，乃按體重分級比賽的運動，較屬公平，為學生爭取較好的升學管道，於是全力投入健力運動。成立目標是，提昇個人自我智識的能力，做一個文武兼備的運動員。

二、訓練情形：

國中生的肌力訓練須要特別注意成長的問題，首先仍然是著重個人體能訓練方面，訓練分為 4 階段：（一）準備期（二）鍛鍊期（三）比賽期（四）調整期。

三、參加比賽成績

在團體男女組，大多以亞軍局多，個人方面都有國中組前 3 名。

四、國民中學遭遇瓶頸

目前國中生願意練習運動的非常之少，尤其少子化的來臨，大部分的家長不希望孩子，從小那麼的辛苦接受體能上

的訓練。

五、未來展望

希望在接觸到健力運動的學生，將來有一份好的出路。

二、台中縣成功國中

健力代表隊成立於 1997 年（民國 86 年），成立之目的有 4 點：1、推展健力運動；2、培育國家優秀運動選手；3、學生多元發展；4、培養終生運動習慣。自健力代表隊成立至今只有廖俊讚本人，擔任老師兼教練一職，如此之辛苦不足外人道。

健力代表隊的學生來源，大部分都是廖俊讚在上課期間看學生的體能表現，在瞭解學業成績和家庭成長背景，最後是學生是否自願參加健力代表隊，如果意願不高老師會動之以情勸進，這就是目前各學校招募運動選手困難之處。目前學校內有將近 60 人在練習，可勘稱國內國中學校最多學生練習健力運動之學校，這就是成立的初衷，廖俊讚為了國中畢業生繼續練習健力運動，以學生狀況（運動成績）協調幾所附近的高中就讀並與學校商量是否可以減免學雜費，主要的是可以回到國中學校繼續練習，真是用心良苦，就讀的高中有：大里高中、私立慈明高中、長億高中、台南南英商工，高中畢業後還要替這群學生處理大學就讀的問題，還好廖俊讚體育界有一定知名度，與幾所的大專院校有交情，就讀的大專院校有：臺灣體育大學（臺中）3 人，臺灣體育大學（桃園）5 人、臺北體育學院 2 人、長榮大學 2 人，這就是千里馬遇到好伯樂。

練習時間是星期一至星期五，下午 4 點至 7 點，遇到比賽期週末會加強下午 2：30 點至 6 點。經費來源，除了代表

學校比賽學校請的經費外，其他沒有任何支援一切孤軍奮鬥，靠的是比賽得到名次，縣政府補助學生的獎學金，學生自由捐獻隊上沒有強迫，老師的獎勵金全數捐到隊上。

健力隊成立以來廖俊讚遇到的問題有 6 點：1、家長不認同健力運動，深恐子女發育不良，長不高；2、家長多為單親或經濟窘困，（有能力的，要送孩子補習讀書，不會往體育發展）、來參加校隊多數品行不良在先，而學校要推諉健力隊管教不良，而不歸咎班級級任有沒有盡輔導之責；4、很多教師只重視升學，不重視體育發展，連資源班的學生也要逼他讀書，不讓他專心訓練；5、學校行政不配合，不肯給予訓練假，連教育局長打電話也不准假，令人心寒；6、行政人員只圖私利，凡是體育項目專款專用，器材補助，一律向縣府拒收。成立健力隊以來替成功國中贏得不少之殊榮（如表 3-2），得到校方和教育處的肯定。場地方面：器材除了向協會借一組標準的比賽用器材，其他都是廖俊讚想辦法，縣府補助經費購買才有目前這麼好的場地訓練器材可以提供學生訓練。以下是臺中縣成功國中的訓練場地（如圖 3-2）。12 年辛苦經營的成果，成功國中得到美譽。以下分述說明成立源由、訓練情形、參加比賽成績、遭遇瓶頸及未來展望。

一、成立源由：

成立主要目的是推展健力運動、培育國家優秀運動選手、學生多元發展、培養終生運動習慣。

二、訓練情形：

主要訓練時間，是星期一至星期五依學校第 7 節課開始，按表操課大約 19 點左右，如遇到比賽期，會在前 2 星期的星期六中午加強訓練，時間大約從 14：30 至 18 點。

三、參加比賽成績

在參加健力比賽成績女子組優於男子組，顯示出練習健力運動女生人數多出男生，因為國中女生較少人從事健力運動項目，只要出來比賽大多數都有不錯的成績。

四、國民中學遭遇瓶頸

國中遇到瓶頸比較多，理由有：家長不認同健力運動，深恐子女發育不良，長不高、家長多為單親或經濟窘困，（有能力的，要送孩子補習讀書，不會往體育發展）、來參加校隊多數品行不良在先，而學校要推諉健力隊管教不良，而不歸咎班級級任有沒有盡輔導之責、很多教師只重視升學，不重視體育發展，不讓他專心訓練、學校行政不配合，不肯給予訓練假、補助經費時有其他單位濫用於非體育。

五、未來展望

老師教導這麼多的健力選手，未來期盼能有從這所國中畢業的學生，可以繼續老師的當初成立的目的，繼續的推展健力運動。

台中縣大里市成功國中推動舉重、健力運動有 7 年，校方目前擁有 40 名男女大力士，其中 1 軍有 20 人，是代表學校出賽的校隊。這支隊伍是每天練習，相當辛苦，也因選手的苦練，最近在全國青年盃舉重賽中，獲國中男女組雙料冠軍，接著在全國中等學校健力賽，男、女組再度摘冠，成為舉重、健力選手的搖籃。
（聯合晚報，2003-04-01：19 版/中台灣）

台中縣對廖俊讚在舉重、健力的付出，在訓練場上是嚴

師，賽場像慈父全中運選手系出同門被稱「舉重之父」，有篇報導就敘述其中由來。

號稱廖俊讚是台中縣「舉重之父」不為過。他是國家專業教練，平常帶國家隊到世界各地比賽汲取經驗，再回饋給台中縣中等學校選手，常帶回新的訓練技巧與新知，雖然選的都是一般學生，但經他調教，區中運有舉重、全運會有健力，這2年都有不錯成果。廖俊讚任教成功國中，目前長億、大里與慈明高中等校選手幾乎都是成功的畢業生，平日都利用課餘回母校接受他的指導訓練，新光國中的指導教師呂世武也是廖俊讚的學生，所以這次台中縣的舉重選手系出同門，在競賽場中相互打氣、加油，只要試舉成功，喝采聲響徹會場。畢業於省立體專、47年次的廖俊讚體重100多公斤，身材魁梧，平日木訥少話，讓選手很敬畏。他的專長是田徑三鐵，返鄉任教，逐步建立舉重、健力王國。他說，這要感謝成功國中前校長楊志成及現任洪玉水支持這項非傳統項目，選手才有機會出頭，表現出色，才能爭取到經費繼續走下去。除了上課，廖俊讚幾乎以舉重訓練室為家，他說對家庭疏於照顧，還好老婆體諒。他估計，今年至少會有5面金牌，廖教練平常治軍甚嚴，但在比賽場上鼓舞選手打拚，頗有慈父之風。（聯合報，2007-04-24：C2版/台中縣新聞）

帶運動員必須要奉獻更多的時間和體力在訓練基礎運動員，尤其是剛剛接觸運動的學生，身為教育工作應本的有教無類的精神的教導這些學生，在訓練上須要嚴格要求學生注意動作的標準，在生活上給學生較為彈性的空間，但是學校的功課也要能在中等的狀況，不要給人刻板印象，練舉重的只是四肢發達頭腦簡單而已。

表 3-2：臺中縣成功國中 1997 年至 1999 年健力比賽一覽表

年度	賽別	組別	名次
86 年	臺灣區中等學校運動會	國男組團體 國女組團體	季軍 冠軍
87 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	季軍 冠軍
88 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	亞軍 亞軍

資料來源：1.研究者整理，2.廖俊贊提供資料

圖 3-2：臺中縣成功國中辦理臺中縣健力錦標賽及練習狀況



成功國中在學校內辦理台中縣議長盃健力錦標賽

辦理台中縣議長盃健力錦標賽開幕情況



圖 3-2：成功國中健力訓練場地
 資料來源：研究者拍攝於成功國中

第四節 國內、國際賽事

研究目的中，這時期國內賽事以臺灣區運動會為最主要代表性，自 1988 年苗栗縣區運會開始各縣市獎金補助大幅度的提高，使區運會的健力項目比賽人數增加許多，此時其他項目投入健力訓練選手也同時增加。此時，健力運動開始加入國際性健力組織，參與比賽。

壹、國內賽事

一、臺灣區運動會

(一) 苗栗縣區運會

1988 年（民國 77 年）苗栗縣本年度主題是「勤儉、和諧、富強、康樂」，臺灣區運動會加入女子組健力項目，增加了 10 面金牌之爭奪，健力運動變的是各縣市金牌的大熱門，研究者今年隨著教練移轉戶籍到苗栗縣，當時是以單項成績在發獎金，那年的冠軍是 10 萬元，應證當時經濟有多好，今年也有一項特別的就是北、高本來有分 2 隊參加區運會，今年只能各派 1 隊出賽。其比賽前 3 名成績如（表 3-3）：

表 3-3：1988 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	張昭平 雲林縣	顏榮興 臺南縣	徐智城 新竹市	
第二量級 56kg 以下	總和	陳山龍 苗栗縣	張源榮 苗栗縣	陳國樑 臺北縣	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	陳金條 臺北縣	林若瑟 臺南市	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 彰化縣	陳其樂 臺北縣	張永芳 臺南市	
第五量級 75kg 以下	總和	黃錫霖 高市南	謝木德 臺北縣	邱錦泉 彰化縣	

第六量級 82.5kg 以下	總和	陳燕飛 台北縣	葉富宏 高市南	陳宏宗 臺東縣	
第七量級 90kg 以下	總和	梁懷欽 高市南	簡國寶 臺北市	林志成 高雄市	
第八量級 100 kg 以下	總和	廖志明 台南市	王文賢 高雄市	蔡天佑 臺北市	
第九量級 110 kg 以下	總和	吳元白 高雄市	廖哲毅 雲林縣	楊倚銘 臺南縣	
第十量級 125 kg 以下	總和	陳維儒 台北縣	林照富 臺北市	展劍平 臺東縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	吳政聰 高雄市	屠國華 台南市	林壯恩 雲林縣	

資料來源：中華民國 77 年臺灣區運動會報告書。

本屆開幕典禮，由 7 所苗栗縣高中組成的聯合樂隊進場及陸軍特戰部隊的神龍小組高空跳傘展開序幕。運動員進場唯一穿西裝進場的是地主隊。

表 3-4：1988 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	林秀芳 嘉義縣	蔡惠婉 金門縣	
第二量級 48kg 以下	總和	陳雅玲 高雄縣	黃麗貞 高雄縣	黃亞真 金門縣	
第三量級 52kg 以下	總和	蔡素盆 苗栗縣	陳筱君 高雄市	楊素冠 嘉義縣	
第四量級 56kg 以下	總和	林阿雲 苗栗縣	連桂乙 臺北縣	翁錦鳳 金門縣	
第五量級 60kg 以下	總和	倪嘉芊 苗栗縣	周麗敏 高雄市	陳秀瓊 彰化縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	楊美子 彰化縣	侯淑雅 苗栗縣	黃淑芬 高雄市	
第七量級 75kg 以下	總和	黃麗子 苗栗縣	劉麗君 臺南縣	柯淑文 嘉義縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	陳淑枝 彰化縣	鄭怡君 苗栗縣	王愛麗 臺北縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	趙珍葉 苗栗縣	馮秀梅 臺南縣	曾莎梅 苗栗縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	吳慧玲 苗栗縣	卯英華 高雄市	沈雅姬 嘉義縣	

資料來源：中華民國 77 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會健力運動將女子組納入比賽，以致獎牌佔了區運會 1/5 多，引發其他運動項目對健力運動有所爭議。苗栗縣為了辦好區運會，不惜重金（金牌獎金 10 萬元）到處挖角，才保有地主的面子。。

（二）臺北市區運會

1989 年（民國 78 年）臺北市主辦，首次出現以「浣熊」做為大會吉祥物，但很難不令人聯想彼時市長吳伯之雄、熊

兩字之諧音，其後，臺灣熊、臺灣雲豹、和平鴿、猴子、兔子都曾躍居區運會體育大使和形象代言人的角色（習賢德，2002）。其比賽前3名成績如（表3-5）：

表 3-5：1989 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	張昭平 雲林縣	徐智城 新竹市	顏慶忠 基隆市	
第二量級 56kg 以下	總和	陳山龍 高雄市	張源榮 苗栗縣	陳國樑 臺北縣	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	蔡建霖 嘉義市	黃靜強 臺北市	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 雲林縣	顏清吉 臺南市	張永朋 臺南縣	
第五量級 75kg 以下	總和	邱錦泉 彰化縣	黃錫霖 高雄市	李永光 新竹縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	陳燕飛 臺北縣	謝木德 臺北縣	陳宏宗 臺東縣	
第七量級 90kg 以下	總和	林志成 臺北市	李俊雄 高雄市	程慶憲 臺南市	
第八量級 100 kg 以下	總和	楊福來 屏東縣	廖哲毅 雲林縣	王文賢 高雄市	
第九量級 110 kg 以下	總和	侯堂盛 嘉義市	李水泉 高雄市	何榮隆 臺北縣	
第十量級 125 kg 以下	總和	陳維儒 屏東縣	趙建雄 高雄市	展劍平 臺東縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	吳政聰 高雄市	陳廣志 屏東縣	林壯恩 雲林縣	

資料來源：中華民國 78 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會仍然是一些熟面孔，以前3級來比較，上屆冠軍張昭平、陳山龍與李永章都衛冕成功，顯示出雖然有許多縣市在報名上有濫竽充數之嫌，但要拿到好成績不是那麼容易。

表 3-6：1989 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	朱美月 臺北縣	楊淑帛 臺南市	
第二量級 48kg 以下	總和	陳雅玲 高雄市	林麗敏 雲林縣	朱南美 臺南市	
第三量級 52kg 以下	總和	蔡素盆 臺北縣	黃翠珍 臺中市	黃貴枝 嘉義縣	
第四量級 56kg 以下	總和	林阿雲 高雄市	翁錦鳳 金門縣	吳玉霞 南投縣	
第五量級 60kg 以下	總和	倪嘉苹 高雄市	陳秀瓊 彰化縣	陳淑汝 嘉義縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	周麗敏 高雄市	黃淑芬 高雄市	柯金祝 嘉義縣	
第七量級 75kg 以下	總和	劉麗珠 臺南縣	羅少汝 臺東縣	許瓊雪 彰化縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	谷世賢 雲林縣	何春春 臺東縣	楊雅秀 臺南市	
第九量級 90 kg 以下	總和	趙珍葉 高雄市	馮秀梅 臺南市	曾莎梅 苗栗縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	吳慧玲 高雄市	沈雅姬 嘉義縣	卯英華 高雄市	

資料來源：中華民國 78 年臺灣區運動會報告書。

本屆健力女子組前 3 名稍微變化一些，因為練習健力不是一年可以有很大的突破和進步的空間，所以沒什麼變化。

(三) 高雄市區運會

1990 年（民國 79 年）高雄市本年度主題是「胸懷世界、躍馬高雄」，今年聖火（副火）將首度送到金門、馬祖、東沙傳遞，臺北縣女子健力運動員張來秀，在區運會女子健力項目第 1 級比賽一舉打破 4 項全國紀錄奪得金牌並（三連冠）保持女子 44kg 以下 4 項全國紀錄，風靡比賽場。其比賽前 3

名成績如（表 3-7）：

表 3-7：1990 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	張昭平 彰化縣	徐智城 新竹市	陳國樑 臺北縣	
第二量級 56kg 以下	總和	陳山龍 高雄市	張源榮 苗栗縣	蔡建霖 嘉義市	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 彰化縣	李俊傑 高雄市	謝志典 彰化縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 彰化縣	顏清吉 臺南市	張永朋 臺南縣	
第五量級 75kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	張宏洲 雲林縣	謝木德 臺北縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	陳燕飛 台北縣	陳正雄 彰化縣	曾坤維 雲林縣	
第七量級 90kg 以下	總和	王文賢 高雄市	李俊雄 高雄市	吳瑞煌 屏東縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	楊福來 屏東縣	游振雄 彰化縣	黃振山 高雄市	
第九量級 110 kg 以下	總和	廖哲毅 雲林縣	林照富 臺北市	翁世倫 高雄市	
第十量級 125kg 以下	總和	趙建雄 高雄市	吳元白 高雄市	莊精文 彰化縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	林壯恩 彰化縣	吳政聰 高雄市	展劍平 臺東縣	

資料來源：中華民國 79 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會，男子第一量級，彰化縣張昭平最風光，打破 3 項全國紀錄，蹲舉 185.5 公斤，硬舉 210 公斤，總和 510 公斤都打破全國紀錄奪得金牌；新竹市徐智城蹲舉 185 公斤平全國，並打破大會紀錄，硬舉 210 公斤，總和 510 公斤均打破全國紀錄；北縣陳國樑硬舉 220 公斤打破全國紀錄。第

二量級，高市陳山龍蹲舉 215 公斤，打破全國紀錄，硬舉 227.5 公斤，打破大會紀錄，總和 560 公斤打破全國紀錄；北縣郭秋貴、苗縣張源榮臥舉均以 122.5 公斤打破 120 公斤全國紀錄。第三量級，彰縣李永章蹲舉 212.5 公斤，打破大會紀錄，臥舉 138 公斤打破大會及全國紀錄，硬舉 240 公斤打破大會紀錄，總和 590 公斤打破大會紀錄。

表 3-8：1990 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	許豔萍 彰化縣	楊淑帛 臺南市	
第二量級 48kg 以下	總和	陳雅玲 高雄市	王鵲媛 彰化縣	謝梅華 屏東縣	
第三量級 52kg 以下	總和	林麗敏 雲林縣	蔡素盆 臺北縣	陳玉婷 彰化縣	
第四量級 56kg 以下	總和	林阿雲 高雄市	黃麗華 南投縣	連桂乙 臺北縣	
第五量級 60kg 以下	總和	陳秀瓊 彰化縣	柯金祝 嘉義縣	李小芬 臺南縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	周麗敏 高雄市	許淑真 彰化縣	陳淑汝 嘉義縣	
第七量級 75kg 以下	總和	劉麗珠 臺南縣	許瓊雪 彰化縣	王燕珠 南投縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	趙珍葉 高雄市	楊雅秀 臺南市	李雪華 屏東縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	谷世賢 雲林縣	馮秀梅 臺南市	王愛麗 臺北縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	吳慧玲 高雄市	沈雅姬 嘉義縣	陳淑華 基隆市	

資料來源：中華民國 79 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會，女子組以第一量級台北縣張來秀最風光破 4 項全國紀錄。女子組第二量級陳雅玲硬舉及總合成績，雙雙打破亞洲杯紀錄。第九量級 4 項記錄保持人趙珍葉「降級」參加第八量級，原報名第八量級的雲林縣選手谷世賢不想與趙珍葉硬拚，猛吃食物增加兩公斤「升級」參加第九量級比賽，獲得 3 項第一，1 項第二。雲林縣選手谷世賢的體重 80.8 公斤，下午比賽之前，教練認為第九量級蹲舉、臥舉、硬舉、總和等 4 項區運紀錄保持人趙珍葉因降體重改參加第八量

級，因此勸她增加體重參加第九量級，谷世賢於是猛吃漢堡、雞腿，並大量飲水，體重增加到 82.6 公斤，達到第九量級 82.51 公斤以上最低標準。谷世賢在第九量級比賽，蹲舉 185 公斤，臥舉 87.5 公斤都是第一，硬舉 165 公斤獲第二，總和 437.5 公斤得到金牌。這就是以體重分別的優缺點。

(四) 臺中市區運會

1991 年（民國 80 年）臺中市本年度主題是「健康、祥和、希望」，聖火首度登上玉山，選手村首次設在軍事基地的成功嶺，閉幕典禮首次在室內舉行，健力運動破聲連連。其比賽前 3 名成績如（表 3-9）：

表 3-9：1991 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	張源榮 苗栗縣	徐智城 新竹市	顏慶忠 基隆市	
第二量級 56kg 以下	總和	張昭平 彰化縣	陳山龍 高雄市	顏榮興 臺南縣	
第三量級 60kg 以下	總和	謝志典 彰化縣	李俊傑 高雄市	程民山 臺南市	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 彰化縣	張宏洲 雲林縣	楊正明 屏東縣	
第五量級 75kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	張以青 雲林縣	蕭百宏 臺北市	
第六量級 82.5kg 以下	總和	陳燕飛 台北縣	王文賢 高雄市	陳正雄 彰化縣	
第七量級 90kg 以下	總和	游振雄 彰化縣	李俊雄 高雄市	陳木龍 雲林縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	廖哲毅 雲林縣	楊福來 屏東縣	吳瑞煌 屏東縣	
第九量級 110 kg 以下	總和	林志成 臺北縣	林照富 臺北市	翁世倫 高雄市	

第十量級 125 kg 以下	總和	趙建雄 高雄市	吳元白 高雄市	展劍平 臺東縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	吳政聰 高雄市	林壯恩 彰化縣	莊哲維 高雄縣	

資料來源：中華民國 80 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會男子組破紀錄選手有第二量級彰化縣張昭平總和 557.5 公斤獲得冠軍。第三量級彰化縣謝志典 550 公斤獲得冠軍。第四量級彰縣翁輝堂 628.5 公斤獲得冠軍。第五量級苗縣謝一慶 646.5 公斤獲得冠軍。第六量級彰化縣陳正雄蹲舉破區運、硬舉第 4 次試舉破區運及全國；雲林縣曾坤雄蹲舉破區運、全國)；雲林縣魏志全蹲舉破區運、高雄市王文賢、台北縣陳燕飛總和破區運、全國，陳燕飛以總和 667.5 公斤掄元。第七量級只有彰縣游振雄蹲舉破區運、全國，並以總和 677.5 公斤奪冠，第八量級彰化縣廖哲毅蹲舉、硬舉、總和破區運；屏東縣楊福來蹲舉、臥舉、總和破區運、屏縣吳瑞煌臥舉、硬舉、總和破區運；台北縣楊俊亭臥舉破區運。第級由廖哲毅稱王，總和 732.5 公斤。第九量級台北縣林志成蹲、硬舉破區運、全國，並以總和 733.5 公斤獲冠軍。他的總和 733.5 公斤同時也改寫了全國紀錄。男子組各量級大致水準較女子組整齊，但第八量級仍出現第 1 名與最後 1 名總和相差 352.5 公斤懸殊數字，這就是引發爭議的地方。依研究者親身參與健力運動以來，覺得這是正常的現象，因為初學者須要一些刺激做為繼續練習的動機。

表 3-10：1991 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	許豔萍 彰化縣	楊淑如 彰化縣	
第二量級 48kg 以下	總和	林麗敏 雲林縣	王鵲媛 彰化縣	謝文雀 臺中縣	
第三量級 52kg 以下	總和	陳雅玲 高雄市	黃麗華 南投縣	許慧娟 雲林縣	
第四量級 56kg 以下	總和	蔡素盆 臺北縣	林阿雲 高雄市	黃雅菁 彰化縣	
第五量級 60kg 以下	總和	陳秀瓊 彰化縣	柯金祝 嘉義縣	盧英娟 雲林縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	周麗敏 高雄市	許淑真 彰化縣	李小芬 臺南縣	
第七量級 75kg 以下	總和	許瓊雪 彰化縣	紀嘉琪 雲林縣	柯雅玲 屏東縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	趙珍葉 高雄市	林加淇 南投縣	楊雅秀 臺南市	
第九量級 90 kg 以下	總和	谷世賢 雲林縣	李藝倫 花蓮縣	劉春英 屏東縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	吳慧玲 高雄市	黃麗嘉 臺北縣	陳淑華 基隆市	

資料來源：中華民國 80 年臺灣區運動會報告書。

(五) 宜蘭縣區運會

1992 年(民國 81 年)宜蘭縣本年度主題是「飛躍蘭陽」，未開幕之前女子健力輕量級就先開場比賽，第 1 級拔得頭籌的是由代表彰化縣許豔萍奪冠，第 2 級臺北縣張來秀奪得，同時健力破聲連連，引發當時輿論譁然，對健力運動有如此報導，審查國光中正獎金時引起側目，當時報載：

健力運動值得大力推展嗎？亞洲紀錄和世界紀錄相差 100kg 以上講究力道沒有太高技巧被摒除奧運門

外：體總獎審會通過 4 名健力運動員打破亞洲紀錄將可獲得中正獎章及獎金，但紀錄和世界紀錄相差 100kg 以上，健力運動是否值得大力推展，再度引發爭議。健力運動類似舉重，但舉法不一樣。舉重講究技巧，被列為奧運競賽；健力運動講究的是力道，沒有太多舉重技巧，被排在奧運門外。舉重人士稱健力運動是「小力士」，舉重是「大力士」。比起舉重和健力，很多的體育界人士總認為健力是舉重的次級運動，很多舉重選手退休後就轉身健力界。一方面仍可以在區運得獎牌，另一方面健力不需要很高的技巧，很適合年紀稍大的舉重選手參與，加上這項運動在國際上還算「冷門運動」，要爭獎牌較為容易，因此國內一些資質不錯的選手也加入練習。健力爭取列入全國紀錄，爭取多年於去年獲得全國體總正式認定，因此健力選手打破亞洲紀錄獲得中正獎章和獎金是合於規定，但健力分有蹲舉、臥舉、硬舉及總和四項，比賽獎牌太多，而舉法和舉重大不相同，多少予人有「旁門左道」的感覺，尤其是舉重界人士認為，既然要競逐「大力士」，健力選手何不也來練舉重，練得好還能為國爭光。健力在國際上是新興運動，參賽國家不多，但亞洲紀錄仍和世界紀錄相差一大截，就以 125 公斤級的總和亞洲紀錄為 750kg，世界紀錄高達 1100kg，兩者相差 350kg，是否值得國人努力發展，投注優秀人材訓練，很值得深思。（聯合報，1992-05-03：19 版體育戶外）

經過參與國際性比賽後，在「個人專業裝備」上也改變，在成績上也就慢慢的追上來了，男子組輕量級別表現的就很好，尤其是女子組已有世界水準了。其比賽前3名成績如(表3-11)所示：

表 3-11：1992 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	張源榮 苗栗縣	陳山龍 高雄市	林玄勇 花蓮縣	
第二量級 56kg 以下	總和	張昭平 彰化縣	徐智城 新竹市	劉曉文 雲林縣	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	謝志典 彰化縣	邱忠良 臺東縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	翁輝堂 彰化縣	楊正明 屏東縣	張以青 雲林縣	
第五量級 75kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	謝木德 臺北縣	翁志寬 雲林縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	陳燕飛 臺北縣	陳正雄 彰化縣	盧俊助 雲林縣	
第七量級 90kg 以下	總和	李俊雄 高雄市	游振雄 彰化縣	王文賢 高雄市	
第八量級 100 kg 以下	總和	楊福來 屏東縣	黃振山 高雄市	楊俊亭 臺北縣	
第九量級 110 kg 以下	總和	梁懷欽 高雄市	廖哲毅 彰化縣	林照富 臺北市	
第十量級 125 kg 以下	總和	趙建雄 高雄市	吳元白 高雄市	簡學良 屏東縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	吳政聰 高雄市	林壯恩 彰化縣	莊精文 彰化縣	

資料來源：中華民國 81 年臺灣區運動會報告書。

本屆與上屆比較，第八量級楊福來為新進的選手，在比賽成績上很快的勇奪金牌，其他金牌沒有太大的變化。

表 3-12：1992 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	許豔萍 彰化縣	張連如 雲林縣	楊淑帛 臺南市	
第二量級 48kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	林麗敏 雲林縣	謝文雀 臺中縣	
第三量級 52kg 以下	總和	陳雅玲 高雄市	許慧娟 雲林縣	黃麗華 南投縣	
第四量級 56kg 以下	總和	黃雅菁 彰化縣	林阿雲 高雄市	王美雪 雲林縣	
第五量級 60kg 以下	總和	陳秀瓊 彰化縣	廖麗文 新竹市	盧英娟 雲林縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	許淑真 彰化縣	張靜芳 雲林縣	周麗敏 高雄市	
第七量級 75kg 以下	總和	許瓊雪 彰化縣	劉麗珠 臺南縣	柯雅玲 屏東縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	紀嘉淇 雲林縣	林加淇 南投縣	蔡秀津 彰化縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	趙珍葉 高雄市	李藝倫 花蓮縣	周春櫻 屏東縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	谷世賢 雲林縣	馮秀梅 臺北縣	黃麗嘉 臺北縣	

資料來源：中華民國 81 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會男子組與上屆大致變化不大，女子組就產生少許變化，第四量級彰縣 16 歲小將黃雅菁擊敗 46 歲的七屆金牌得主高雄市林阿雲，最具戲劇性。以研究者角度來看不是沒有人可以擊敗林阿雲，是在沒有女孩子人願意來練習健力運動，才導致林阿雲可以稱霸七屆。

(六) 桃園縣區運會

1993 年(民國 82 年)桃園縣本年度主題是「展現超越、健康亮麗」。

這屆區運會一如前幾屆，男子組在名次上變化不大，女子組則是破紀錄頻傳，自有女子組健力開始破紀錄就如吃家常便飯，有破紀錄大戶美譽。如第四量級彰化縣黃雅菁個人有 3 項超亞洲，蹲舉 165 公斤，超亞洲的 155 公斤，全國的 160 公斤，硬舉 163 公斤超亞洲的 160.5 公斤，總和 405 公斤超越全國和亞洲的 397.5 公斤。第五量級彰化縣選手陳秀瓊，臥舉 90 公斤打破 885 公斤她保持的全國紀錄；第六量級彰縣許淑貞臥舉 80 公斤打破王燕珠保持的 78 公斤全國紀錄；第七量級台南縣劉麗珠臥舉 90.5 公斤打破她保持的全國紀錄，彰化縣選手許瓊雪硬舉 175 公斤，總和 425 公斤都打破她保持的全國紀錄。超越亞洲紀錄的是：第四量級高市選手林阿雲蹲舉 157.5 公斤超越 155 公斤亞洲紀錄，她和彰縣選手黃雅菁硬舉都是 162.5 公斤超越林阿雲保持的亞洲紀錄，但未打破區運和全國紀錄。

(七) 臺北市區運會

1994 年（民國 83 年）臺北市本年度主題是「展現台北、迎向未來」。其比賽前 3 名成績如（表 3-13）：

表 3-13：1994 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	胡俊雄 臺東縣	張昭平 彰化縣	余武璋 臺南市	
第二量級 56kg 以下	總和	李順交 彰化縣	張源榮 苗栗縣	胡勇海 臺東縣	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	邱忠良 臺東縣	徐智城 新竹市	
第四量級 67.5kg 以下	總和	謝志典 彰化縣	謝國寶 屏東縣	郭贊輝 高雄市	

第五量級 75kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	吳志哲 彰化縣	陳順振 彰化縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	陳正雄 彰化縣	翁志寬 嘉義市	陳進三 臺南縣	
第七量級 90kg 以下	總和	游振雄 彰化縣	王文賢 高雄市	廖明德 屏東縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	廖哲毅 彰化縣	楊俊亭 臺北縣	廖中維 雲林縣	
第九量級 110 kg 以下	總和	梁懷欽 高雄市	楊福來 屏東縣	翁世倫 高雄市	
第十量級 125 kg 以下	總和	趙建雄 高雄市	蘇義鴻 高雄市	黃滿杉 雲林縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	吳政聰 高雄市	郭季忠 高雄市	簡學良 屏東縣	

資料來源：中華民國 83 年臺灣區運動會報告書。

男子組仍然是白熱化的狀況，沒有太多變化，但高雄市梁懷欽一口氣舉破男子第九量級 3 項全國紀錄，總和成績 827.5 公斤，超越由他自己保持的全國紀錄達 25 公斤之多。

表 3-14：1994 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	楊淑如 彰化縣	張連如 雲林縣	陳燕瑩 彰化縣	
第二量級 48kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	詹敏玉 彰化縣	周欣怡 高雄市	
第三量級 52kg 以下	總和	林麗敏 雲林縣	張育華 雲林縣	李春蘭 臺東縣	
第四量級 56kg 以下	總和	陳雅玲 高雄市	林阿雲 高雄市	林貴美 彰化縣	
第五量級 60kg 以下	總和	黃雅菁 彰化縣	周麗敏 高雄市	蒲雅珍 臺東縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	陳秀瓊 彰化縣	張靜芳 雲林縣	吳慧敏 南投縣	
第七量級 75kg 以下	總和	許淑真 彰化縣	紀嘉琪 雲林縣	李小芬 臺南縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	許瓊雪 彰化縣	劉麗珠 臺南縣	柯雅玲 屏東縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	林加淇 南投縣	馮秀梅 臺北縣	周慧星 南投縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	趙珍葉 高雄市	谷世賢 雲林縣	陳淑華 基隆市	

資料來源：中華民國 83 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會，首日女子組比賽，台北縣張來秀打破 3 項全國紀錄，區運健力史上鋒頭最健的金牌人物。彰化縣女選手楊淑如打破 2 項全國紀錄及 1 項大會紀錄，楊淑如在第一量級比賽，蹲舉 145 公斤，打破 140 公斤全國紀錄，臥舉 70.5 公斤打破 70 公斤大會紀錄。第三量級雲林縣林麗敏蹲舉 166 公斤破全國並超亞洲紀錄、臥舉 88.5 公斤雖未破全國，但破大會紀錄和超亞洲紀錄。第四級高市陳雅玲臥舉 91 公斤，破全國並超亞洲紀錄；第五量級彰化縣黃雅菁臥舉 91 公斤破全

國紀錄、硬舉 180 公斤平全國紀錄、總和 440 公斤破全國紀錄；第六量級彰化縣陳秀瓊蹲舉 191 公斤破全國並超亞洲紀錄。

(八) 高雄市區運會

1995 (民國 84 年) 高雄市本年度主題是「根植臺灣、超越巔峰」。其比賽前 3 名成績如下 (表 3-15) 所示：

表 3-15：1995 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	胡俊雄 臺東縣	張昭平 彰化縣	余武璋 臺南市	
第二量級 56kg 以下	總和	胡勇海 臺東縣	李順交 彰化縣	顏榮興 臺南縣	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	徐智城 新竹市	李俊傑 高雄市	
第四量級 67.5kg 以下	總和	邱忠良 臺東縣	謝建宏 臺東縣	陳煜昇 彰化縣	
第五量級 75kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	吳秉昇 彰化縣	許書豪 雲林縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	謝志典 彰化縣	楊正明 屏東縣	王文賢 高雄市	
第七量級 90kg 以下	總和	翁志寬 嘉義市	游振雄 彰化縣	廖明德 屏東縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	吳志哲 彰化縣	楊俊亭 臺北縣	廖中維 雲林縣	
第九量級 110 kg 以下	總和	廖哲毅 彰化縣	林照富 臺北縣	李水泉 高雄市	
第十量級 125 kg 以下	總和	楊福來 屏東縣	何榮隆 臺北縣	翁世倫 高雄市	
第十一量級 125 kg 以上	總和	趙建雄 高雄市	莊精文 彰化縣	林威辰 臺東縣	

資料來源：中華民國 84 年臺灣區運動會報告書。

本屆區運會有邱忠良、翁志寬新的年輕金牌選手，代表

健力開始有新秀的加入。

表 3-16：1995 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	楊淑如 彰化縣	陳燕瑩 彰化縣	池淑杏 臺南縣	
第二量級 48kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	詹敏玉 彰化縣	周欣怡 高雄市	
第三量級 52kg 以下	總和	林麗敏 雲林縣	許小莉 高雄市	劉小琪 彰化縣	
第四量級 56kg 以下	總和	周麗敏 高雄市	陳雅玲 高雄市	林貴美 彰化縣	
第五量級 60kg 以下	總和	黃雅菁 彰化縣	林阿雲 高雄市	蒲雅珍 臺東縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	陳秀瓊 彰化縣	張靜芳 雲林縣	吳慧敏 南投縣	
第七量級 75kg 以下	總和	謝秋華 彰化縣	劉麗珠 臺南縣	紀嘉琪 雲林縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	林加淇 南投縣	許瓊雪 彰化縣	楊雅勤 南投縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	谷世賢 雲林縣	周慧星 南投縣	周春櫻 屏東縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	趙珍葉 高雄市	李佳穗 彰化縣	李怡珍 高雄市	

資料來源：中華民國 84 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會，女子組第一量級出現異主變化，常勝軍張來秀跳上第二量級，因罹患腸炎，身體狀況不佳，不想硬碰硬與新秀楊淑如同量級，但是到第二量級仍然奪得冠軍。第一量級楊淑如蹲舉、總和的成績再締造全國新猷。第三量級，雲林縣隊林麗敏一人有 4 項破全國、3 項超越亞洲紀錄，她在蹲舉、臥舉及總和分別以 166.5 公斤、95.5 公斤、434.5 公斤，締造 3 項全國新紀錄，另在硬舉以 172.5 公斤，刷新

全國紀錄。地主高雄市隊周麗敏、陳雅玲，在女子第四量級表現搶眼，搶下金、銀牌。周麗敏硬舉破全國紀錄，成績 172.5 公斤，蹲舉、總和改寫大會紀錄，成績分別是 167.5 公斤、417.5 公斤；隊友陳雅玲蹲舉 172.5 公斤、臥舉 92.5 公斤，這 2 項皆打破大會紀錄。獲得銅牌的彰化縣隊林貴美，她在蹲舉以 167.5 公斤刷新大會紀錄。第五量級由彰化縣隊的黃雅菁摘金，她以硬舉 192.5 公斤、總和 467.5 公斤，改寫全國紀錄，另以蹲舉 183 公斤、臥舉 92.5 公斤破大會；獲得銀牌的高市隊林阿雲，蹲舉、硬舉與總和 3 項皆破大會，成績分別是 182.5 公斤、185 公斤及 452.5 公斤。第六量級挑燈夜戰，金牌得主彰化縣隊陳秀瓊，蹲舉、臥舉、硬舉及總和四項成績皆破大會。地主高雄市趙珍葉在女子第十量級的蹲舉、臥舉及總和 3 項皆打破全國及大會紀錄，其中，臥舉 158 公斤與總和 633 公斤都超越世界紀錄。

(九) 屏東縣區運會

1996 (民國 85 年) 85 年屏東縣本年度主題是「奔騰、飛躍、阿猴城」，本次區運會雖然已萬事俱備，但主事者卻由省教育廳長陳英豪代打，真正的東道主伍澤元縣長因案收押，成了臺灣區運動會史上唯一無法親自接待賓客的地主隊首長 (習賢德，2002)。其比賽前 3 名成績如 (表 3-17)：

表 3-17：1996 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	呂世武 臺中市	張昭平 彰化縣	余武璋 臺南市	
第二量級 56kg 以下	總和	胡俊雄 臺東縣	李順交 彰化縣	徐智城 新竹市	

第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	吳泰昌 屏東縣	胡勇海 台東縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	謝志典 彰化縣	邱忠良 台東縣	謝建宏 台東縣	
第五量級 75kg 以下	總和	吳志哲 彰化縣	林森山 臺南市	陳伸宇 高雄市	
第六量級 82.5kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	楊正明 屏東縣	劉東義 台東縣	
第七量級 90kg 以下	總和	陳燕飛 臺北縣	楊俊亭 臺北縣	謝坤志 台東縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	廖哲毅 彰化縣	黃景隆 彰化縣	陳坤良 南投縣	
第九量級 110 kg 以下	總和	梁懷欽 臺南市	黃滿杉 雲林縣	翁世倫 高雄市	
第十量級 125 kg 以下	總和	郭季忠 臺南市	楊福來 屏東縣	蘇義鴻 臺南市	
第十一量級 125 kg 以上	總和	趙建雄 高雄市	吳政聰 臺南市	蔡慶鐘 高雄市	

資料來源：中華民國 85 年臺灣區運動會報告書。

男子組破紀錄者：第二量級有胡俊雄蹲舉、總和破大會紀錄，硬舉破全國及大會紀錄；李順交蹲舉破大會紀錄，臥舉破全國及大會紀錄；郭秋貴臥舉破全國及大會紀錄。第三量級有李永章蹲舉、臥舉、硬舉、總和四破大會紀錄；吳泰昌臥舉破大會紀錄。第四量級有謝志典蹲舉、臥舉、硬舉破大會紀錄，總和破全國及大會紀錄；邱忠良蹲舉、總和破全國及大會紀錄；謝建宏蹲舉破全國及大會紀錄。第五量級有吳志哲硬舉破大會紀錄。第六量級有謝一慶蹲舉、硬舉破全國及大會紀錄，總和破大會紀錄；楊正明臥舉破全國及大會紀錄，總和破大會紀錄；劉東義蹲舉破大會紀錄。

第七量級有陳燕飛臥舉破全國及大會紀錄；楊俊亭破全國及大會紀錄。第八量級有廖哲毅蹲舉破全國及大會紀錄，

總和破大會紀錄。

第九量級有梁懷欽蹲舉破全國及大會紀錄，臥舉、硬舉、總和三破大會紀錄。第十一量級有趙建雄蹲舉、硬舉、總和三破大會紀錄，臥舉破全國及大會紀錄；吳政聰蹲舉破全國及大會紀錄硬舉、總和破大會紀錄。男子破紀錄人數不多，而且都是從事健力運動有 6 至 8 年左右的選手，破紀錄只是與自己的成績比賽，男子組健力這時已進入白熱化。

表 3-18：1996 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	張連如 雲林縣	楊淑如 彰化縣	陳燕瑩 彰化縣	
第二量級 48kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	詹敏玉 彰化縣	周欣怡 高雄市	
第三量級 52kg 以下	總和	林麗敏 雲林縣	許小莉 高雄市	劉小琪 彰化縣	
第四量級 56kg 以下	總和	陳雅玲 高雄市	周麗敏 高雄市	林貴美 彰化縣	
第五量級 60kg 以下	總和	黃雅菁 彰化縣	蒲雅珍 臺東縣	林阿雲 高雄市	
第六量級 67.5kg 以下	總和	張靜芳 雲林縣	黃淑珠 高雄市	李小芬 臺南縣	
第七量級 75kg 以下	總和	謝秋華 彰化縣	紀嘉琪 雲林縣	劉麗珠 臺南縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	林加淇 南投縣	許瓊雪 彰化縣	吳毓芳 高雄市	
第九量級 90 kg 以下	總和	谷世賢 雲林縣	蔡加惠 彰化縣	沈巧玲 雲林縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	李佳穗 彰化縣	趙珍葉 高雄市	李怡珍 高雄市	

資料來源：中華民國 85 年臺灣區運動會報告書。

破紀錄者：女子組第一量級有張連如臥舉、硬舉破大會紀錄，總和破全國及大會紀錄；楊淑如蹲舉、總和破全國及大會紀錄，臥舉破大會紀錄；陳燕瑩蹲舉破全國及大會紀錄。第二量級有張來秀臥舉破大會紀錄，硬舉破全國及大會紀錄。第三量級有林麗敏蹲舉、臥舉、硬舉、總和四破全國及大會紀錄；劉小琪臥舉破大會紀錄。第四量級有陳雅玲蹲舉、臥舉、硬舉三破大會紀錄總和四破全國及大會紀錄；周麗敏硬舉、總和破大會紀錄。第五量級有黃雅菁蹲舉破全國及大

會紀錄，硬舉破大會紀錄；蒲雅珍臥舉破大會紀錄。第六量級有張靜芳臥舉全國及大會紀錄，硬舉、總和破大會紀錄；黃淑珠臥舉破全國及大會紀錄，硬舉破大會紀錄；李小芬蹲舉、臥舉破大會紀錄；吳慧敏臥舉破大會紀錄。第七量級有謝秋華蹲舉、硬舉、總和破全國及大會紀錄，臥舉破大會紀錄；紀嘉琪臥舉、總和破大會紀錄，硬舉破全國及大會紀錄。第八量級有林加淇蹲舉、總和破大會紀錄，臥舉、硬舉破全國及大會紀錄；許瓊雪硬舉破大會紀錄。第九量級有谷世賢蹲舉、臥舉、硬舉、總和四破全國及大會紀錄；蔡加惠蹲舉、臥舉破大會紀錄。第十量級有李佳穗蹲舉、硬舉、總和三破全國及大會紀錄；趙珍葉蹲舉、臥舉、硬舉、總和四破全國及大會紀錄。以上女子組每級均有人破全國及大會紀錄，而且每級都有7人以上出賽，這時期練習健力運動的女子選手有明顯的增加，成績也相對的提高。

(十) 嘉義縣區運會

1997(民國86年)嘉義縣本年度主題是「熱情、奔放、阿里山」。女子健力代表雲林縣林麗敏在第3級臥舉以106.5kg超越106kg世界紀錄。其比賽前3名成績如(表3-19):

表 3-19：1997 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	呂世武 臺中市	張昭平 彰化縣	余武璋 臺南市	
第二量級 56kg 以下	總和	胡俊雄 臺東縣	胡勇海 臺東縣	吳豐彬 高雄市	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	徐智城 新竹市	洪仕駿 臺東縣	

第四量級 67.5kg 以下	總和	謝志典 彰化縣	邱忠良 臺東縣	李順交 彰化縣	
第五量級 75kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	林森山 臺南市	謝建宏 臺東縣	
第六量級 82.5kg 以下	總和	張嘉村 彰化縣	楊正明 屏東縣	劉東義 臺東縣	
第七量級 90kg 以下	總和	翁志寬 雲林縣	吳志哲 彰化縣	陳燕飛 臺北縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	梁懷欽 臺南市	黃景隆 彰化縣	蔡佳霖 高雄市	
第九量級 110 kg 以下	總和	游振雄 彰化縣	莊恒山 臺中市	陳敬宗 高雄市	
第十量級 125 kg 以下	總和	廖哲毅 彰化縣	郭季忠 臺南市	林子傑 臺東縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	趙建雄 高雄市	吳政聰 臺南市	陳志堅 高雄市	

資料來源：中華民國 86 年臺灣區運動會報告書。

男子組第五量級來自苗栗縣的謝一慶在蹲舉，以 305 公斤破區運 285 公斤紀錄，也超越亞洲 302.5 公斤紀錄。第六量級屏東縣楊正明臥舉以 213.5 公斤打破區運 200 公斤、及全國 213 公斤紀錄，並超越亞洲 212.5 公斤，但總和不及彰化縣張嘉村的金牌成績 742.5 公斤，楊正明僅獲銀牌，銅牌為台東縣劉東義，總和 722.5 公斤。

表 3-20：1997 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	張連如 雲林縣	陳燕瑩 彰化縣	陳春如 臺南市	
第二量級 48kg 以下	總和	張來秀 臺北縣	周欣怡 高雄市	楊淑如 彰化縣	
第三量級 52kg 以下	總和	林麗敏 雲林縣	周欣惠 高雄市	陳冠婷 臺南縣	
第四量級 56kg 以下	總和	陳雅玲 高雄市	許小莉 高雄市	林淑婷 雲林縣	
第五量級 60kg 以下	總和	黃雅菁 彰化縣	林阿雲 高雄市	鄭幸婁 雲林縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	張靜芳 雲林縣	黃淑珠 高雄市	吳慧敏 南投縣	
第七量級 75kg 以下	總和	紀嘉琪 雲林縣	黃秀如 彰化縣	李香儀 嘉義市	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	謝秋華 彰化縣	林加淇 南投縣	陳慧祺 彰化縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	谷世賢 雲林縣	蔡加惠 彰化縣	楊雅勤 南投縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	趙珍葉 高雄市	李佳穗 彰化縣	李怡珍 高雄市	

資料來源：中華民國 86 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會，女子組台北縣張來秀完成十連霸，感慨地說：「歲月不饒人，能連續在區運稱霸十年，已不容易，明年區運將急流勇退。」（聯合報，1997-10-22，嘉縣區運專頁）。第三量地級臥舉林麗敏 106.5 公斤 超過世界紀錄 另有 4 項超越亞洲 1 項破全國 1 項平亞洲和全國。第五量級蹲舉彰化縣黃雅菁以 187.5 公斤，超越亞洲紀錄 183.5 公斤，她的總和成績實舉 479.5 公斤，也超越亞洲紀錄 475 公斤。第六量級競爭激烈，同為國手的雲林縣張靜芳和高雄市黃淑

珠，兩人是區運、全國紀錄保持者，實力相當，從蹲舉開始就一路纏鬥。唯最後總和成績張靜芳以 477.5 公斤，為雲林縣再添一面金牌，高雄市黃淑珠以 460 公斤居亞席，銅牌由南投縣吳慧敏以 457.5 公斤奪得。雲林縣選手谷世賢，個人連破蹲舉、臥舉、硬舉、總和 4 項區運、全國紀錄，同時也超越亞洲紀錄。

(十一) 臺南縣區運會

1998 年（民國 87 年）臺南縣主辦，為配合國家發展會議達成的凍省共識，使區運會面臨轉型，臺南縣辦完結束後便劃下句點。其比賽前 3 名成績如（表 3-21）所示：

表 3-21：1998 年臺灣區運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	呂世武 臺中市	張昭平 彰化縣	余武璋 臺南市	
第二量級 56kg 以下	總和	詹建明 屏東縣	官義欣 高雄縣	張榮憲 雲林縣	
第三量級 60kg 以下	總和	李永章 新竹縣	吳泰昌 屏東縣	李漢君 臺南縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	謝志典 彰化縣	李順交 彰化縣	黃龍興 高雄市	
第五量級 75kg 以下	總和	謝一慶 苗栗縣	謝建宏 臺東縣	陳伸宇 高雄市	
第六量級 82.5kg 以下	總和	張嘉村 彰化縣	楊正明 屏東縣	郭家豪 高雄市	
第七量級 90kg 以下	總和	吳志哲 彰化縣	林森山 臺南市	謝坤志 臺東縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	黃景隆 彰化縣	翁志寬 雲林縣	王仁忠 彰化縣	
第九量級 110	總和	梁懷欽	陳敬宗	莊恒山	

kg 以下		臺南市	高雄市	臺中市	
第十量級 125 kg 以下	總和	廖哲毅 彰化縣	吳政聰 臺南市	楊福來 屏東縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	趙建雄 高雄市	郭季忠 臺南市	張仲凱 彰化縣	

資料來源：中華民國 87 年臺灣區運動會報告書。

表 3-22：1998 年臺灣區運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 44kg 以下	總和	陳春如 臺南市	張碧娟 臺東縣	只有 4 名選手	
第二量級 48kg 以下	總和	楊淑如 彰化縣	陳燕瑩 彰化縣	歐陽慈 高市	
第三量級 52kg 以下	總和	林麗敏 雲林縣	陳冠婷 臺南縣	林玲吟 臺中市	
第四量級 56kg 以下	總和	鄭幸妲 雲林縣	蒲雅玲 臺東縣	林阿雲 高雄市	
第五量級 60kg 以下	總和	黃雅菁 彰化縣	陳雅玲 高雄市	林淑婷 雲林縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	張靜芳 雲林縣	李小芬 臺南縣	許小莉 高雄市	
第七量級 75kg 以下	總和	吳慧敏 南投縣	吳毓芳 高雄縣	黃秀如 彰化縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	謝秋華 彰化縣	林加淇 南投縣	陳慧祺 彰化縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	蔡加惠 彰化縣	楊雅勤 南投縣	李怡珍 高雄市	
第十量級 90 kg 以上	總和	李佳穗 彰化縣	趙珍葉 高雄市	李佩容 高雄市	

資料來源：中華民國 87 年臺灣區運動會報告書。

這屆區運會，女子健力最重量級的金牌之爭，由彰化李佳穗與高市趙珍葉對決，兩人同為一級國手，過招多次互有輸贏，去年女子第十級 90 公斤金牌落入趙珍葉手中，今年李佳穗最後以總和成績 2.5 公斤之差險勝奪金，「議員教練」游振雄甚為欣慰。兩人競爭激發好成績，李佳穗先在擅長的蹲舉以 280 公斤超越美國朱妮亞的 277.5 公斤世界紀錄，隨後，趙珍葉也以臥舉 185 公斤超越自己保有的 175 公斤世界紀錄。在進入關鍵硬舉之爭時，李佳穗 237.5 公斤，而趙珍

葉只舉 230 公斤。最後總和成績，李佳穗 677.5 公斤，贏趙珍葉 2.5 公斤，不過，兩人的總和成績均超越李佳穗保有的 657.5 公斤世界紀錄。但兩人昨日的成績均未破她們的全國紀錄。

女子第九量級，彰化縣的蔡加惠 2 項破全國紀錄，並有三項超越亞洲紀錄，她蹲舉 238 公斤，臥舉 135.5 公斤，總和 565 公斤，3 項均超越亞洲紀錄，除臥舉外，另 2 項都破全國紀錄。

彰化縣女子第八量級名將謝秋華最風光，破了 4 項全國紀錄及超越 4 項亞洲紀錄。男子第九量級 110 公斤台南市梁懷欽，蹲舉 353 公斤先超越亞洲紀錄，隨後臥舉 218 公斤破了全國紀錄，最後總和成績 872.5 公斤，破全國也超越亞洲紀錄。大會壓軸的超級大力士 125 公斤以上級之爭，高市的超級天王趙建雄，在硬舉以 320.5 公斤破自己的全國紀錄，同時也超越亞洲紀錄。這是區運會的最後一次，健力選手都想締造自己最佳的成績，為自己在健力史上留下一筆屬於自己的紀錄。

貳、國際賽事

1988 年第 2 屆亞洲健力錦標賽，中華民國健力協會以該會為亞洲及國際健力總會會員，初次參加日本高松市舉行的亞洲杯健力錦標賽，共獲得 6 面金牌獲得金牌的選手是：

男子 67.5kg 級臥舉的翁輝堂、75kg 級臥舉邱錦泉、82.5kg 級臥舉陳燕飛、女子 56kg 級硬舉林阿雲、82.5kg 級臥舉劉麗珠及 90kg 級以下臥舉趙珍葉、27 面銀牌、23 面銅牌，成果輝煌。（聯合報，1988-10-11：07 版

/體育、戶外)



圖 3-3：1988 年參加國際健力錦標賽隊職員及運動員

資料來源：楊龍文提供

1989 年（民國 78 年）研究者參加世界青年健力錦標賽，這次是到北歐瑞典奈舍（Nässjö）比賽，團體成績第 10 名，健力協會首次參與，世界健力總會主辦的錦標賽，也是研究者第 1 次出國比賽的開始，成績如下；同年成年男子組也到澳洲雪梨（Sydney）比賽，團體成績第 8 名，如（表 3-23）。

表 3-23：1989 年世界青年健力項目男子組成績 14-17,09

級別	姓名	總和成績	名次	備註
第一量級 52kg 以下	李俊傑	427.5kg	4	7 分
	黃志僑	365 kg	9	2 分
第四量級 65.5kg 以下	蔡國鋒	547.5 kg	9	2 分
第六量級	陳正雄	硬舉 3 次未成功，沒有總和成績		

82.5kg 以下				
第七量級 90kg 以下	梁懷欽	蹲舉 3 次未成功，沒有總和成績		
第八量級 110 kg 以下	廖哲毅	655kg	8	3 分
第九量級 125 kg 以下	趙建雄	685.5kg	7	4 分
第十一量 125 kg 以上	吳政聰	677.5kg	10	2 分
團體成績			10	20 分

1993 年首次的參加「世界運動會」，係在荷蘭·海牙 (Houtrust Indoor) 中華健力代表隊成績表現不錯，因為「世界運動會」係由世界盃前 2 名的運動員，再由 5 大洲分配，一洲只能組一隊參加，可以說是精英中的精英在比賽。中華健力代表隊在過去幾年的成績可以派 1 男 3 女參加，成績如下：女子組：44kg~52kg 級林麗敏蹲舉銀牌，臥舉第 5 名、硬舉第 5 名、總合第 6 名；56kg~67.5kg 級陳秀瓊蹲舉銅牌，臥舉第 5 名、硬舉第 5 名、總合第 4 名；75kg~+90kg 級趙珍葉蹲舉銅牌，臥舉第 5 名、硬舉第 6 名、總合第 6 名。男子組：67.5kg~90kg 級謝一慶蹲舉銅牌，臥舉銅牌、硬舉銅牌、總合銅牌。男女合計團體成績第 2 名。1993 世界運動會健力運動比賽成績一覽表，如 (表 3-24) 所示：

表 3-24：1993 世界運動會健力運動比賽成績一覽表

級別 (組別)	姓名	總和名次
44~52kg (女子)	林麗敏	第 6 名
56~67.5kg (女子)	陳秀瓊	第 4 名
75~+90kg (女子)	趙珍葉	第 6 名

67.5~90kg (男子)	謝一慶	銅牌
----------------	-----	----

資料來源：研究者整理自 1993 年世運報告書

1997 年「世界運動會」，係在荷蘭·拉赫蒂 (Lahti) 舉行，中華健力代表隊成績表現很好，依中華健力代表隊在過去幾年的成績可以派 1 男 3 女參加，成績如下：女子組：44kg~52kg 級林麗敏蹲舉銀牌，臥舉金牌、硬舉銀牌、總合金牌；75kg~+90kg 級李佳穗蹲舉金牌、臥舉銀牌、硬舉金牌、總合銀牌；趙珍葉蹲舉銀牌，臥舉金牌、硬舉銅牌、總合銅牌。男子組：75kg~90kg 級謝一慶蹲舉金牌，臥舉第六名、硬舉銀牌、總合第 5 名。1997 世界運動會健力運動比賽成績一覽表，如 (表 3-25) 所示：

表 3-25：1997 年世界運動會健力運動比賽成績一覽表

級別 (組別)	姓名	總和名次
44~52kg (女子)	林麗敏	金牌
56~67.5kg (女子)	李佳穗	銀牌
75~+90kg (女子)	趙珍葉	銅牌
75~90kg (男子)	謝一慶	第 5 名

資料來源：研究者整理自 1997 年世運報告書

第五節 本章小結

蔣經國病逝，蔣氏政權暫時結束。世界上共產主義一一瓦解，人民的作主的聲音愈來愈大，人民要求「總統直選」並解散國民大會。第1次總統由人民直接選舉時，大陸在臺灣海峽引發飛彈危機，實在很不友善。經濟方面，高科技資訊帶領臺灣整個經濟命脈，在亞洲經濟風暴，由於臺灣本身有較良好的基礎，很快的回復經濟。飛彈危機和經濟風暴之後來個世界大地震「921地震」，臺灣人的韌性在這時期表現出來的相當堅強。

中華民國健力協會成立初期，推動業務是比賽困難一些，剛開始只有一所大專院校願意招考健力選手，同時只有零星一、二所高級中學有在專門訓練健力選手，國中部分只是舉重練不行的，轉而練習健力項目，在推廣之初是遇到了一些挫折感。健力協會經過幾年的努力，將健力選手安排國際性的比賽，並爭取到不錯的獎金，健力協會才能繼續的運作下去，不知國內有多少的協會面臨，有協會沒有選手或者選手沒辦法在國際上奪得獎牌。

為了給體育有更大空間發揮，成立了「體育委員會」管理體育所有事，體育制度愈來愈健全。「重賞之下、必有勇夫」，這時期在獎助學金的鼓勵下，健力運動正在積極拓展，使更多的運動員能受到利誘，運動成績可以提升，進而展現臺灣的精神。這時期因修正國光中正獎章之獎勵，導致願意從事健力運動的人口出現斷層，只剩極少數擁有主導權的有心人士把持，使得想在學校找學生練習的教師或教練不想浪費大家的時間與金錢。建議體育主管單位不能忽視這個問題，研究者知道國內許多的單項運動協會一直存在此問題，

沒辦法解決的原因，「政治干涉體育」是主要的因素。健力協會成立 10 年爭取了許多經費及培訓優秀的運動員。

第四章 欣欣向榮年代（2000~2008）

健力運動在本研究分中是屬協會成熟期，經過協會努力爭取獎勵，選手本身也為自己的前（錢）爭取最高的獎金，使健力協會穩定的繼續發展，選手認真訓練為自己打拚美好的未來。

第一節 時代背景

壹、政治、經濟概況

一、政治概況

臺灣史上第 1 次的政黨輪替，發生在 2000 年民進黨提名參選人陳水扁贏得勝利，不但政黨輪替，而且政權也和平轉移。李登輝和陳水扁號稱政壇的父子，李登輝素有「臺灣之父」，陳水扁也不惶多讓來一個「臺灣之子」的稱號。

1999 年李登輝「特殊國與國關係」；而 2002 年陳水扁更直接喊出「一邊一國」。2004 年陳水扁連任成功，雖然選舉的過程中有許多的糾紛，以致反對黨上街抗議示威，提告選舉無效訴訟，但終究在民主法治的範疇中運作，陳水扁繼續當中華民國的總統，未能得到大多數人民的信任。2006 年陳水扁總統宣布國統會終止運作，國統綱領停止適用。2007 年陳水扁總統發表「4 要 1 沒有」，內容是「臺灣要獨立、臺灣要正名、臺灣要新憲、臺灣要發展；臺灣沒有左右路線、只有統獨問題」等。

2006 年 8 月 11 施明德、賀德芬、簡錫僖等人決定發起一人百元「百萬人倒扁行動」。他也向陳水扁喊話說：「我一旦決定要坐下去，不是你倒，就是我亡」。同年 9 月 9「反貪

倒扁」活動正式揭幕第一天，施明德帶領數十萬人從凱達格蘭大道出發，繞行納斯卡線（Nazca Lines）遊行後，開始「99凱道靜坐」。同年9月15傍晚在台北「螢光圍城」，發動「愛、和平、非暴力」倒扁大遊行。

2008年，在野黨（國民黨）總統提名馬英九與執政黨（民進黨）提名謝長廷角逐總統寶座，結果馬英九以210萬票勝出，這樣國民黨在立法院有3/4的絕對多數及府、院的支持，應該有所改革之作為，在多數民意的支持新政府，因提出如何「除弊興利」的政策，讓臺灣能快點走到正常化的國家及能與世界各國接軌。

二、經濟概況

經濟情況自2000年政黨輪替以來就不斷的衰退，象徵經濟領先指標的股票指數2000年是8200點，2001年5月是5200點，跌了40%，經濟成長率下降的結果同時也造成失業率的提升。商人無祖國，臺灣人赴中國大陸投資的金額，件數及層次均明顯提高，過去臺灣人在世界各地引以為傲的「經濟奇蹟」或優勢正快速的流失，正因為當時李登輝總統政府對中國大陸堅持的「戒急用忍」，敵不過臺灣人冒險精神「大膽西進」，近年來可以看出兩岸經濟互動之頻繁，明顯增長的趨勢。

2001年對臺灣人來說是多事之秋的一年，股市、房市社會整個經濟氛圍是不佳，偏偏美國著名建築物在9月11日被中東恐怖份子以飛機攻擊死傷慘重，使得全球經濟陷入低迷衰退狀態。

2002年經濟指數好不容易回春，1月1日正式成為世界貿易組織（World Trade Organization, 簡稱WTO）之會員，加入

WTO除了可適當處理國際貿易之紛爭、提高產業外銷機會外，更有利兩岸經貿關係之正常化。然而，以外銷為主或具外銷潛力之產業，將因關稅之降低及市場之開放受益，在開放進口後，過去傳統產業在成本及品質上之競爭優勢日漸流失，國內以內銷為主之產業將面臨更大之壓力，將使得內需型之傳統農業缺乏國際競爭力，即便長期而言，進入WTO對整體經濟發展之影響利大於弊，但短期內對產業結構造成衝擊卻不容輕忽。

2003年受到美伊戰爭影響，臺灣碰到SARS疫情，經濟指數下降一些。2004年隨著國際經濟感染，經濟成長破6%。雖然SARS疫情衝擊全亞洲，但臺灣醫療技術安然度過此次危機，顯示臺灣經濟基礎體質穩健，有能力在新世紀中與先進國家相提並論（蔡榮捷，2006）。

2006年美國的次級房屋信貸危機迅速惡化所引發的金融危機，橫掃全球，臺灣也不能幸免，受影響的層面非常之廣而深，如股市、房地產、外資、壽險業等等，損失相當嚴重。

接踵而來2007年的「金融海嘯」影響更是深遠，全球股市每日都在創造歷史新低，各國銀行倒閉的聲音此起彼落，天天都有政府紓困新聞，全世界彷彿陷入永無止盡的經濟夢魘，甚至遠在北歐冰島這個國家瀕臨破產，可見這波影響的力道有多麼強而有力。

一切都來自於由美國而起的金融海嘯，追溯自美國銀行業過度的財務槓桿運作。導致臺灣延續上一波加上這波的衝擊，臺灣瞬間好像被淹沒在大海，一時抓不到任何的救生物品，臺灣的企業倒的倒，可以支撐的卻沒有訂單可接，員工輪流放無薪假，失業人口暴增這就是「金融海嘯」的威力。

第二節 推展體育組織

壹、政府體育行政組織

一、行政院體育委員會

行政院體委會自 2002 年 7 月首度邀請國際世界運動總會 (IWGA) 會長朗·弗契 (Ron Froehlich) 來臺訪問後，開始進行各種申辦「2009 年世界運動會」評估及申辦準備，並委託中華奧會於 2003 年 4 月 30 日向高雄市謝長廷市長簡報申辦 2009 世界運動會的可行性。隨後 2003 年 5 月 13 日行政院體委會行文正式確定由高雄市代表我國申辦 2009 世界運動會。5 月 14 日高雄市謝長廷市長與體委會林德福主委分別致函 IWGA 表達高雄市申辦 2009 年世界運動會之意願，開啟了高雄市申辦世界運動會之門。在民進黨政府積極且低調的運作之下，成功的取得 2009 年世界運動會在臺灣高雄市舉行，這可說是臺灣第 1 次舉辦 4 年 1 次的大型運動會的賽事。

行政院於 2003 年 7 月 2 日以院臺體字第 0920036298 號函復同意由高雄市政府代表我國提出申辦世界運動會。2003 年 8 月 22 日，高雄市將城市調查問卷寄送至世界運動總會，並獲得正式通知成為申辦城市，(據 IWGA 會長表示，當時有六個國家及城市包括—荷蘭鹿特丹、匈牙利、美國克里夫蘭、休士頓等有意申請)。

2003 年 11 月 6 日 16 日高雄市由教育局蔡副局長協族、中山大學陳以亨教授與鄭科長勵君等人與中央組成 6 人小組，主動進行遊說、製作並攜帶高雄市文宣及光碟資料，分別至荷蘭鹿特丹、瑞士蘇黎世、義大利米蘭及西班牙巴塞隆納等地拜訪執行委員。2003 年 11 月 28 日召開世運會文宣製作小組會議，確定多媒體簡報、拍攝城市行銷、宣導短片、

場館簡介等工作內容，並將遊說時各委員提出之建議修正做成 24 頁的彩色折頁，於會長、秘書長訪華之前寄送各執行委員，獲得一致的認同。2003 年 12 月 11 日由姚副市長邀請 IWGA 會長、秘書長訪視高雄市。

2003 年 12 月 18-20 日三天，IWGA 會長朗·弗契（Mr. Ron Froehlich）及秘書長柯·科倫（Mr. Co Koren）訪視高雄市場館，並接受元首級禮遇，對高雄市留下良好印象。2003 年 12 月 26 日高雄市應 IWGA 要求匯款 25000 美元作為申辦保證金。2004 年 5 月 12 日體委會告知 IWGA 以非正式方式告知 2009 世界運動會將由高雄市主辦。2004 年 6 月 14 日 IWGA 會長與高雄市謝市長正式簽訂 2009 世界運動會主辦書。（高雄世界運動會官網）

貳、體育概況

為因應配合政府聘請體育專業人員之培養及輔導，修改「國民體育法」其摘要有：

全民應主動參與適當之體育活動；固有優良體育活動應予倡導和推廣；體委會主管全國體育行政，各地方政府（省、市、縣）為各地方體育之主管單位；應普設以公共體育設施；教育部應依法配合體委會之政策，切實督導各級學校之體育教學和活動；各級學校之運動場地應酌予開放；民間得依法成立各種體育活動團體，受主管教育行政機關之指導和考核；全國各機關、團體、企業員工達 500 人以上者，應聘請體育專業人員辦理員工體育之設計和輔導，上述單位如配合辦理者政府得給予獎勵；體育專業人員之培養、進

修和檢定辦法由行政院體委會定之；國民體育實施之經費應列入各級政府機關、學校之預算，企業機關推行體育活動所需經費及捐贈體育事業款項，應列為費用開支，民間體育團體之經費政府酌予補助；優秀體育運動人才之培養，教練、裁判制度之建立，辦法由體委會定之，對體育運動有特殊貢獻之個人或團體應予獎勵，政府應獎勵運動競賽、加強國際交流活動、培養科研人才；應鼓勵國民實施體能檢測。（體育法規彙編，國民體育法）

2003年，「國民體育法」只針對第13條加以修正，原先任用法條是以法律定之，修改後是任用資格依教育人員任用條例規定之；其中強調專任運動教練，係指各級學校專門從事運動團隊之訓練或比賽指導之工作者，運動教練的任用依教育人員任用條例行之。2007年7月「國民體育法」再次針對第13條加以修正為：

政府應建立優秀運動選手培養制度；其辦法，由中央主管機關定之。

各級學校得遴選優秀運動人才擔任專任運動教練；其任用依教育人員任用條例之規定；其資格，由中央主管機關定之；其待遇、服勤、職責、解聘、停聘、不續聘、申訴、福利、進修、成績考核、獎懲、年資晉薪及其他權益事項，由教育部定之。專任運動教練任用滿3年，經專任運動教練績效評量委員會評量其服務成績不通過，不予續聘。專任運動教練之退休、撫卹、離職、資遣等事項，依教育人員相關規定辦理。

前項專任運動教練績效評量委員會之組成及審核相關規定，由教育部定之。(體育法規彙編，國民體育法)

此條文最重要的是將專任運動教練任用規定，制度化及明確化。可惜健力運動項目未在此範圍。

第三節 健力運動之發展

壹、中華民國健力協會

中華民國健力協會成立至今已有 10 餘年，為健力運動永續發展下去，應由各縣市健力委員會全力推廣到各級學校，健力協會應該扮演積極的輔導各縣市健力委員會之角色，附近各縣市定期的辦理小型比賽，以增加更多對健力運動參與者持續練習的動機。

健力協會應該提供標準器材設備給積極推廣的縣市做為鼓勵，並培養縣級基層的裁判，進而至全國性的比賽和全國性的裁判素質才會提升。各縣市健力委員會應分為北、中、南三個區域先進行分區比賽，再由健力協會統一規劃全國性的比賽，選出精英中的精英加以長期的培訓，以日後參加國際性比賽為國增光。(A₃)

任何的運動訓練到頂尖是總是孤獨的而且是非常辛苦，健力運動同樣是如此。健力選手大部份從國中或者有過運動經驗者，以下訪談這位健力選手是相當特殊的一位。

小學和國中就讀的是美術班，國中畢業開過個人畫展，高中因為媽媽的規劃就讀護理，因個人身材的因素，當時學校剛好有老師在社團活動教健力運動，想去增加自己的力量，才有力氣搬的動病床上的病人，在一種無心插柳的情況下，對健力運動產生了極大的興趣，護校畢業從事護士工作 1 年，期間一直有時空就會練習，於是 1996 年（民國 85 年）報考臺灣體育專科學校升格的臺灣體育學院第 1 屆，很幸運的考

上，開始真正從事健力運動，在體育學院認真訓練 3 年後，開始有機會參與國際性比賽，最好的成績是 2001 年世界運動會銀牌，2001 年世界健力錦標賽金牌等，練習健力運動使我的人生變的多采多姿。(C₂)

上述的是健力協會、各縣市健力委員會及健力選手，應該在先把自已準備好，等待機會來臨時，才能從容的應對任何的困難，機會是留給準備好的人。

貳、大專院校推展健力之概況

健力運動員有許多蠻爭氣的，在學業上也很上進，自我期許很高，知道健力的出路非常的窄小，要靠健力就業只有往教育界發展，在讀臺灣體育大學時，每位健力運動員都會為了自己未來打拚，不論在學校時或畢業後，一定會爭取或考取教育學程，取得合格教師資格之後，陸續的考上教職，服務於臺灣各地區。

健力運動員普遍不只如此，在課餘也有在國內外攻讀碩、博士，充實體育知能，改善體育運動員在學校的刻板印象，以下是研究者整理健力運動員就讀碩、博士之狀況如(表 4-1) 所示：

表 4-1：擁有碩士及正在修碩、博士之健力運動員

姓名	當時比賽量級	比賽時期 參加賽事	最高學歷	目前就業單位
涂志賢	75kg 級	曾參加世界青少年錦標賽、參加臺灣區運會	臺南大學教育經營與管理研究所博士	國立溪湖高級高中

			班就讀中	
陳秀瓊	60kg 級	曾參加世界運動會及世界盃	美國南達科塔洲立大學碩士	臺中縣立大道國中
林壯恩	+125kg 級	曾參加臥舉世界盃	臺灣體育大學碩士	雲林縣虎尾國中
林加淇	82.5kg 級	曾參加世界盃	臺灣體育大學碩士	台中縣太平國中
張靜芳	67.5kg 級	曾參加世界盃	臺灣體育大學碩士	國立土庫商工
黃雅菁	60kg 級	曾參加世界盃	臺灣體育大學碩士	國立二林工商
陳瑞連	67.5kg 級	曾參加臺灣區運會	高雄師範大學研究所就讀中	高雄縣立林園高級中學
吳毓芳	75kg 級 82.5kg 級	曾參加臺灣區運會	臺灣師範大學研究所就讀中	國立中山大學附屬國光高級中學
周麗敏	60kg 級	曾參加世界青少年錦標賽、參加臺灣區運會	美國達科他大學碩士	高雄縣立文山高級中學

資料來源：研究者訪問自行整理。

以上表健力運動員在結束比賽生涯後，藉由訓練過程的

辛苦毅力轉換到學業方面，再往較高的運動知能進修，將是成為日後為人師表的推力，同時也是挑戰自己不只會運動，在運動領域中可以站的更穩。

參、高級中學推展健力之概況

就讀高職的學生，都已有自己想要走的方向，在高中職的這個專長要練習健力是比較不容易招收到學生，土庫商工一直執著在訓練學生這麼多年，實在是難能可貴的毅力，最近幾年男生的成績反而勝過女生，經研究者的研究是別所高中職女生增多人數，以人海戰數取得團體的分數，反之別所高中職男生減少，才能好的成績。如（表 4-2）所示。

表 4-2：雲林縣土庫商工健力隊 2000~2009 年成績一覽表

西元/民國	賽別	組別	名次
2000/89 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
2001/90 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
2002/91 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
2003/92 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
2004/93 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
2005/94 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高女組	冠軍
2006/95 年	全國青年盃及	高女組	冠軍

	中等學校健力錦標賽		
2007/96 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高男組	冠軍
2008/97 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高男組	冠軍
2009/98 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	高男組	亞軍

資料來源：1.研究者訪談，2.張靜芳提供。

經由以上文字敘述和健力比賽，得知最近幾年開始女子組有其他學校加入競爭，轉而男子組有比較少高級中學繼續訓練，反而男子組有進步的空間。

肆、國民中學推展健力之概況

一、臺中縣新光國中

健力代表隊成立於 2002 年（民國 91 年），成立之目的為推廣健力運動，使健力運動蓬勃發展，以提升健力運動在國際上的實力。只有 1 位教師從事健力運動並具健力教練資格，同時也有非常優異的國際比賽成績，呂世武。新光國中健力隊員來源有：由體育教師推薦有潛力的學生；自願參與健力運動訓練的學生。國中生畢業後，呂世武皆送至縣立大里高中及私立慈明高中就讀。高中後的升學管道有：臺灣體育大學、一般大學體育系、臺灣師範大學等。訓練時間為：星期一~星期五下午 16:00~18:00。成立健力隊以來替新光國中贏得不少之殊榮，得到校方和教育處的肯定，在經費上補助不手軟。場地方面：器材除了協會借一組標準的比賽用器材，

其他都是呂世武想辦法，或是向以前教練贊助和縣府補助經費購買，才有目前這麼好的場地訓練器材可以提供學生訓練。以下是臺中縣新光國中的訓練場地（圖 4-1）。以下分述說明成立源由、訓練情形、參加比賽成績、遭遇瓶頸及未來展望。

一、成立源由：

成立主要目的是為推廣健力運動，使健力運動蓬勃發展，以提升健力運動在國際上的實力。

二、訓練情形：

主要訓練時間，是星期一至星期五依學校第 7 節課開始，按表操課大約 16：00~18：00 點左右，如遇到比賽期，會在前 2 星期的星期六中午加強訓練，時間大約從 14：30 至 18 點。

三、參加比賽成績

由於健力隊剛成立不久，比賽成績在加強中。

四、國民中學遭遇瓶頸

學生來源比較困難，除了少數自願參加健力隊的同學，其他都是體育老師推薦有潛力的學生來練習。

五、未來展望

希望學校能多元的發展，學生是有無限的可能。



圖 4-1：新光國中健力訓練場地

資料來源：研究者自行拍攝於新光國中

經由以上文字敘述和健力比賽得知，呂世武的感想：萬事起頭難從無到有，成立健力隊的過程相當艱困，一開始遇到導師及家長這道難關：一個怕影響課業、一個怕影響身高，處處碰壁，困難重重，原本心想乾脆放棄，這個念頭不斷在腦裡打轉，此時，出現一盞明燈（成功國中的廖俊贊），他

不斷給予最大的鼓勵及支援，因此我打消放棄的念頭，繼續努力。回想起來，當初如果沒有廖俊贊的鼓勵及自己堅決的心，我想沒有新光健力隊及今日優秀的成績。當然也要感謝林校長及各導師的肯定及支持。新光健力隊才能更上一層樓。期許接下來能有新的一代回來接棒、傳承。新光舉重隊、加油。希望從事健力運動的在校老師能為健力運動盡一分力。

二、台東縣卑南國中

健力代表隊成立於 2003 年（民國 92 年），成立之目的有 3 點：1、培育傑出人才；2、學生多元發展；3、培養終生運動習慣。有健力教練資格老師有邱忠良、胡俊雄兩位非常優秀的老師，同時邱忠良、胡俊雄也參加過多次世界男子健力錦標賽成績名次都有前 3 名，屬於國內、外頂尖之健力運動員；教練有林淑婷、詹依燃這 2 位教練也是相當優秀的健力運動員，林淑婷任教於臺東新光國中，放學後再至到卑南國中指導該校的學生，順道自己訓練，保持基本的體能；詹依燃是卑南國中實習教師，參加健力運動超過 10 年，運動成績在國內該量級有前 2 名，靠著自己對健力運動的執著，服役後，考取學士後之教育學程，就到臺東卑南國中實習，但老家在高雄縣三民鄉，自願翻山越嶺的到臺東縣去指導並幫忙推廣健力運動，其精神真是難能可貴。健力隊員來源有：由體育教師推薦有潛力的學生；自願參與健力運動訓練的學生；棒球隊。

國中生畢業後，邱忠良在該縣協調臺東專科學校、私立臺東高中，讓國中畢業可安心的就讀，並利用課餘時間回到卑南國中繼續訓練健力運動。目前國、高中訓練人數有：國中（男）13 人、（女）12 人；高中 13 人。高中後的升學管道

有：臺灣體育大學（臺中校區）、一般大學體育系、亞洲大學等。訓練時間為：星期一~星期五下午 16：00~18：00，高中訓練時間：星期一~星期五下午 17：30~20：00，星期六上午 10：00~11：30，下午 14：00~16：30。

成立健力隊以來替卑南國中贏得不少之殊榮（表 4-1），得到校方和教育處的肯定，在經費上我補助不手軟，除了縣府補助外，學校自籌、學生自理、顧問團友情贊助，這是學校結合地方政府造成雙贏的最佳見證。場地方面：器材除了協會借一組標準的比賽用器材，其他都是邱忠良想辦法，向以前教練贊助和縣府補助經費購買才有目前這麼好的場地訓練器材可以提供學生訓練。以下是臺東縣卑南國中的訓練場地（圖 4-2）。以下分述說明成立源由、訓練情形、參加比賽成績、遭遇瓶頸及未來展望。

一、成立源由：

（一）培育傑出人才（二）學生多元發展（三）培養終生運動習慣。

二、訓練情形：

主要訓練時間，是星期一至星期五依學校第 7 節課開始，按表操課大約 16：00~18：00 點左右。

三、參加比賽成績

自成立健力隊以來，團體成績一直保持前 3 名。

四、國民中學遭遇瓶頸

由於是東部的學校，在學生來源方面比其他縣市較多些，但在比賽經費上就短缺很多。

五、未來展望

期望有關體育單位，多替偏遠地區爭取更多的資源。



圖 4-2：卑南國中健力訓練場地

資料來源：研究者自行拍攝卑南國中

表 4-3：臺東縣卑南國中 92 年至 97 年健力比賽一覽表

年度	賽別	組別	名次
----	----	----	----

92 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國女組 第 3 級	第 1 名
93 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	亞軍 殿軍
94 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	季軍 季軍
95 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	季軍 冠軍
96 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	季軍 冠軍
96 年	全國菁英盃分齡健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	季軍 冠軍
97 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體 國女組團體 (女子精神 總錦標)	亞軍 冠軍
97 年	全國菁英盃分齡健力錦標賽	國男組團體 國女組團體	冠軍 冠軍

資料來源：1.研究者整理，2.邱忠良提供資料。

經由以上文字敘述和健力比賽一覽表得知，老師們細心規劃訓練課程和定期參加比賽增加同學的比賽經驗，6 年內在國中組的比賽成績非常之亮眼；這是邱忠良最值得安慰的，所付出的心力學生都能吸收；學生方面就是替自己找到另一個興趣和升學的管道，對於協會來說，學習健力運動的年齡層有逐漸的往國中生的趨勢，這是好的現象，希望從事健力運動的在校老師能為健力運動盡一分力。

因陸陸續續的健力運動員在學校服務，進而不忘延續對健力運動練習，同時也訓練新的健力運動員，推廣健力運動

及發掘優秀運動人才。

三、台中縣成功國中

成功國中的是國中規模最為龐大，人數眾多，健力成績也有一定的水準，在健力團體一直有相當好的成績。如（表 4-4）。

表 4-4：臺中縣成功國中 2000 年至 2008 年健力比賽一覽表

年度	賽別	組別	名次
89 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	亞軍
		國女組團體	亞軍
90 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	冠軍
		國女組團體	亞軍
91 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	冠軍
		國女組團體	冠軍
92 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	冠軍
		國女組團體	亞軍
93 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	冠軍
		國女組團體	亞軍
94 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	冠軍
		國女組團體	亞軍
95 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	冠軍
		國女組團體	冠軍
96 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	冠軍
		國女組團體	亞軍
97 年	全國青年盃及 中等學校健力錦標賽	國男組團體	
		國女組團體	季軍

資料來源：1.研究者整理，2.廖俊贊提供資料。

上述的國中學校是真正有健力器材和個人專業裝備，其他國中學校還是以亞，奧運為主的項目「舉重」，為學校申請體育培訓項目重點。參與健力比賽國中有：台東縣的知本國、卑南國中、海端國中，苗栗縣的苗栗國中，屏東縣的來義中學、泰武國中，高雄市的前鎮國中、明華國中、左營國中、文山國中、鼓山高中（國中部），台中縣的大里高中（國中部）、新光國中、立新國中、慈明高中（國中部）等。

第四節 國內、國際賽事

壹、國內賽事

一、雲林縣全民運動會

2000 年全民運動會以「健康、快樂、新雲林」為大會主題，以「千禧龍」為大會吉祥物。(黃冠曉，2007：43-45)。雲林縣健力選手林麗敏，近年來屢於大型比賽中大放異彩，雲林縣健力委員會向縣府陳情，要求妥善安置績優選手，建請於教師甄試時予以加分優待。其前 3 名成績如下：

當時比賽時，彰化縣健力代表隊隊抗議裁判不公與高市籍審判委員發生口角，健力會場兩邊對峙「警」張，警分局派員到場維持秩序。彰化縣的曾韋迪男子第八量級硬舉，以 296.5 公斤刷新由台南市梁懷欽保持的 296 公斤全國紀錄，但梁懷欽以蹲、臥、硬舉 3 項總和 757.5 公斤奪走金牌，曾韋迪以 710 公斤獲銀。台南縣健力選手陳冠婷昨天在全民運動大會中，在女子健力第二量級蹲舉、握推、硬舉 3 項以總和 405 公斤打破全國紀錄，為台南縣摘得第一面金牌。雲林縣張靜芳，在女子 67.5 公斤級硬舉 206 公斤，破全國也超亞洲。

選手比賽名次直接影響教練獎金，所以有競爭比較相近時，難免會有言語上的衝突，不至於有出現暴力衝突。

二、臺北市全民運動會

2002 年出現有縣市政府主動提出申辦計畫書，由臺北市、基隆市和新竹市等 3 個縣市爭取，經體委會評選 3 個縣市申辦計畫書後，決定由臺北市取得 2002 年全民運動會主辦權，以「追求健康、從運動開始」為大會主題，以「馬」為大會吉祥物(黃冠曉，2007)。其前 3 名成績如(表 4-5)：

表 4-5：2002 年全民運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	張芳榮 臺南市	周煥鈞 高雄縣	余沅錡 臺中市	
第二量級 56kg 以下	總和	謝宗庭 高雄市	呂世武 臺中市	官義欣 高雄市	
第三量級 60kg 以下	總和	邱忠良 臺東縣	張堃瑋 雲林縣	蘇智倫 高雄市	
第四量級 67.5kg 以下	總和	黃龍興 高雄市	李貞憲 高雄市	蔡清龍 雲林縣	
第五量級 75kg 以下	總和	謝建宏 臺東縣	謝志典 彰化縣	劉宗翰 臺中市	
第六量級 82.5kg 以下	總和	張嘉村 彰化縣	林森山 臺南市	郭家豪 高雄市	
第七量級 90kg kg 以下	總和	楊正明 屏東縣	徐國耀 雲林縣	楊雅各 屏東縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	梁懷欽 臺南市	陳冠明 屏東市	蔡佳霖 高雄市	
第九量級 110 kg 以下	總和	曾韋迪 彰化縣	陳敬宗 屏東縣	王國丞 臺南市	
第十量級 125 kg 以下	人數不足未舉行比賽				
第十一量級 125kg 以上	人數不足未舉行比賽				

資料來源：中華民國 2002 年全民運動會報告書。

表 4-6：2002 年全民運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 48kg 以下	人數不足未舉行比賽				
第二量級 48kg 以下	總和	陳冠婷 臺南縣	陳葦綾 臺南市	謝勁玫 彰化縣	
第三量級 52kg 以下	總和	周怡汝 高雄市	陳玫君 高雄市	詹雅舒 彰化縣	
第四量級 56kg 以下	總和	林淑婷 雲林縣	周千又 高雄市	林阿雲 高雄市	
第五量級 60kg 以下	總和	許小莉 高雄市	曾千倫 雲林縣	古志花 臺東縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	周惠珍 高雄市	羅綉蓉 高雄市	莊筱絹 屏東縣	
第七量級 75kg 以下	總和	洪敏珠 高雄市	張雅雯 彰化縣	黃瑞亨 臺南市	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	謝秋華 彰化縣	蔡加惠 彰化縣	楊亞鳳 臺中縣	
第九量級 90 kg 以下	人數不足未舉行比賽				
第十量級 90 kg 以上	總和	趙珍葉 高雄市	李佳穗 彰化縣	翁雅雲 高雄市	

資料來源：中華民國 2002 年全民運動會報告書。

這屆全民運動會破紀錄有：健力賽舉行男子第九級比賽，硬舉有三人超越亞洲紀錄，但其中僅彰化縣曾偉迪、台南市王國丞破大會，因該項的大會及全國紀錄比亞洲紀錄還高。健力賽四天比賽下來來共有 6 項、6 人、9 人次改寫全國紀錄，9 項、9 人超越亞洲紀錄，1 項 1 人超越世界紀錄。不過，超世界的成績無法打破全國紀錄，超亞洲的重量連大會紀錄都破不了，這是我國健力的特殊現象。

三、基隆市全民運動會

2004 年同樣有 3 個縣市爭取分別是：基隆市、苗栗縣和宜蘭縣申辦全民運動會。因基隆市爭取 2002 年全民運動會失利後，爭取 2004 全民運動會有勢在必得的信心。經體委會審慎評估後，終於皇天不負苦心人由基隆市順利爭取 2004 全民運動會舉辦權，以「活力港都、舞動中元」為大會主題，以「吉祥猴」為大會吉祥物。(黃冠曉，2007)。

高雄市女子健力選手趙珍葉，在女子組第十量級的臥舉單項，以 190.5 公斤成績，超越自己保持的 190 公斤世界紀錄，並以臥舉、挺舉及硬舉 3 項總和 645 公斤，摘下金牌。健力運動超越世界紀錄是在健力界是常有的事，但在國內比賽卻少有人關心注意。女子組第八量級，高雄市洪敏珠在臥舉締造 170 公斤佳績，超越世界紀錄 155.5 公斤，是最亮眼的成績。60 歲的高雄市健力「阿嬤級」選手林阿雲，擊敗同級其他 10 名 20 多歲的年輕人，以蹲舉、臥舉和硬舉總合成績 380 公斤，拿下健力第四量級（56 公斤以下）的金牌，在健力界被稱為「不倒的長青樹」。女子組第三量級高雄市周怡汝硬舉 185 公斤超越亞洲紀錄。

四、臺中市全民運動會

2006 年由臺中市取得主辦權，以「提昇全民、迎各世界」為大會主題，以臺中市市鳥白鷺鷥「翔」為大會吉祥物，其運動意涵：飛舞、快速、敏捷、優美、潔白、吉祥、勤勞、環保等。其前 3 名成績如（表 4-7）所示：

表 4-7：2006 年全民運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 52kg 以下	總和	許志強 高雄市	王俊淋 臺東縣	饒承鈞 台北縣	
第二量級 56kg 以下	總和	呂世武 臺中縣	胡俊雄 臺東縣	余沅錡 臺中市	
第三量級 60kg 以下	總和	謝宗庭 高雄市	張堃瑋 雲林縣	胡詠瑋 臺中縣	
第四量級 67.5kg 以下	總和	邱忠良 臺東縣	林銘輝 臺中縣	蔡進國 雲林縣	
第五量級 75kg 以下	總和	黃龍興 高雄市	謝志典 彰化縣	劉宗翰 臺中市	
第六量級 82.5kg 以下	總和	官義欣 高雄市	郭家豪 高雄市	張育華 臺中縣	
第七量級 90kg kg 以下	總和	蕭明毅 彰化縣	李貞憲 高雄市	謝建宏 臺東縣	
第八量級 100 kg 以下	總和	楊正明 屏東縣	蕭偉炆 臺東縣	施政宇 台北縣	
第九量級 110 kg 以下	總和	陳敬宗 屏東縣	王國丞 臺南市	許哲榮 彰化縣	
第十量級 125 kg 以下	總和	曾韋迪 彰化縣	張寶龍 高雄市	劉國華 臺中縣	
第十一量級 125 kg 以上	總和	趙建雄 高雄市	楊聖忠 高雄市	黃意元 彰化縣	

資料來源：中華民國 2006 年全民運動會報告書。

2006 年全民運動會由台灣體育學院主辦，總計有 7385 名選手參加。由台灣體育學院舞蹈系學生開幕舞「祈福」，展現力與美的表演。2006 年全民運動會的歌手 Tank，由於 Tank 優異的創作與演唱能力，得到主辦單位的青睞，得以代言。

表 4-8：2006 年全民運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 48kg 以下	總和	李佳諭 雲林縣	陳瑋柔 臺東縣	顏思佳 臺中縣	
第二量級 48kg 以下	總和	陳冠婷 臺南縣	林匯嬌 臺中縣	林怡廷 雲林縣	
第三量級 52kg 以下	總和	周怡汝 高雄市	王怡婷 雲林縣	王靖如 臺中縣	
第四量級 56kg 以下	總和	林阿雲 高雄市	許嘉珊 雲林縣	吳惠君 屏東縣	
第五量級 60kg 以下	總和	周千又 高雄市	郭俞君 高雄市	胡雅雲 彰化縣	
第六量級 67.5kg 以下	總和	許小莉 高雄市	曾韋蓉 雲林縣	陳尹貞 彰化縣	
第七量級 75kg 以下	總和	羅綉蓉 高雄市	曾千倫 雲林縣	鍾捷芮 台北縣	
第八量級 82.5 kg 以下	總和	洪敏珠 高雄市	鍾佩璇 雲林縣	蔡宜葶 彰化縣	
第九量級 90 kg 以下	總和	謝秋華 彰化縣	張雅雯 彰化縣	王詩婷 屏東縣	
第十量級 90 kg 以上	總和	趙珍葉 高雄市	陳玠雯 高雄市	林家儀 雲林縣	

資料來源：中華民國 2006 年全民運動會報告書。

2006 年全民運動會剛開幕，高雄市健力選手周怡汝，硬舉、蹲舉都刷新大會紀錄。

五、高雄市全民運動會

2008 年由高雄市取得主辦權，以「港都全民運、熱情迎世運」為大會主題，以「水精靈」為大會吉祥物，其運動意涵：水與光是高雄市 2 大特色，扣連這 2 個意象，水精靈因此誕生，它的頭以水滴造型呈現，身體是一個發光體，頭上

小球的概念，來自世運主場館特有的太陽能發電，契合綠色能源、環境關懷的國際議題。其前3名成績如（表4-9）：

表 4-9：2008 年全民運動會健力項目男子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 56kg 以下	總和	呂世武 臺中縣	王俊淋 臺東縣	余沅錡 臺中市	
第二量級 60kg 以下	總和	謝宗庭 高雄市	楊朝勝 臺東縣	胡俊雄 臺東縣	
第三量級 67.5kg 以下	總和	林銘輝 高雄市	邱忠良 臺東縣	黃信瑋 雲林縣	
第四量級 75kg 以下	總和	官義欣 高雄市	江念鵬 臺中縣	蘇智倫 高雄市	
第五量級 82.5kg 以下	總和	林森山 臺南縣	李貞憲 高雄市	范國龍 臺中縣	
第六量級 90kg 以下	總和	蕭偉廷 臺東縣	蕭明毅 彰化縣	郭家豪 高雄市	
第七量級 100 kg 以下	總和	楊正明 屏東縣	張育華 臺中縣	李文智 臺東縣	
第八量級 110 kg 以下	總和	陳敬宗 高雄市	梁懷欽 屏東縣	吳炯德 彰化縣	
第九量級 125 kg 以下	總和	楊聖忠 高雄市	曾韋迪 彰化縣	王國丞 臺南市	
第十量級 125 kg 以上	總和	趙建雄 高雄市	張寶龍 高雄市	邱忠義 南投縣	

資料來源：中華民國 2008 年全民運動會報告書。

2008 年新增龍獅運動及躲避球。全民運動會開幕典禮後的「選手之夜」，由歌手楊丞琳、強辯樂團及叮噹等接力演出，炒熱全運會氣氛。

表 4-10：2008 年全民運動會健力項目女子組成績

級別	項目	第一名 單位	第二名 單位	第三名 單位	備註
第一量級 48kg 以下	總和	李佳諭 雲林縣	潘文宣 臺東縣	陳瑋柔 臺東縣	
第二量級 52kg 以下	總和	周怡汝 高雄市	林阿雲 高雄市	林怡廷 雲林縣	
第三量級 56kg 以下	總和	林淑婷 台東縣	林匯嬌 臺中縣	吳惠君 屏東縣	
第四量級 60kg 以下	總和	周千又 高雄市	葉曉蟬 屏東縣	何筱珺 臺北縣	
第五量級 67.5kg 以下	總和	許小莉 高雄市	郭俞君 高雄市	鍾佩璇 雲林縣	
第六量級 75kg 以下	總和	謝秋華 彰化縣	曾韋蓉 雲林縣	羅綉蓉 高雄市	
第七量級 82.5 kg 以下	總和	王詩婷 屏東縣	洪敏珠 高雄市	鍾誥芮 臺北縣	
第八量級 90 kg 以下	總和	張雅雯 彰化縣	陳祐嘉 臺北縣	蔡宜葶 彰化縣	
第九量級 90 kg 以上	總和	趙珍葉 高雄市	陳玠雯 高雄市	李佳穗 彰化縣	

資料來源：中華民國 2008 年全民運動會報告書。

彰化縣埤頭國中老師謝秋華上月底參加全民運動會，以蹲舉 218.5 公斤打破她維持 7 年的全國紀錄，勇奪女子健力第六量組金牌，成為台灣區運會和全運會第一位 9 連霸的金牌得主，她說：「我還要繼續創新紀錄！」。

破記錄從區運至今不在少數，從區運會到全民運動會，連續 9 次奪冠是非常少見。

貳、國際賽事

2001 年第 6 屆世界運動會在日本秋田舉行，陳冠婷健力運動項目奪得中華代表隊首面獎牌「銀牌」。

2001年「世界運動會」，係在日本・秋田（Akita）舉行，中華健力代表隊成績表現非常出色，依中華健力代表隊在過去幾年的成績可以派2男6女參加，成績如下：女子組：44kg~52kg級陳冠婷蹲舉金牌，臥舉銀牌、硬舉未能得牌、總合銀牌；林麗敏蹲舉第5名，臥舉銀牌、硬舉第5名、總合第7名；陳葦綾蹲舉第7名，臥舉未能得牌、硬舉銀牌、總合第6名；56kg~67.5kg級新秀許小莉蹲舉第8名，臥舉第4名、硬舉第5名、總合第6名；75kg~+90kg級趙珍葉蹲舉金牌，臥舉金牌、硬舉銀牌、總合銅牌，因體重達112kg乘以係數結果只能得銅牌；67.5kg~+90kg級李佳穗蹲舉銀牌，臥舉、硬舉、銅牌均沒有成績。男子組：52kg~60kg級由新生代運動員呂世武蹲舉銅牌，臥舉第10名、硬舉第4名、總合第4名；謝宗庭蹲舉第8名，臥舉第4名、硬舉第5名、總合第7名。2001世界運動會健力運動比賽成績一覽表，如（表4-11）。

表 4-11：2001 世界運動會健力運動比賽成績一覽表

級別 (組別)	姓名	總和名次
44~52kg (女子)	陳冠婷	銀牌
	林麗敏	第5名
	陳葦綾	第7名
56~67.5kg (女子)	許小莉	第6名
75~+90kg (女子)	趙珍葉	銅牌
	李佳穗	未能排名(臥舉3次未能成功)
52~60kg (男子)	呂世武	第4名
	謝宗庭	第7名

資料來源：研究者整理自2001年世運報告書

中華團員士氣大振，我國健力女子好手陳冠婷在第6屆秋田世界運動會中表現出色，輕量級總和成績為420kg，比芬蘭萊雅考絲金恩的405kg還重，但陳冠婷體重較重，比較係數後，只獲銀牌。陳冠婷今年24歲，她的蹲舉成績為175kg，臥舉90kg，硬舉155kg，總和420kg，她的體重是47.9kg，最後得到係數為8.7682。芬蘭考絲金恩蹲舉170kg，臥舉72.5kg，硬舉162.5kg，總和為405kg，但體重為43.9kg，係數為9.2255。比較兩人的係數後，陳冠婷以0.4573之差屈居銀牌，金牌只有讓體重比較輕的考絲金恩抱回家。中華隊另外兩名選手陳葦綾獲得第6名，而林麗敏則排名第7。（民生報，2001-08-21：B2版/體育新聞）

2005年「世界運動會」，係在德國·杜伊斯堡(Duisburg)舉行，中華健力代表隊成績這4年表現非常優異，依中華健力代表隊在過去幾年的成績可以派2男3女參加，成績如下：女子組：44kg~52kg級陳葦綾蹲舉第4名，臥舉第10名、硬舉金牌、總合銅牌；新秀周怡汝蹲舉第6名，臥舉第8名、硬舉銀牌、總合第8名；75kg~+90kg級趙珍葉因蹲舉比賽時受傷退出比賽。男子組：52kg~67.5kg級謝宗庭蹲舉第4名，臥舉銅牌、硬舉銀牌、總合銀牌；黃龍興蹲舉第8名銅牌，臥舉第5名、硬舉銅牌、總合第8名。2005世界運動會健力運動比賽成績一覽表，如（表4-12）。

表 4-12：2005 世界運動會健力運動比賽成績一覽表

級別 (組別)	姓名	總和名次
44~52kg (女子)	陳葦綾	銅牌
	周怡汝	第 8 名
75~+90kg (女子)	趙珍葉	因傷退出比賽
52~67.5kg (男子)	謝宗庭	銀牌
	黃龍興	第 8 名

資料來源：研究者整理自 2005 年世運報告書

杜易斯堡世運健力女將傳捷報府城陳葦綾舉回銅牌，在德國杜易斯堡參加世運會的中華健力隊傳來捷報，台南市的女力士陳葦綾在 52 kg 級健力獲得銅牌，中華台北在獎牌榜上排名 24 位。陳葦綾是府城舉重、健力雙料選手，93 年在全民運動會為台南市拿下健力金牌，當時總和只有 377.5kg。她在世運會場蹲舉 172.5kg、臥舉 72.5kg、硬舉 182.5kg，總和 427.5kg，一口氣進步 50kg，換算綜合分數 589.67 分得到銅牌。金牌 620.30 分，俄羅斯的雷芬娜，銀牌烏克蘭選手。同級另一位中華選手周怡汝綜合分數 542.43，得到第 8 名。參加重量級的趙珍葉蹲舉 200kg、臥舉 100kg 後失敗，無名次。今天有男選手謝宗庭、黃龍興出賽，參加 67.5kg 級。（民生報，2005-07-18：B5 版/體育新聞）。杜易斯堡世運力拔山河中華首金入袋除女子拔河傳捷報男子健力謝宗庭奪銀健力隊，謝宗庭在 67.5kg 級以三項總和 607.86 分拿到銀牌，他硬舉 277.5kg，改寫 19 到 23 歲量級的世界紀錄。中華隊另名參賽選手黃龍興未能舉出佳績，以第八名收尾，這項比賽的金牌由俄羅斯

選手以總分 634.63 拿下。(民生報，2005-07-19：B5 版/
體育新聞)

世界運動會 4 年 1 次，而且是 4 年內參加世界健力錦標賽前 2 名選手，在從 5 大洲選手 1 隊，1 隊 3 個量級，1 個量級最多 2 人，可見要參加世界運動會健力比賽，不是容易的事。換言之，臺灣健力代表隊，在世界運動會的這 2 屆表現實在亮眼，從輕的量別到重的量別，皆能奪得獎牌，真是不負眾望。

第五節 本章小結

50年來臺灣島上第1次政黨輪替，民主進步黨從世界上有選舉制度開始，執政最久的政黨，用選票政黨輪替，並政權以非常和平的轉移。「絕對的權利，絕對的腐敗」，雖然當到一國之君，仍有百萬上要罷免總統。經濟方面，自改朝換代經濟領先指標的股票指數，就像坐溜滑梯一樣，一路往下走，加上企業的出走，使國人憂心忡忡，出現移民潮。

這時期階段已產生了許多變化，健力運動員在這階段剛好搭上教師退休潮，之前參與健力運動國際比賽的運動員，恰好遇到，同時也非常的感謝國立體育大學（臺中）的教育學程資格的放寬，只要是有國光獎章的運動員優先就業教育學程，健力運動員只要是參與國際比賽的運動員幾乎都可以有教育學程，如果沒有的話，靠著自己的努力也可以考取教育學程，至目前為止從國立體育大學（臺中）畢業的健力運動員只要有取得正式教師資格，每一個都已考取正式教師，在大環境對健力運動如此不利之下，這一批健力運動員稟著練習健力運動精神，腳踏實地的苦讀，終於替這項運動在運動界打開知名度。

這階段碰到臺灣政經局勢都不是那麼的穩定，世界亦是如此，臺灣在這時很幸運的取得「世界運動會」主辦權，多少可帶給國人一些就業機會，同時也給一些對非奧、亞運陌生的運動項目加強給國內人士知道，世界還有許多運動適合臺灣發展的。

結章

回溯過往遠古時代徒手健力歷史，再放眼至國際上，臺灣已由農業社會演進到世界數一數二高科技的工業化社會，進而邁入地球村資訊化時代，健力運動隨著時代變遷，經濟快速成長發展，科技日新月異研發的快速，健力運動在臺灣每個時期都歷經相當程度的演進，變革與發展。

近年來隨著職業運動的快速興起，運動休閒成為世人非常重要的精神支柱。尤其近年來運動要求的是更快、更高、更遠、更重、更刺激的運動表現，重量訓練將成為目前主流的重要課題。健力運動就是重量訓練必要條件，經由研究者本身參與健力運動的比賽經驗、資料的收集整理，與參考健力協會提供的文獻資料，再以訪談方式補上文獻資料不足，加以整理分析，歸納出 3 個重要時間，作為本研究的結論。

第一節 結論

壹、1975-1987 年孕育萌芽期

時代變遷，政局動盪不安之下，有許多事情有時候就是這樣孕育而成的。健力運動就是在這種情形下孕育而成。這個時期遭逢臺灣與美國斷交，美國與中國建交，中國就到處打壓臺灣各項外交關係，連體育也不放過。幸好有熱心體育人士在推波助瀾，將健力運動引進臺灣，從非奧、亞運運動項目再與國際接觸。

健力運動剛引進臺灣是與舉重項目併在一起比賽，所以這時期的舉重選手，全部都會健力運動。直到 1975 年健力運動從舉重切割出來，台北市開始辦力屬於健力自己的比賽，但選手仍然是舉重選手居多，之後陸續由高雄市、台南市辦全省健力錦標賽，健力運動逐漸形成一股組織，由幾位熱心健力的體育人，於 1978 年成立「臺灣省體育會健力協會」。

健力運動初期的理念形成，受國際性的因素孕育而成，為了可以參與國際性運動比賽，而健力運動理念，整理分析歸納之後，萌芽期就是以走到國際社會，追求更多的健力運動規則與比賽方式，透過成立健力協會參與，來推動健力運動不斷的提升技術及競爭的原動力，健力運動應不斷的接觸國際健力組織，以達到成立健力協會的目的。

貳、1988 年-1999 年胼手胝足期

為健力運動與國際性健力組織接軌，「臺灣省體育會健力協會」改組為「中華民國健力協會」，加入全國體育組織，同時也加入亞洲健力組織與國際健力總會成為會員國，才能報名比賽交流。中華民國健力協會成立之初，因為健力運動是非奧、亞運正式比賽項目，在經費補助上無法有效的支持協

會運作，在如此財務困難情形下，健力協會一步一腳印的積極努力的推動其業務，首先，先穩住現有的健力選手，再推廣健力運動至各級學校，再次，積極辦理到國際性比賽事宜，爭取選手獎金與經費支持健力協會運作，最後，爭取選手就業、就學機會，使更多人願意投入健力運動。

健力協會在推動健力運動不遺餘力，這時期，已有國中、高中、大專院校成立專業的健力隊，健力協會並適當的協助這些學校器材與技術的指導。健力協會已漸漸走出一條屬於自己的路，從這個時期的選手可以看出。

開始參與國際性比賽後，由比賽成績整理分析，臺灣健力有顯著的進步，依亞洲方面來說，在團體方面，女子組是獨佔鰲頭，男子組也有 2、3 名的實力，但在個人方面，女子組出現幾位相當優秀選手有，張來秀、陳雅玲、林阿雲、趙珍葉、林麗敏、谷世賢、陳秀瓊、李佳穗等都是當時成績非常亮眼，男子組有，張昭平、陳山龍、李永章、翁輝堂、謝志典、謝一慶、梁懷欽、陳正雄、廖哲毅、趙建雄、吳政聰等有相當優秀的成績表現。這時期國內比賽以臺灣區運動會為指標性的比賽，依選手屬性來看，專業的健力選手已佔 9 成之多，舉重選手仍有少部分會參與健力比賽，但從運動成績表現已不敵專業的健力選手。

手足胼胝時期理念，強調重視「一分耕耘、一分收穫」的精神。所謂「一分耕耘、一分收穫」，隨著年代的不同，客觀環境條件的轉變，其內涵有所不同，處於 19 世紀末的現代社會，所謂「耕耘」，其實質是指勤於運用腦力智慧的力量，不可閉門造車，土法煉鋼，應該從運動科學方面著手，透過不斷的檢討改善，才能有重大的收穫。健力協會爭取比

賽機會和獎金給選手，選手認真辛苦的訓練來得到好成績，得到優渥的獎金，及替優秀選手找升學管道，做日後選手結束後，還能有一份安定工作，這些理念是相輔相成的。只要有認真耕耘，收穫是會來的。

參、2000-2008 年欣欣向榮期

中華民國健力協會經營至今，在非奧亞運動項目中運動上算是相當成功的運動協會，健力協會積極的推展健力運動到各級學校，往下紮根的企圖心非常強烈，主要是為了協會可以永續經營下去，有選手協會才有存在的價值。

這時期，國內比賽以 2 年 1 次的全民運動會為主要賽事，由於健力運動歸類為非奧亞運的項目，各縣市的獎金縮水了很多，與全國運動會比較只有 1/5 的獎金，但這樣沒有影響健力選手練習的興趣。國際比賽方面，女子組出現幾位新秀而且成績非常亮眼，2001 年世界運動會陳冠婷輕量級（44-52kg）銀牌、趙珍葉重量級（75-+90 kg）銅牌，男子組沒有前 3 名，2005 年世界運動會陳葦綾輕量級（44-52kg）銅牌、男子組輕量級（52-67.5 kg）謝宗庭銀牌。世界健力錦標賽女子組以陳葦綾、陳冠婷、同怡汝表現最佳，男子組以謝宗庭、呂世武、黃龍興最佳。綜觀以上整理分析，臺灣健力運動的輕量級可以跟得上國際水準，其他量級仍然需要加強努力訓練。

經過研究整理分析得到一種現象，各縣市委員會與選拔出國比賽制度出現「家天下」的感覺，各地委員會長期的由特定人把持，在比賽或者分配級別時就會有私心，選拔國手更是人謀不臧，期待能將選拔國手制度化，訂出一套標準，才能使更多人願意再付出訓練新選手，不要只做表面功夫，

應該要以公平、公開的態度面對問題，解決這另人詬病的問題。

欣欣向榮的理念，在臺灣健力發展過程中，難免遇到體育政策改變衝擊，研究者亦難置身其外，而這些逆境的考驗，研究者深感萬幸，最終皆能一一勉力克服，安然渡過。在健力運動界，已有許多選手在國高中擔任教職工作的同時，理應本著「取之於健力，回饋於健力」的宗旨，訓練新的健力選手，往下紮根，而不是以有一份安定的工作為目的。研究者堅信「飲水思源」的理念，健力運動會繼續發光發熱。希望有關體育單位與過去的健力運動員能繼續支持健力運動，並希望可以往下紮根，普及到各級學校。

健力運動項目在到目前為止，大部分以美、歐、蘇聯解體後各自獨立出的國家為主要之國家，並由這些國家有策略的結合分別掌控著國際健力總會，而健力運動是一項以體重分級比賽之運動，對於亞洲國家在輕量級較勝於美、歐、蘇聯解體，無奈的國際健力總會卻刪除男、女組最輕量級，使得亞洲國家少了一面金牌的競爭機會。

在臺灣健力運動獎金上的分配，導致有些人長期霸佔著協會重要職位，使得健力運動無法更普及至國、高中，也未能有效的行銷推廣健力運動，青黃不振的情況非常嚴重，雖然健力運動沒有年齡限制，但是以永續經營理念，協會應該有因應之道，使協會一直注入新血，有助協會生存。

第二節 今後研究努力方向

未來須努力的方向，根據研究者健力運動的瞭解，提出幾點未來有待改進而努力的方向：

壹、就國家政策而言：健力運動替臺灣能見度在這非奧、亞運領域的確是幫了大忙，因為健力運動是屬於非奧、亞運的比賽項目，而且中國大陸到目前也未參與這個運動比賽，所以只要臺灣運動員得獎時，一定是拿著青天白日滿地紅的國旗上台接受頒獎。研究者認為，不管是奧、亞運動會之賽事，還是非奧、亞運動會，只要能有機會使臺灣在國際的任何舞台站到頒獎台上，這些都是「臺灣之光」的表現。尤其在國際任何場合，中國大陸無所不用其極的打壓臺灣參與所有國際事宜，健力運動有如此好的機會宣傳臺灣，為何政府各部會都沒有用心在這方面，只會浪費不必要的公帑在政治方面。期望外交部與體委會能共同合作，利用目前健力運動在世界比賽時，可以站到頒獎台上拿著國旗曝光機會，好好的想出配套的方法，對這些非主流的運動項目不致於沒有未來，期許政府能重視站上頒獎台的感受，站上去舞台比站出去比賽是困難太多，不管是任何的比賽，研究者認為政府應該改變國際事務的處理態度。

貳、就健力協會而言：俗話說：「天時、地利、人和。」缺一不可。要不是國際舉重總會受到中國大陸的影響，把中華民國舉重除名，健力運動說不定不會成立如此順利（天時），協會成立後搭上「國光中正獎助學金」的好處，使得健力協會運作的相當成功；舉重運動員在沒有比賽機會情況下，到健力這邊，試看自己實力如何，改

為練習健力運動，利用運動現有的技巧與器材（地利）；透過許多熱心健力運動人士的協助下，順利的成立健力協會（人和）。以研究者長期參與健力運動，建議健力協會，目前首先要做的是把機會釋放出來，讓過去老一匹健力運動員且在學校服務的老師有參與的機會，不是高高在上，關起門自己亂搞。社會資源是屬於大家的，不是世襲也不能私下受授，應以制度讓對健力運動有熱忱的體育人站出來為健力運動培養更多更優秀的運動員，這才能永續經營健力協會。

參、就運動員而言：除了加強運動員本身肌力外，多參與國際性的比賽，增加新知，是提升技巧重要的管道，（土法練鋼）加上吸收新知（科學化）才能突破舊思維。由於健力運動是需要器材練習且也需要場所，單靠個人力量是有限的，無法達到全面性，較好的方法是體育當局應該策化如何協助健力運動員，進入學校或者社區擔任運動指導員，才能使健力運動更加普及化。

參考文獻

壹、中文部分

一、專書

- 王文科 (1999)。教育研究法。臺北市：五南書局。
- 王文科 (2000)。質的教育研究法。臺北市：師大書苑。
- 王宗吉 (1999)。體育運動社會學。臺北縣：銀禾文化出版。
- 王春源 (1997)。臺灣總體經濟發展 (一)。臺北市：雙葉。
- 田弘茂 (1997)。新興民主的機遇與挑戰。臺北市：業強。
- 石明宗、呂潔如 (2006)。運動書寫。臺北市：師大書苑。
- 朱柔若譯 (2002)。社會研究方法。臺北市：揚智文化事業版。
- 吳文忠 (1999)。體育史。臺北市：國立編譯館。
- 李筱峰 (1999)。臺灣史 100 件大事 (下)。臺北市：玉山社。
- 杜維運 (2005)。史學方法論。臺北市：三民書局。
- 周宏室 (2002)。運動教育學研究法。臺北市：師大書苑。
- 林鐘雄 (1993)。臺灣經濟發展 40 年。自立晚報社，頁 79。
- 胡幼慧主編 (2006)。質性研究：理性、方法及本土女性研
實例。臺北市：巨流圖書出版。
- 高敬文 (2002)。質化研究方法論。臺北市：師大書苑。
- 張妙瑛等 (2009)。臺灣體育史。臺北市：五南。
- 張鐸嚴 (2005)。臺灣教育發展史。臺北縣：國立空中大學。
- 習賢德 (2005)。歷屆臺灣區運動會傭兵現象的政經分析 (頁
1974-1998)。高雄市：友翔圖文有限公司。
- 許極燉 (1996)。淒風苦雨二二八事變。載於教育部 (主編)。臺灣近
代發展史 (頁 471-500)。臺北市：前衛出版。
- 陳水源 (2005)。臺灣歷史的軌跡 (下)。臺中市：晨星。

- 陳正茂 (2003)。台灣經濟發展史。臺北縣：新文京開發出
股份有限公司。
- 陳向明 (2007)。社會科學質的研究。臺北市：五南書局。
- 陳儀 (1946)。計畫建設與趕學科學。載於陳儀 (主編)。臺灣教育
況 (頁 1979)。臺北市：師大書苑。
- 彭懷恩 (2003)。台灣政治發展。臺北市：風雲論壇出版社。
- 曾瑞成 (2003)。中學體育 30 年，學校體育 30 年-教育部體
育司成立 30 週年特刊。臺北市：國立臺灣師範大學體育
與研究發展中心。
- 黃天才、黃肇珩著 (2005)。勁寒梅香華振甫人生紀實，頁
259。
- 葉重新 (2001)。教育研究法。臺北市：心理出版社。
- 趙秉宏、張恩賜、王襄九著 (1997)。中國現代史。臺北市：
今古文化，頁 292-293。
- 劉宏裕等譯 (2005)。運動社會學導論。臺北市：師大書苑。
- 歐用生 (1989)。質的研究。臺北市：師大書苑。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理出版
社。
- 張妙瑛 (2009)。臺灣全志。卷八，教育志，體育篇。國史館
臺灣文獻館。

二、文獻檔案

- 中華民國 69 年臺灣區運動會籌備委員會編印 (1980)：中華
民國 69 年臺灣區運動會報告書。
- 中華民國 73 年臺灣區運動會籌備委員會編印 (1984)：中華
民國 73 年臺灣區運動會報告書。
- 中華民國 74 年臺灣區運動會籌備委員會編印 (1985)：中華

民國 74 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 75 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1986）：中華
民國 75 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 76 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1987）：中華
民國 76 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 77 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1988）：中華
民國 77 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 78 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1989）：中華
民國 78 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 79 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1990）：中華
民國 79 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 80 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1991）：中華
民國 80 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 81 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1992）：中華
民國 81 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 82 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1993）：中華
民國 82 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 83 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1994）：中華
民國 83 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 84 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1995）：中華
民國 84 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 85 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1996）：中華
民國 85 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 86 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1997）：中華
民國 86 年臺灣區運動會報告書。
中華民國 87 年臺灣區運動會籌備委員會編印（1998）：中華

- 民國 87 年臺灣區運動會報告書。
- 中華民國 2000 年全民運動會籌備委員會編印 (2000)：中華民國 2000 年全民運動會報告書。
- 中華民國 2002 年全民運動會籌備委員會編印 (2002)：中華民國 2002 年全民運動會報告書。
- 中華民國 2004 年全民運動會籌備委員會編印 (2004)：中華民國 2004 年全民運動會報告書。
- 中華民國 2006 年全民運動會籌備委員會編印 (2006)：中華民國 2006 年全民運動會報告書。
- 中華民國 2008 年全民運動會籌備委員會編印 (2008)：中華民國 2008 年全民運動會報告書。
- 中華臺北市奧林匹克委員會編印 (1993)。中華臺北市世運代表團參加第四屆世界運動會報告書。
- 中華民國體育運動總會 (2002)。國際健力規則。
- 行政院台 78 教字第 7052 號函 (1989)。國家體育政策中程計畫，第六次中華民國教育年鑑，頁 1868~1869。
- 徐亨著、湯銘新編譯 (1982)。奧運會發展史，財團法人徐亨體育文化基金會，頁 18。
- 教育部 (1990)。體育法規選輯。
- 黃國展 (1978)。臺灣省體育會健力協會籌備申請書手稿。

三、英文專書

- Barney, G. (2000). *Powerlifting*. Champaign: Human Kinetics.
- Larry, S. & Bill, J. (2007). *A Practical Approach to Powerlifting: for Competition and Sport Training* (3rd ed)(PP.1-7). Ontario: Mdpluspress.

Paul, K. (2002). *Kelso's Shrug Book*. AZ: Hats Off Books™.

四、網路資料

中華奧林匹克委員會 (2007)。會史簡介。2008 年 12 月 12 日，取自中華奧林匹克委員會網站，網址：

<http://www.tpenoc.net/about/about>，。

國際健力總會 (2008)。國際健力歷史。2008 年 12 月 3 日，取自國際健力總會網站，網址：

<http://www.powerlifting-ipf.com/>

國際業餘運動聯盟。國際業餘運動歷史。2008 年 12 月 6 日，取自國際業餘運動聯盟網站，網址：

http://www.aausports.org/sprt_Powerlifting。

教育部(2008)。中等教育司普通高級中學課程綱要總綱。2009 年 2 月 3 日，取自教育部中等教育網站，網址：

http://140.116.223.225/98_course/07/19-training.pdf

運動起源 (2009)。國際運動起源史。2008 年 9 月 12 日，取自國際運動起源網站，網址：

<http://www.Hickok.com.history/weightlifting01>。

維基百科 (2006)。國際運動起源。2008 年 9 月 12 日，取自國際運動起源網站，網址：

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php>。

四、期刊 (學報) 論文

李仁德 (2000)。我國各級政府體育獎勵制度之研究。中華民國體育學會。體育學報，(28)，33-44。

李建興 (1995)。政府遷臺後初級中學體育課程標準修訂之歷史考察~以民國 51 年為中心。未出版碩士論文，國立臺

灣師範大學，臺北市。

花梅真（1998）。政府遷臺後中央體育行政組織之歷史變遷—
民國 38-86。未出版碩士論文，桃園縣。

許義雄（1992）。體育課程將更具彈性-就新訂國中體育課程
標準談起。臺灣省學校體育 16(8),36-42 頁。

附錄（一）

臺灣健力運動全國紀錄 社會男子組

蹲舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
56kg	胡俊雄	1996年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	265. 0 kg	1996 .02.2 7	彰化縣立 體育場
60 kg	謝宗庭	2008年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	275. 0 kg	2008 .02.1 6	高雄市 中正體育場
67.5 kg	李順交	1999年世界男(青 年)組健力錦標賽 國手選拔賽	290. 0 kg	1999 .07.2 8	中部訓練 中心
75 kg	謝一慶	1997年世界男子 健力錦標賽	317. 5 kg	1997 .11.1 5	傑克 布拉格
82.5 kg	謝一慶	1999年年全國青 年盃及中等學校 健力錦標賽	330. 0 kg	1999 .02.0 9	彰化仁愛 實驗學校
90 kg	林森山	1998年世界男子 健力錦標賽國手 選拔賽	325. 0 kg	1998 .09.1 3	中部訓練 中心
100 kg	梁懷欽	1997年世界男子 健力錦標賽	332. 5 kg	1997 .11.1 5	傑克 布拉格
110 kg	梁懷欽	1999年世界男(青 年)組健力錦標賽 國手選拔賽	355. 0 kg	1999 .07.2 8	中部訓練 中心
125 kg	梁懷欽	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	375. 0 kg	1999 .02.1 0	彰化仁愛 實驗學校
125 kg+	趙建雄	1997年年全國青 年盃及中等學校 健力錦標賽	383. 0 kg	1997 .03.2 2	彰化縣立 體育場

臥舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
56kg	謝宗庭	2003年世界男子 健力錦標賽國手 選拔賽	155. 0kg	2003 .09.2 7	高雄市健 力委員會 訓練中心
60kg	謝宗庭	2008年全國總統 盃臥舉(單項)健 力錦標賽	200. 0kg	2008 .09.2 6	高雄市中 正體育場
67.5 kg	林銘輝	2008年全國總統 盃臥舉(單項)健 力錦標賽	204. 0kg	2008 .09.2 6	高雄市中 正體育場
75kg	黃龍興	2008年世界健力 錦標賽	215. 0kg	2008 .11.0 5	加拿大紐 芬蘭聖約 翰
82.5 kg	楊正明	1998年臺灣區運 動會	217. 5kg	1998 .10.2 7	臺南學甲 鎮東陽國 小
90kg	楊正明	2001年世界臥舉 健力錦標賽國手 選拔賽	245. 5kg	2001 .10.3 0	殘障選手 訓練中心
100 kg	楊正明	2008年亞洲臥舉 (單項)健力錦標 賽	257. 5kg	2008 .12.0 7	高雄市健 力委員會 訓練中心
110 kg	王永慶	2007年世界臥舉 健力錦標賽國手 選拔賽	218. 5kg	2007 .12.0 7	香港
125 kg	張寶龍	2008年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	261. 0kg	2008 .02.1 7	高雄市中 正體育場
125k g+	張寶龍	2006年亞洲臥舉 健力錦標賽國手 選拔賽	265. 0kg	2006 .06.2 5	高雄市中 正體育場

硬舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
56kg	謝宗庭	2002年全民運動會	270. 0kg	2002. 10.27	臺北幸 安國小
60kg	謝宗庭	2006年全國菁英盃	285. 5kg	2006. 12.23	高雄市 健力委 員會訓 練中心
67.5 kg	黃龍興	2004年世界男子健 力錦標賽國手選拔	293. 5kg	2004. 09.12	雲林縣 健力委 員會訓 練中心
75kg	謝一慶	2000年亞洲、世界 女子健力錦標賽國 手選拔	320. 5kg	2000. 02.14	雲林縣 健力委 員會訓 練中心
82.5 kg	謝一慶	1996年亞洲男女健 力錦標賽	320. 0kg	1996. 05.04	哈薩克 阿拉木 圖
90 kg	吳志哲	1998年臺灣區運動 會	302. 0kg	1998. 10.27	臺南學 甲鎮東 陽國小
100 kg	林文泰	2001年全國原住民 運動會	297. 5kg	2001. 03.23	屏東縣 和平國 小
110 kg	曾韋迪	2000年世界男(青 年)組健力錦標賽 國手選拔賽	308. 0kg	2000. 06.12	雲林縣 健力委 員會訓 練中心
125 kg	廖哲毅	1997年亞洲男女健 力錦標賽	310. 5kg	1997. 11.03	彰化縣 員林農 工
125k g+	趙建雄	2003年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	331. 0kg	2003. 03.10	殘障選 手訓練 中心

總和

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
56kg	胡俊雄	1996年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	650. 0 kg	1996. 02.27	彰化縣 立體育 場
60 kg	謝宗庭	2006年全國菁英盃	747. 5kg	2006. 12.23	高雄市 健力委 員會訓 練中心
67.5 kg	黃龍興	2004年世界男子健 力錦標賽	755. 5 kg	2004. 11.05	南非，開 普敦
75 kg	黃龍興	2008年世界男子健 力錦標賽	802. 5 kg	2008. 11.05	加拿大 紐芬蘭 聖約翰
82.5 kg	謝一慶	1999年年全國青年 盃及中等學校健力 錦標賽	782. 5 kg	1999. 02.09	彰化仁 愛實驗 學校
90 kg	楊正明	2007年亞洲男女健 力錦標賽	790. 0kg	2007. 05.05	高雄市 立技擊 館
100 kg	梁懷欽	1997年世界男子健 力錦標賽國手選拔	815k g	1997. 08.30	彰化縣 立體育 場
110 kg	梁懷欽	1998年臺灣區運動 會	872. 5kg	1998. 10.28	臺南學 甲鎮東 陽國小
125 kg	梁懷欽	1999年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	865. 0kg	1999. 02.10	彰化仁 愛實驗 學校
125k g+	趙建雄	2002年世界男子健 力錦標賽國手選拔	940. 0kg	2002. 09.14	殘障選 手訓練 中心

附錄 (二)
健力全國紀錄 社會女子組
蹲舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
48 kg	陳葦綾	2007年世界男、女 健力錦標賽	197. 5kg	2007. 10.15	奧地利 首登市
52 kg	陳葦綾	2008年世界健力錦 標賽	207. 5kg	2008. 11.04	加拿大 紐芬蘭 聖約翰
56 kg	林淑婷	1999年世界男子 (青年)組健力錦標 賽國手選拔賽	185. 0kg	1999. 07.28	中部訓 練中心
60 kg	黃雅菁	1998年臺灣區運會 動	205. 0kg	1998. 10.25	臺南學 甲鎮東 陽國小
67.5 kg	許小莉	2008年全民運會動	200. 0kg	2008. 10.27	高雄市 立福康 國小
75 kg	謝秋華	2008年全民運會動	218. 5kg	2008. 10.28	高雄市 立福康 國小
82.5 kg	謝秋華	1998年臺灣區運會 動	240. 0kg	1998. 10.27	臺南學 甲鎮東 陽國小
90 kg	張雅雯	2008年世界健力錦 標賽	260. 0kg	2008. 11.07	加拿大 紐芬蘭 聖約翰
90 kg+	趙珍葉	1997年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	285. 0kg	1997. 03.22	彰化縣 立體育 場

臥舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
48 kg	陳冠婷	2002年臺灣區運動會	100.0kg	2002.10.27	臺北幸安國小
52 kg	林麗敏	1998年臺灣區運動會	108.0kg	1998.10.24	臺南學甲鎮東陽國小
56 kg	陳雅玲	1997年全國中正盃臥舉健力錦標賽	110.5kg	1997.08.25	永和市國父紀念館
60 kg	周惠珍	2001年世界男子青(少)組健力錦標賽國手選拔賽	120.0kg	2001.08.06	殘障選手訓練中心
67.5 kg	張靜芳	2001年世界臥舉健力錦標賽國手選拔賽	130.0kg	2001.10.30	殘障選手訓練中心
75 kg	洪敏珠	2002年全國及臺北市中正盃盃健力錦標賽	150.0kg	2002.09.05	臺北市市立體育館
82.5 kg	洪敏珠	2008年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	172.5kg	2008.07.22	高雄市中正體育場
90 kg	洪敏珠	2006年全國總統盃(單項)臥舉健力錦標賽	173.0kg	2006.07.22	臺北市市永平高中
90 kg+	趙珍葉	2004年全民運動會	190.5kg	2004.09.07	基隆市正濱國小

硬舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
48 kg	陳 葦 綾	2007 年世界男、女健力錦標賽	185.0kg	2007.10.15	奧地利首登市
52 kg	周 怡 汝	2006 年全國菁英盃	195.0kg	2006.12.20	高雄市健力訓練中心
56 kg	周 怡 汝	2003 年世界女子健力錦標賽	187.5kg	2003.05.23	美國芝加哥
60 kg	許 小 莉	2006 年世界男女健力錦標賽國手選拔	210.0kg	2006.09.24	高雄市健力訓練中心
67.5 kg	許 小 莉	2006 年全國菁英盃	218.0kg	2006.12.22	高雄市健力訓練中心
75 kg	謝 秋 華	2001 年世界男子青(少)組健力錦標賽國手選拔賽	208.0kg	2001.08.06	殘障選手訓練中心
82.5 kg	謝 秋 華	2000 年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	215.0kg	2000.03.16	高雄市中山體育場
90 kg	張 雅 雯	2008 年世界健力錦標賽	225.0kg	2008.11.07	加拿大紐芬蘭聖約翰
90 kg+	趙 珍 葉	1997 年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	252.5kg	1997.03.22	彰化縣立體育場

總和

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
48 kg	陳 葦 綾	2007 年世界男、 女健力錦標賽	457. 5kg	2007 .10.1 5	奧地利首 登市
52 kg	陳 葦 綾	2008 年世界健力 錦標賽	480. 0kg	2008 .11.0 4	加拿大 紐芬蘭 聖約翰
56 kg	林 麗 敏	1997 年臺灣區運 動會	462. 5kg	1997 .10.2 2	嘉義縣 大同國小
60 kg	許 小 莉	1999 年世界男子 (青年)組健力錦 標賽國手選拔賽	516. 5kg	1999 .07.2 8	中部訓練 中心
67.5 kg	許 小 莉	2008 年全民運會 動	520. 0kg	2008 .10.2 7	臺南 學甲鎮 東陽國小
75 kg	謝 秋 華	2002 年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	550. 0kg	2002 .03.2 2	殘障選手 訓練中心
82.5 kg	謝 秋 華	1998 年臺灣區運 動會	585. 0kg	1998 .10.2 7	臺南學甲 鎮東陽國 小
90 kg	張 雅 雯	2008 年世界健力 錦標賽	615. 0kg	2008 .11.0 7	加拿大 紐芬蘭 聖約翰
90 kg+	趙 珍 葉	1997 年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	715. 5kg	1997 .03.2 2	彰化縣立 體育場

附錄 (三)
健力全國紀錄 高中男子組
蹲舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
52 kg	謝宗庭	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	205. 0 kg	1999 .02.0 8	彰化 仁愛實驗 學校
56kg	王俊淋	2008年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	203. 5kg	2008 .08.1 0	高雄市 中正體育場
60 kg	李順交	1996年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	230. 5kg	1996 .02.2 8	彰化縣 立體育場
67.5 kg	黃龍興	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	250. 0kg	1999 .02.0 8	彰化仁愛 實驗學校
75 kg	張嘉村	1997年臺灣區中 等學校運動會	257. 5kg	1997 .04.2 0	高雄市 中正技擊館
82.5 kg	張嘉村	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	290. 5kg	1998 .03.0 7	中部訓練 中心
90 kg	張嘉村	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	295. 5kg	1999 .02.0 9	彰化仁愛 實驗學校
100 kg	陳益洲	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	310. 0kg	1999 .02.1 0	彰化仁愛 實驗學校
110 kg	曾韋迪	2002年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	280. 0kg	2002 .03.2 3	殘障選手 訓練中心
125 kg	莊哲銘	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	277. 5kg	1995 .03.1 9	高雄市 中山體育場
125 kg+	吳政聰	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	330. 0kg	1995 .03.1 9	高雄市 中山體育場

臥舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
52 kg	謝宗庭	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	127. 5kg	1999 .02.0 8	彰化仁愛 實驗學校
56kg	王俊淋	2008年全國總統 盃臥舉(單項)健 力錦標賽	120. 0kg	2008 .09.2 6	高雄市中 正體育場
60 kg	謝宗庭	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	135. 0kg	2000 .03.1 3	高雄市中 山體育場
67.5 kg	黃龍興	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	160. 0kg	1999 .02.0 8	彰化仁愛 實驗學校
75 kg	張嘉村	1987年臺灣區中 等學校運動會	150. 0kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
82.5 kg	張嘉村	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	180. 0kg	1998 .03.2 7	中部訓練 中心
90 kg	張嘉村	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	175. 0kg	1999 .02.0 9	彰化仁愛 實驗學校
100 kg	楊俊亭	1992年全國中等 學校健力錦標賽	160. 0kg	1992 .03.1 7	達德商工
110 kg	陳建宏	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	170. 0kg	1999 .02.1 0	彰化仁愛 實驗學校
125 kg	黃至毅	2006年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	205. 0kg	1996 .030 4	高雄市中 正體育場
125 kg+	吳政聰	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	195. 0kg	1995 .03.1 9	高雄市中 山體育場

硬舉

級別	締造人	賽事	成績	日期	地點
52 kg	謝宗庭	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	210.0kg	1998.03.26	中部訓練中心
56kg	楊勝男	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	252.5kg	1999.02.08	彰化仁愛實驗學校
60 kg	謝志典	1992年全國中等學校健力錦標賽	255.0kg	1992.03.16	達德商工
67.5 kg	李貞憲	2002年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	261.0kg	2002.03.20	殘障選手訓練中心
75 kg	劉忠義	1996年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	275.0kg	1996.02.28	彰化縣立體育場
82.5 kg	郭家豪	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	283.0kg	1999.02.09	彰化仁愛實驗學校
90 kg	張嘉村	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	280.0kg	1999.02.09	彰化仁愛實驗學校
100 kg	陳益洲	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	296.5kg	1999.02.10	彰化仁愛實驗學校
110 kg	曾韋迪	2001年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	300.0kg	2001.03.08	殘障選手訓練中心
125 kg	楊聖忠	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	267.5kg	1999.03.08	彰化仁愛實驗學校
125 kg+	謝涵韋	2000年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	280.0kg	2000.03.17	高雄市中區體育場

總和

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
52 kg	謝宗庭	1999年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	532. 2kg	1999. 02.08	彰化仁 愛實驗 學校
56kg	洪仕駿	1998年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	550. 0kg	1998. 03.26	中部訓 練中心
60 kg	謝宗庭	2000年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	590. 0kg	2000. 03.13	高雄市 中山體 育場
67.5 kg	黃龍興	1999年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	671. 0kg	1999. 02.08	彰化仁 愛實驗 學校
75 kg	張嘉村	1987年臺灣區中等 學校運動會	675. 5kg	1997. 04.20	高雄市 中正技 擊館
82.5 kg	張嘉村	1998年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	730. 0kg	1998. 03.27	中部訓 練中心
90 kg	張嘉村	1999年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	750. 5kg	1999. 02.09	彰化仁 愛實驗 學校
100 kg	陳益洲	1999年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	754. 0kg	1999. 02.10	彰化仁 愛實驗 學校
110 kg	曾韋迪	2001年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	720. 0kg	2001. 03.08	殘障選 手訓練 中心
125 kg	黃至毅	2006年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	682. 5kg	2006. 0304	高雄市 中正體 育場
125 kg+	吳政聰	1995年全國青年盃 及中等學校健力錦 標賽	785. 0kg	1995. 03.19	高雄市 中山體 育場

附錄 (四)
健力全國紀錄 高中女子組
蹲舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
44 kg	陳春如	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	155. 0kg	1999 .02.0 5	彰化仁愛 實驗學校
48 kg	周怡汝	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	140. 0kg	1998 .03.2 3	中部訓練 中心
52 kg	周欣惠	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	150. 0kg	1998 .03.2 3	中部訓練 中心
56 kg	林貴美	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	165. 0kg	1995 .03.1 5	高雄市中 山體育場
60 kg	許小莉	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	193. 0kg	2000 .03.1 4	高雄市中 山體育場
67.5 kg	羅綉蓉	2003年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	178. 0kg	2003 .03.0 8	殘障選手 訓練中心
75 kg	謝秋華	1997年臺灣區中 等學校運動會	210. 0kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
82.5 kg	謝秋華	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	238. 0kg	1998 .03.2 5	中部訓練 中心
90 kg	蔡加惠	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	240. 0kg	1999 .02.0 7	彰化仁愛 實驗學校
90 kg+	李佳穗	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	240. 0kg	1995 .03.1 6	高雄市中 山體育場

臥舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
44 kg	陳瑋柔	2008年全國菁英盃分齡健力錦標賽	66.0 kg	2008.08.10	高雄市中正體育場
48 kg	潘文宣	2008年全國總統盃臥舉(單項)健力錦標賽	75.0 kg	2008.09.26	高雄市中正體育場
52 kg	周欣惠	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	92.5 kg	1998.03.23	中部訓練中心
56 kg	周欣惠	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	92.5 kg	1999.02.06	彰化仁愛實驗學校
60 kg	許小莉	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	118.0 kg	1999.02.06	彰化仁愛實驗學校
67.5 kg	洪敏珠	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	125.0 kg	1999.02.06	彰化仁愛實驗學校
75 kg	洪敏珠	2001年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	140.0 kg	2001.03.07	殘障選手訓練中心
82.5 kg	謝秋華	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	133.0 kg	1998.03.25	中部訓練中心
90 kg	蔡加惠	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	136.0 kg	1999.02.07	彰化仁愛實驗學校
90 kg+	陳玠雯	2008年全國菁英盃分齡健力錦標賽	140.0 kg	2008.08.12	高雄市中正體育場

硬舉

級別	締造人	賽事	成績	日期	地點
44 kg	陳春如	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	160. 0 kg	2000 .03.1 2	高雄市中 山體育場
48 kg	周怡汝	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	165. 0kg	1998 .03.2 3	中部訓練 中心
52 kg	陳政君	2001年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	172. 5kg	2001 .030 4	殘障選手 訓練中心
56 kg	吳詩瑩	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	170. 5kg	2000 .03.1 4	高雄市中 山體育場
60 kg	許小莉	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	202. 5kg	1999 .02.0 6	彰化仁愛 實驗學校
67.5 kg	周欣惠	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	190. 5kg	2000 .03.1 6	高雄市中 山體育場
75 kg	謝秋華	1997年臺灣區中 等學校運動會	193. 5kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
82.5 kg	謝秋華	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	206. 0kg	1998 .03.2 5	中部訓練 中心
90 kg	陳慧祺	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	196. 0kg	1998 .03.2 5	中部訓練 中心
90 kg+	李佳穗	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	227. 5kg	1995 .03.1 6	高雄市中 山體育場

總和

級別	締造人	賽事	成績	日期	地點
44 kg	陳春如	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	367. 5kg	1999 .02.0 5	彰化仁愛 實驗學校
48 kg	周怡汝	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	370. 0kg	1998 .03.2 3	中部訓練 中心
52 kg	周欣惠	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	412. 5kg	1998 .03.2 3	中部訓練 中心
56 kg	周欣惠	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	417. 5kg	1999 .02.0 6	彰化仁愛 實驗學校
60 kg	許小莉	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	507. 5kg	1999 .02.0 6	彰化仁愛 實驗學校
67.5 kg	許小莉	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	477. 5kg	1998 .03.2 4	中部訓練 中心
75 kg	謝秋華	1997年臺灣區中 等學校運動會	524. 5kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
82.5 kg	謝秋華	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	575. 0kg	1998 .03.2 5	中部訓練 中心
90 kg	蔡加惠	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	559. 0kg	1999 .02.0 7	彰化仁愛 實驗學校
90 kg+	李佳穗	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	582. 5kg	1995 .03.1 6	高雄市中 山體育場

附錄（五）

健力全國紀錄 國中男子組

蹲舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
52 kg	陳佳偉	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	180. 0 kg	1998 .03.2 6	中部訓練 中心
56kg	楊勝男	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	195. 0 kg	1998 .03.2 6	中部訓練 中心
60 kg	洪崇嚴	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	242. 5 kg	1997 .03.2 0	彰化縣立 體育場
67.5 kg	張有錫	2008年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	192. 0kg	2008 .08.1 1	高雄市中 正體育場
75 kg	曾俊陵	1997年臺灣區中 等學校運動會	220. 0kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
82.5 kg	顏枝村	1997年臺灣區中 等學校運動會	222. 5kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
90 kg	陽 森	2008年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	201. 0kg	2008 .08.1 3	高雄市中 正體育場
100 kg	許哲榮	2001年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	205. 0kg	2001 .03.0 7	殘障選手 訓練中心
110 kg	蔡政哲	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	225. 0kg	2000 .03.1 7	高雄市中 山體育場
125 kg	黃正利	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	237. 5kg	1998 .03.0 8	中部訓練 中心
125 kg+	黃念潘	2007年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	185. 0kg	2007 .07.2 5	高雄市健 力訓練中 心

臥舉

級別	締造人	賽事	成績	日期	地點
52 kg	謝宗庭	1997年臺灣區中等學校運動會	95.0 kg	1997.04.19	高雄市中正技擊館
56kg	許盟宏	1995年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	100.0kg	1995.03.17	高雄市中場山體育場
60 kg	彭大偉	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	103.0kg	1998.03.26	中部訓練中心
67.5 kg	顏瑞堂	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	106.0kg	1999.02.08	彰化仁愛校實學校
75 kg	張晃嘉	1997年臺灣區中等學校運動會	107.5kg	1997.04.20	高雄市中正技擊館
82.5 kg	陽森	2008年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	112.5kg	2008.02.15	高雄市中場正體育場
90 kg	陽森	2008年全國菁英盃分齡健力錦標賽	120.0kg	2008.08.13	高雄市中場正體育場
100 kg	吳振銘	2000年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	117.5kg	2000.03.16	高雄市中場山體育場
110 kg	陳一威	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	102.5kg	1999.02.10	彰化仁愛校實學校
125 kg	謝涵韋	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	130.0kg	1998.03.28	中部訓練中心
125 kg+	陳慶霖	2001年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	100.0kg	2001.03.08	殘障選手訓練中心

硬舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
52 kg	洪仕駿	1996年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	200. 0kg	1996 .02.2 7	彰化縣立 體育場
56kg	楊勝男	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	252. 5kg	1998 .03.2 6	中部訓練 中心
60 kg	洪崇嚴	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	220. 0kg	1997 .03.2 0	彰化縣立 體育場
67.5 kg	張有錫	2008年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	205. 0kg	2008 .08.1 1	高雄市中 正體育場
75 kg	陳致明	2008年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	213. 5kg	2008 .02.1 5	高雄市中 正體育場
82.5 kg	吳柏勳	1997年臺灣區中 等學校運動會	225. 0kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
90 kg	黃聖閔	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	235. 5kg	1999 .02.1 0	彰化仁愛 實驗學校
100 kg	嚴子傑	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	217. 5kg	2000 .03.1 6	高雄市中 山體育場
110 kg	蔡政哲	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	240. 0kg	2000 .03.1 7	高雄市中 山體育場
125 kg	謝涵韋	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	260. 0kg	1997 .03.2 2	彰化縣立 體育場
125 kg+	黃念潘	2007年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	200. 0kg	2007 .07.2 5	高雄市健 力訓練中 心

總和

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
52 kg	李順交	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	442. 5kg	1998 .03.2 6	中部訓練 中心
56kg	楊勝男	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	540. 0kg	1998 .03.2 6	中部訓練 中心
60 kg	洪崇嚴	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	565. 5kg	1997 .03.2 0	彰化縣立 體育場
67.5 kg	張有錫	2008年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	497. 5kg	2008 .08.1 1	高雄市中 正體育場
75 kg	曾俊陵	1997年臺灣區中 等學校運動會	512. 5kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
82.5 kg	吳柏勳	1997年臺灣區中 等學校運動會	550. 0kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
90 kg	陽 森	2008年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	521. 0kg	2008 .08.1 3	高雄市中 正體育場
100 kg	許哲榮	2001年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	497. 5kg	2001 .03.0 7	殘障選手 訓練中心
110 kg	蔡政哲	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	557. 5kg	2000 .03.1 7	高雄市中 山體育場
125 kg	謝涵韋	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	610. 5kg	1997 .03.2 2	彰化縣立 體育場
125 kg+	陳慶霖	2001年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	465. 0kg	2001 .03.0 8	殘障選手 訓練中心

附錄（六）
健力全國紀錄 國中女子組
蹲舉

級別	締造人	賽 事	成 績	日 期	地 點
44 kg	陳元敏	2003年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	132. 5kg	2003 .03.0 5	殘障選手 訓練中心
48 kg	周欣怡	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	140. 0kg	1995 .03.1 5	高雄市中 山體育場
52 kg	許小莉	1996年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	160. 0kg	1996 .02.2 6	彰化縣立 體育場
56 kg	周惠珍	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	170. 5kg	1998 .03.2 4	中部訓練 中心
60 kg	羅琇蓉	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	135. 0kg	2000 .03.1 4	高雄市中 山體育場
67.5 kg	游芳琦	2008年全國菁英 盃分齡健力錦標 賽	147. 0kg	2008 .08.1 2	高雄市中 正體育場
75 kg	謝秋華	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	165. 0kg	1995 .03.1 6	高雄市中 山體育場
82.5 kg	姚季伶	2008年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	168. 5kg	2008 .02.1 5	高雄市中 正體育場
90 kg	翁雅雲	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	160. 0kg	1999 .02.0 7	彰化仁愛 實驗學校
90 kg+	李佩容	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	167. 5kg	1998 .03.2 5	中部訓練 中心

臥舉

級別	締造人	賽事	成績	日期	地點
44 kg	潘文宣	2008年全國菁英盃分齡健力錦標賽	71.5 kg	2008.08.10	高雄市中正體育場
48 kg	陳政君	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	65.0 kg	1998.03.23	中部訓練中心
52 kg	周欣惠	1997年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	90.0 kg	1997.03.20	彰化縣立體育場
56 kg	許小莉	1997年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	100.0 kg	1997.03.21	彰化縣立體育場
60 kg	羅琇蓉	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	75.0 kg	1998.03.24	中部訓練中心
67.5 kg	洪敏珠	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	120.0 kg	1998.03.24	中部訓練中心
75 kg	謝秋華	1995年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	87.5 kg	1995.03.16	高雄市中山體育場
82.5 kg	李佩容	1997年臺灣區中等學校運動會	95.5 kg	1997.04.21	高雄市中正體育場
90 kg	翁雅雲	1999年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	90.0 kg	1999.02.07	彰化仁愛實驗學校
90 kg+	李佩容	1998年全國青年盃及中等學校健力錦標賽	92.5 kg	1998.03.25	中部訓練中心

硬舉

級別	締造人	賽事	成績	日期	地點
44 kg	潘文宣	2008年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	131. 0kg	2008 .02.1 3	高雄市中 正體育場
48 kg	周欣怡	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	150. 0kg	1995 .03.1 5	高雄市中 山體育場
52 kg	周欣惠	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	155. 5kg	1997 .03.2 0	彰化縣立 體育場
56 kg	許小莉	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	175. 0kg	1997 .03.2 1	彰化縣立 體育場
60 kg	趙曉慧	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	150. 5 kg	2000 .03.1 4	高雄市中 山體育場
67.5 kg	陳亭伊	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	160. 0 kg	2000 .03.1 5	高雄市中 山體育場
75 kg	謝秋華	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	165. 0 kg	1995 .03.1 6	高雄市中 山體育場
82.5 kg	張雅雯	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	154. 0kg	1999 .02.0 7	彰化仁愛 實驗學校
90 kg	翁雅雲	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	155. 0kg	1999 .02.0 7	彰化仁愛 實驗學校
90 kg+	李佩容	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	170. 0kg	1998 .03.2 5	中部訓練 中心

總和

級別	締造人	賽事	成績	日期	地點
44 kg	陳春如	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	293. 5kg	1997 .03.2 0	彰化縣立 體育場
48 kg	周欣怡	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	337. 5kg	1995 .03.1 5	高雄市中 山體育場
52 kg	許小莉	1996年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	387. 5kg	1996 .02.2 6	彰化縣立 體育場
56 kg	許小莉	1997年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	445. 0kg	1997 .03.2 1	彰化縣立 體育場
60 kg	羅琇蓉	2000年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	352. 5kg	2000 .03.1 4	高雄市中 山體育場
67.5 kg	洪敏珠	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	402. 5kg	1998 .03.2 4	中部訓練 中心
75 kg	謝秋華	1995年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	417. 5kg	1995 .03.1 6	高雄市中 山體育場
82.5 kg	李佩容	1997年臺灣區中 等學校運動會	393. 5kg	1997 .04.2 0	高雄市中 正技擊館
90 kg	翁雅雲	1999年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	405. 0kg	1999 .02.0 7	彰化仁愛 實驗學校
90 kg+	李佩容	1998年全國青年 盃及中等學校健 力錦標賽	430. 0kg	1998 .03.2 5	中部訓練 中心

資料來源：2009年全國青年盃及中等學校健力錦標賽秩序冊。紀錄已更新至2009.01.23。研究者整理。

附錄 (七)
 亞洲健力運動男子紀錄 Asian Men's Open Records
 SQUAT (蹲舉)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	Inaba Hideaki	W Johanes burg	240. 0kg	1994 11.1 9	Japan
56kg	Hu Chun Hsiung	W Prague	270. 0 kg	1997 11.1 3	C. Taipei
60 kg	Sutrisno Bin Darimin	19th Kaoh siung	286. 0 kg	2007 05.0 2	Indonesia
67.5 kg	Alexey Sivokon	W Akita	316. 0 kg	2000 .11.1 6	Kazakhstan
75 kg	Hsieh I Ching	W Prague	317. 5 kg	1997 11.1 4	C. Taipei
82.5 kg	Turakhanov Davranbek	19th Kaoh siung	326. 0 kg	2007 05.0 4	Kazakhstan
90 kg	Vorona Dmitriy	18th Taebaek	343. 0 kg	2006 .05.0 4	Kazakhstan
100 kg	Sadegh Nasiri	20th Tashkent	352. 5 kg	2008 .05.0 4	Iran
110 kg	Mehdi Ghorbanzadeh	17th Alleppe y	360. 0 kg	2005 .05.0 2	Iran
125 kg	Midote Daisuke	W Akita	405. 0 kg	2000 .11.1 9	Japan
125 kg+	Midote Daisuke	WG Akita	415. 0 kg	2001 08.2 1	Japan

BENCH PRESS (臥舉)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	Nabe Yakan	W Trento	147.5kg	1999.11.09	Japan
56kg	Isagawa Hiroyuki	W Vejle	188.0 kg	2003.11.05	Japan
60 kg	Hsieh Tsung Ting	18th Taebaek	193.5 kg	2006.05.03	C. Taipei
67.5 kg	Alexey Sivokon	W Akita	215.0 kg	2000.09.06	Kazakhstan
75 kg	Miyake Toru	W Jr La Garde	243.5 kg	2007.09.06	Japan
82.5 kg	Richie Rosales	20th Tashkent	229.0 kg	2008.05.03	Philippines
90 kg	Kishimoto Yoichi	W Jr Chia Yi	240.0 kg	2000.09.17	Japan
100 kg	Chida Kohei	W Stavanger	265.0 kg	2006.11.10	Japan
110 kg	Minami Shigeki	W Cape Town	265.0 kg	2004.11.13	Japan
125 kg	Midote Daisuke	W Stavanger	310.0 kg	2006.11.11	Japan
125 kg+	Midote Daisuke	W Miami	350.0 kg	2005.11.13	Japan

DEAD LIFT (硬 舉)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	ES. Bhaskaran	W Jonko ping	256. 0kg	1993 .12.0 1	India
56kg	N. Anbu	14th Dong Hae	266. 5 kg	2002 .05.1 7	India
60 kg	Hsieh Tsung Ting	W Stavan ger	285. 0 kg	2006 .11.1 7	C. Taipei
67.5 kg	Alexey Sivokon	W Cherkas y	316. 5 kg	1998 .11.1 3	Kazakhstan
75 kg	L. Sahroni	6th Manila	335. 5 kg	1994 .09.2 0	Indonesia
82.5 kg	S Vladimir	W Jonko ping	342. 5 kg	1993 .12.0 3	Kazakhstan
90 kg	Vorona Dmitriy	18th Taebaek	340. 0 kg	2006 .05.0 4	Kazakhstan
100 kg	Sakala Koteswara Rao	17th Alleppe y	335. 0 kg	2005 .05.0 2	India
110 kg	Fateyev Dmitriy	15th Almaty	350. 0 kg	2003 .05.0 3	Kazakhstan
125 kg	Shah Nawaz	W Sotkamo	340. 0 kg	2001 .11.1 8	India
125 kg+	Yakovlev Sergey	16th Zarafs han	360. 0 kg	2004 .05.0 2	Kazakhstan

TOTAL (總 合)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	Lu Shin Wu	10th Sam- Chuk	580. 0kg	1998 .04.1 3	C. Taipei
56kg	Hu Chun Hsiung	9th Chang Hua	637. 5 kg	1997 .11.0 1	C. Taipei
60 kg	Sutrisno Bin Darimin	19th Kaoh siung	743. 5 kg	2007 .05.0 2	Indonesia
67.5 kg	Alexey Sivokon	W Akita	830. 0 kg	2000 .11.1 6	Kazakhstan
75 kg	Alexey Sivokon	14th Dong Hae	852. 5 kg	2002 .05.1 8	Kazakhstan
82.5 kg	Turakhanov Davranbek	18th Taebaek	842. 5 kg	2006 .05.0 4	Kazakhstan
90 kg	Vorona Dmitriy	W Miami	867. 5 kg	2005 .11.1 1	Kazakhstan
100 kg	Sadegh Nasiri	20th Tashkent	895. 0 kg	2008 .05.0 4	Iran
110 kg	Fateyev Dmitriy	15th Almaty	930. 0 kg	2003 .05.0 3	Kazakhstan
125 kg	Midote Daisuke	W Akita	1000 .0 kg	2000 .11.1 9	Japan
125 kg+	Midote Daisuke	W Miami	1060 .0 kg	2005 .11.1 3	Japan

附錄 (八)
 亞洲健力運動女子紀錄 Asian Women's Open Records
 SQUAT (蹲舉)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Chen Wei Ling	W Ylitornio	170. 0 kg	2005 .05.2 6	C. Taipei
48 kg	Chen Wei Ling	W Soelden	197. 5 kg	2007 .10.1 4	C. Taipei
52 kg	Chen Wei Ling	W St.John's	207. 5 kg	2008 .11.0 4	C. Taipei
56 kg	Makhpirova Eleonora	W Stavanger	195. 0 kg	2006 .11.0 8	Kazakhstan
60 kg	Makhpirova Eleonora	18th Kaohsiung	213. 5 kg	2007 .05.0 3	Kazakhstan
67.5 kg	Iskandarova Valida	14th Almaty	217. 5 kg	2003 .05.0 2	Kazakhstan
75 kg	G. Raja Rajeswari	16th Alleppey	225. 5 kg	2005 .05.0 1	India
82.5 kg	Sarala Shetty	12th New Delhi	250. 0 kg	2001 .05.0 3	India
90 kg	Chang Ya Wen	W St.John's	260. 0 kg	2008 .11.0 7	C. Taipei
90 kg+	Lee Chia Sui	W Jr Nymburk	280. 0 kg	1999 .10.2 7	C. Taipei

BENCH PRESS (臥舉)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Hara Azusa	W Stavanger	80.0 kg	2006 .11.0 7	Japan
48 kg	Fukushima Yukako	W St.John's	131. 0 kg	2008 .11.0 3	Japan
52 kg	Sri Hartani	W St.John's	110. 0 kg	2008 .11.0 4	Indonesia
56 kg	Ikeya Ayako	18th Kaoh siung	115. 0 kg	2007 .05.0 3	Japan
60 kg	Kitamura Mayumi	W Stavanger	135. 0 kg	2006 .11.0 9	Japan
67.5 kg	Kitamura Mayumi	W St.John's	157. 5 kg	2008 .11.0 5	Japan
75 kg	Kudryavtseva Tatyana	W Jr Sochi	145. 0 kg	2002 .09.1 2	Kazakhstan
82.5 kg	Hung Min Chu	19th Tashkent	160. 0 kg	2008 .05.0 4	C. Taipei
90 kg	Hung Min Chu	17th Taebaek	171. 5 kg	2006 .05.0 4	C. Taipei
90 kg+	Chao Chen Yeh	14th Almaty	190. 0 kg	2003 .05.0 3	C. Taipei

DEAD LIFT (硬 舉)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Chen Wei Ling	W Chicago	175. 0 kg	2003 .05.2 2	C. Taipei
48 kg	Chen Wei Ling	W Soelden	185. 0 kg	2007 .10.1 4	C. Taipei
52 kg	Chou Yi Ju	19th Tashkent	191. 0 kg	2008 .05.0 2	C. Taipei
56 kg	Mir Nadejda	7th Almaty	195. 0 kg	1996 .05.0 3	Kazakhstan
60 kg	Noviana Sari	W St.John's	220. 0 kg	2008 .11.0 4	Indonesia
67.5 kg	Iskandarova Valida	14th Almaty	217. 5 kg	2003 .05.0 2	Kazakhstan
75 kg	Iskandarova Valida	19th Tashkent	220. 0 kg	2008 .05.0 4	Kazakhstan
82.5 kg	Kudryavtseva Tatyana	14th Almaty	230. 0 kg	2003 .05.0 3	Kazakhstan
90 kg	Chang Ya Wen	W St.John's	225. 0 kg	2008 .11.0 7	C. Taipei
90 kg+	Lee Chia Sui	W Thisted	247. 5 kg	1999 .05.2 5	C. Taipei

TOTAL (總 合)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Chen Wei Ling	W Ylitornio	402. 5 kg	2005 .05.2 6	C. Taipei
48 kg	Fukushima Yukako	W St.John's	468. 5 kg	2008 .11.0 3	Japan
52 kg	Chen Wei Ling	W St.John's	480. 0 kg	2008 .11.0 4	C. Taipei
56 kg	Ikeya Ayako	18th Kaohsiun g	480. 0 kg	2007 .05.0 3	Japan
60 kg	Noviana Sari	W St.John's	535. 0 kg	2008 .11.0 4	Indonesia
67.5 kg	Iskandarova Valida	14th Almaty	555. 0 kg	2003 .05.0 2	Kazakhstan
75 kg	Iskandarova Valida	W Jr Sochi	572. 5 kg	2002 .09.1 1	Kazakhstan
82.5 kg	Kudryavtseva Tatyana	14th Almaty	615. 0 kg	2003 .05.0 3	Kazakhstan
90 kg	Chang Ya Wen	W St.John's	615. 0 kg	2008 .11.0 7	C. Taipei
90 kg+	Chao Chen Yeh	W Chicago	695. 0 kg	2003 .05.2 5	C. Taipei

附錄 (九)

世界健力運動男子紀錄 World Powerlifting Records
SQUAT (蹲舉)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	Andrzej Stanaszek	Vejie DEN	300.5 kg	2003 .05.11	POL
56kg	Magnus Carlsson	Salzburg AUT	287.5 kg	1996 .11.14	SWE
60 kg	Magnus Carlsson	Malm? SWE	320.0 kg	1999 .10.02	SWE
67.5 kg	Jaroslav Olech	Cape Town RSA	340.0 kg	2004 .11.11	POL
75 kg	Jaroslav Olech	St. Johns CAN	360.0 kg	2008 .11.05	POL
82.5 kg	Mike Bridges	Dayton USA	379.5 kg	1982 .10.07	USA
90 kg	Andrey Belyaev	Soelden AUT	380.0 kg	2007 .10.18	RUS
100 kg	Ed Coan	Johannesburg RSA	423.0 kg	1994 .11.18	USA
110 kg	Volodymyr Ivanenko	Akita JPN	417.5 kg	2000 .11.18	UKR
125 kg	Kirk Karwoski	Baton Rouge USA	455.0 kg	1995 .07.23	USA
125 kg+	Shane Hamman	Philadelp hia USA	457.5 kg	1996 .03.10	USA

BENCH PRESS (臥 舉)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	Andrzej Stanaszek	Vejle DEN	182. 5 kg	2003 .11.0 5	POL
56kg	Konstantin Pavlov	Hamm LUX	190. 0 kg	2005 .05.1 9	RUS
60 kg	Ayrat Zakiev	Hamm LUX	210. 0 kg	2005 .05.1 9	RUS
67.5 kg	Ravil Kazakov	Miami USA	232. 5 kg	2005 .11.1 0	RUS
75 kg	Toru Miyake	Kobe City JPN	253. 0 kg	2008 .06.0 7	JPN
82.5 kg	Jan Wegiera	St. Johns CAN	262. 5 kg	2008 .11.0 5	POL
90 kg	Andriy Krymov	Mariupol UKR	290. 0 kg	2008 .02.2 1	UKR
100 kg	Sergiy Pevnyev	Frydek- Mistek CZE	291. 0 kg	2008 .05.1 0	UKR
110 kg	Orhan Bilican	Prostejov CZE	285. 5 kg	2006 .05.1 3	BEL
125 kg	Yevgen Yarymbash	Miami USA	325. 0 kg	2005 .11.1 3	UKR
125 kg+	Brian Siders	Scranton USA	352. 5 kg	2007 .12.0 2	USA

DEAD LIFT (硬 舉)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	E.S. Bhaskaran	Jonkoping SWE	256. 0 kg	1993 .12.0 1	IND
56kg	Lamar Gant	Dayton USA	289. 5 kg	1982 .07.1 0	USA
60 kg	Lamar Gant	Perth AUS	310. 0 kg	1988 .11.1 2	USA
67.5 kg	Jaroslav Olech	Miami USA	318. 5 kg	2005 .11.1 0	POL
75 kg	Ismo Lappi	Sotkamo FIN	340. 0 kg	2001 .11.1 6	FIN
82.5 kg	Veli Kumpuniemi	Z rich SUI	357. 5 kg	1980 .05.1 7	FIN
90 kg	Walter Thomas	Shawnee USA	372. 5 kg	1982 .02.2 8	USA
100 kg	Ed Coan	Jonkoping SWE	390. 0 kg	1993 .12.0 4	USA
110 kg	John Kuc	Arlington USA	395. 0 kg	1980 .11.1 1	USA
125 kg	Istvan Arvai	Cape Town RSA	397. 5 kg	2004 .11.1 4	HUN
125 kg+	Meszaros Tibor	Nymburk CZE	408. 0 kg	2004 .05.1 6	HUN

TOTAL (總和)

class	name	location	mark	date	nation
52 kg	Sergiy Fedosienko	Cape Town RSA	665. 0 kg	2004 .11.1 0	RUS
56kg	Sergiy Fedosienko	Soelden AUT	700. 0 kg	2007 .10.1 5	RUS
60 kg	Bin Darimin Sutrisno	Kaohsiung TPE	743. 5 kg	2007 .05.0 2	INA
67.5 kg	Jaroslav Olech	Cape Town RSA	832. 5 kg	2004 .11.1 1	POL
75 kg	Jaroslav Olech	St. Johns CAN	880. 0 kg	2008 .11.0 5	POL
82.5 kg	Mike Bridges	Dayton USA	952. 5 kg	1982 .07.1 0	USA
90 kg	Andrey Belaev	Prostejov CZE	980. 0 kg	2006 .05.1 2	RUS
100 kg	Ivan Freydun	Miami USA	1037 .5 kg	2005 .11.1 2	UKR
110 kg	Nikolay Suslov	Miami USA	1060 .0 kg	2005 .11.1 2	RUS
125 kg	Yevgen Yarymbash	Miami USA	1092 .5 kg	2005 .11.1 3	UKR
125 kg+	Brian Siders	Scranton USA	1180 .0 kg	2007 .12.0 2	USA

附錄 (十)
世界健力運動女子紀錄 World Powerlifting Records
SQUAT (蹲舉)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Wei-Ling Chen	Ylitornio FIN	171. 5 kg	2005 .05.2 7	TPE
48 kg	Olesia Lafina	Chicago USA	200. 0 kg	2003 .05.2 3	RUS
52 kg	Olesia Lafina	Prostejov CZE	227. 5 kg	2006 .05.1 0	RUS
56 kg	Inna Filimonova	Chicago USA	222. 5 kg	2003 .05.2 3	RUS
60 kg	Eleonora Makhpirova	La Garde FRA	225. 0 kg	2007 .09.0 4	KAZ
67.5 kg	Galina Potselueva	Soelden AUT	252. 5 kg	2007 .10.1 6	RUS
75 kg	Yuliya Zaugolova	Prostejov CZE	270. 0 kg	2006 .05.1 2	RUS
82.5 kg	Svetlana Dedyulya	Prostejov CZE	260. 0 kg	2006 .05.1 2	RUS
90 kg	Jessica ODonnell	Saint Louis USA	271. 0 kg	2007 .07.1 3	USA
90 kg+	Galina Karpova	Duisburg GER	305. 0 kg	2005 .07.1 6	RUS

BENCH PRESS (臥 舉)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Rika Miura	Utsunomiya JPN	97.5 kg	2005 .06.19	JPN
48 kg	Yukako Fukushima	St. Johns CAN	131.0 kg	2008 .11.03	JPN
52 kg	Olesia Lafina	Prostejov CZE	135.0 kg	2006 .05.10	RUS
56 kg	Anna Olsson	Branda SWE	136.0 kg	2006 .03.04	SWE
60 kg	Irina Poletaeva	Soelden AUT	155.0 kg	2007 .10.16	RUS
67.5 kg	Larysa Solovyova	St. Johns CAN	163.5 kg	2008 .11.05	UKR
75 kg	Svetlana Dedyulya	Chicago USA	180.0 kg	2003 .05.24	RUS
82.5 kg	Svetlana Dedyulya	Orozhasa HUN	190.0 kg	2005 .11.27	RUS
90 kg	Ielja Strik	Hamm LUX	182.5 kg	2006 .07.22	NED
90 kg+	Hildeborg Juvet Hugdal	Stavanger NOR	193.0 kg	2006 .11.10	NOR

DEAD LIFT (硬 舉)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Wei-Ling Chen	Chicago USA	175. 0 kg	2003 .05.2 3	TPE
48 kg	Wei-Ling Chen	Soelden AUT	185. 0 kg	2007 .10.1 5	TPE
52 kg	Diana Rowell	Austin USA	197. 5 kg	1984 .01.2 8	USA
56 kg	Carrie Boudreau	Baton Rouge USA	222. 5 kg	1995 .07.2 1	USA
60 kg	Maria Revva	Cahors FRA	227. 5 kg	2004 .06.0 4	RUS
67.5 kg	Priscilla Ribic	San Paulo BRA	252. 5 kg	2007 .08.0 8	USA
75 kg	Elena Zhukova	Thisted DEN	265. 0 kg	1999 .05.2 2	UKR
82.5 kg	Cathy Millen	The Hague NED	257. 5 kg	1993 .07.2 5	NZL
90 kg	Cathy Millen	Rotorua NZL	260. 0 kg	1994 .05.2 8	NZL
90 kg+	Katrina Robertson	Napier AUS	263. 5 kg	1998 .12.0 6	AUS

TOTAL (總和)

class	name	location	mark	date	nation
44 kg	Svetlana Tesleva	Pinamar ARG	425. 0 kg	2000 .05.2 5	RUS
48 kg	Yukako Fukushima	St. Johns CAN	468. 5 kg	2008 .11.0 3	JPN
52 kg	Olesia Lafina	Prostejov CZE	507. 5 kg	2006 .05.1 0	RUS
56 kg	Tatyana Eltsova	Trencin SVK	527. 5 kg	2004 .11.2 7	RUS
60 kg	Larysa Vitsyevska	Trencin SVK	582. 5 kg	2004 .11.2 7	UKR
67.5 kg	Priscilla Ribic	King of Prussia USA	630. 0 kg	2004 .12.1 1	USA
75 kg	Yuliya Zaugolova	Orozhasa HUN	670. 0 kg	2005 .11.2 6	RUS
82.5 kg	Svetlana Dedyulya	Prostejov CZE	690. 0 kg	2006 .05.1 2	RUS
90 kg	Cathy Millen	Rotorua NZL	682. 5 kg	1994 .05.2 8	NZL
90 kg+	Galina Karpova	Duisburg GER	737. 5 kg	2005 .07.1 6	RUS

附錄 (十一)

1989~2008 年世界健力項目臺灣男子組團體成績

年 度	參 賽 國 數	代 表 隊 團 體 成 績	比 賽 地 點
1989 年	20 國	第 8 名	澳洲 雪梨 (Sydney)
1990 年	27 國	第 4 名	荷蘭 海牙 (Den Haag)
1991 年	28 國	第 12 名	瑞典 厄勒布魯 (Örebro)
1992 年	31 國	第 17 名	英國 伯明罕 (Birmingham)
1993 年	29 國	第 12 名	瑞典 延雪平 (Jönköping)
1994 年	27 國	第 12 名	南非 約翰內斯堡 (Johannesburg)
1995 年	28 國	第 15 名	芬蘭 波里 (Pori)
1996 年	34 國	第 6 名	奧地利 薩爾斯堡 (Salzburg)
1997 年	34 國	第 3 名	捷克 布拉格 (Praha)
1998 年	32 國	第 4 名	烏克蘭 切爾卡瑟 (Cherkasy)
1999 年	46 國	第 10 名	義大利 特倫托 (Trento)
2000 年	34 國	第 5 名	日本 秋田 (Pinamar)
2001 年	34 國	第 6 名	芬蘭 索特卡莫 (Sotkamo)
2002 年	36 國	第 5 名	斯洛伐克特倫欽 (Trencin i)
2003 年	31 國	第 5 名	丹麥 瓦埃勒 (Vejle)
2004 年	27 國	第 5 名	南非 開普敦 (Cape Town)
2005 年	38 國	第 6 名	美國 邁阿密 (Miami)
2006 年	37 國	第 3 名	挪威 斯塔萬格 (Stavanger)
2007 年	32 國	第 6 名	奧地利 索爾登 (Soelden)
2008	32 國	第 5 名	加拿大聖約翰斯 (St. John's)

附錄 (十二)

1989~2008 年世界健力項目臺灣女子組團體成績

年 度	參 賽 國 數	代 表 隊 團 體 成 績	比 賽 地 點
1989 年	16 國	第 6 名	澳 洲 雪 梨 (Sydney)
1990 年	17 國	第 12 名	瑞 典 延 雪 平 (Jönköping)
1991 年	16 國	第 6 名	印 度 新 德 里 (New Delhi)
1992 年	20 國	第 9 名	比 利 時 根 特 (Ghent)
1993 年	28 國	第 6 名	瑞 典 延 雪 平 (Jönköping)
1994 年	20 國	第 4 名	紐 西 蘭 羅 托 路 亞 (Rotorua)
1995 年	23 國	第 2 名	日 本 千 葉 (Chiba)
1996 年	19 國	第 3 名	加 拿 大 柯 爾 特 (Kitchener)
1997 年	21 國	第 2 名	南 非 開 普 敦 (Capetown)
1998 年	22 國	第 2 名	挪 威 摩 城 (Mo I Rana)
1999 年	24 國	第 2 名	挪 威 希 恩 (Thisted)
2000 年	21 國	第 2 名	阿 根 廷 (Pinamar)
2001 年	23 國	第 2 名	捷 克 弗 里 代 克 米 斯 泰 克 (Frydek-Mistek)
2002 年	21 國	第 4 名	德 國 里 薩 (Riesa)
2003 年	22 國	第 4 名	美 國 芝 加 哥 (Chicago)
2004 年	25 國	第 6 名	法 國 卡 奧 爾 (Cahors)
2005 年	21 國	第 7 名	芬 蘭 (Ylitornio)
2006 年	27 國	第 3 名	挪 威 斯 塔 萬 格 (Stavanger)
2007 年	3 國	第 2 名	奧 地 利 索 爾 登 (Soelden)
2008	27 國	第 3 名	加 拿 大 聖 約 翰 斯 (St. John's)

附錄 (十三)

1989~2008 年世界青年健力項目臺灣男子組團體成績

年 度	參賽國數	代表隊團體成績	比賽地點
1989 年	21 國	第 10 名	瑞典 奈舍 (Nässjö)
1990 年	20 國	第 8 名	挪威 斯泰恩謝爾 (Steinkjer)
1991 年	19 國	第 2 名	象牙海岸 阿必尚 (Abidjan)
1992 年	18 國	第 3 名	澳洲雪梨 (Sydney)
1993 年	23 國	第 3 名	加拿大 哈密爾頓 (Hamilton)
1994 年	20 國	第 5 名	印尼 峇里島 (Bali)
1995 年	21 國	第 3 名	
1996 年	26 國	第 4 名	芬蘭 瓦薩 (Vaasa)
1997 年	24 國	第 2 名	斯洛伐克 布拉迪斯拉 發 (Bratislava)
1998 年	28 國	第 7 名	捷克 傑爾 (Győr)
1999 年	26 國	第 4 名	捷克 中波希米亞 (Nymburk)
2000 年	19 國	第 3 名	臺灣 嘉義 (Chia-Yi)
2001 年	28 國	第 5 名	保加利亞 索菲亞 (Sofia)
2002 年 ~ 2006 年	21 國	因經費問題 未派隊參加	
2007 年	29 國	只有 1 人參賽 且沒有成績	法國 馬賽 (La Garde)
2008 年	26 國	第 26 名	南非 西北省 (Potchefstroom)

附錄（十四）

1992~2008 年世界青年健力項目女子組團體成績

年 度	參 賽 國 數	代 表 隊 團 體 成 績	比 賽 地 點
1992 年	9 國	第 1 名	
1993 年	13 國	第 1 名	
1994 年	12 國	第 3 名	
1995 年	13 國	第 2 名	
1996 年	20 國	第 2 名	芬 蘭 瓦 薩 (Vaasa)
1997 年	17 國	第 2 名	斯 洛 伐 克 布 拉 迪 斯 拉 發 (Bratislava)
1998 年	17 國	第 3 名	捷 克 傑 爾 (Győr)
1999 年	15 國	第 2 名	捷 克 中 波 希 米 亞 (Nymburk)
2000 年	15 國	第 2 名	臺 灣 嘉 義 (Chia-Yi)
2001 年	16 國	第 2 名	保 加 利 亞 索 菲 亞 (Sofia)
2002 年 ~ 2006 年	21 國	因 經 費 問 題 未 派 隊 參 加	
2007	18 國	第 7 名	法 國 馬 賽 (La Garde)
2008 年	22 國	第 12 名	南 非 西 北 省 (Potchefstroom)

附錄（十五）

訪談照片（依訪談時間先後排列）

	
<p>研究者與楊進琨之子楊龍文 合影地點：台南市體育場</p>	<p>研究者與前秘書長林賽漳合 影地點：林賽漳屏東自宅</p>
	
<p>研究者與許火塗合影 地點：國家訓練中心（左營）</p>	<p>研究者與廖俊讚合影 地點：國家訓練中心（左營）</p>



研究者與呂世武合影

地點：國家訓練中心（左營）



研究者與李水泉合影

地點：國家訓練中心（左營）



研究者與邱忠良合影

地點：屏東市仁愛國小



研究者與張靜芳合影

地點：呂世武婚宴台中

附錄（十六）

臺灣省體育會健力協會籌備手稿

<p>臺灣省體育會健力協會籌備會 申請書 <small>中華民國五十五年五月</small> <small>（台）健字第一〇二號</small></p>	<p>受文者：臺灣省體育會</p>	<p>副收者：臺灣省政府社會處</p>	<p>主旨：據聞臺灣省體育會舉重協會行文貴會，並以</p>	<p>副本送中華民國舉重協會及台北市體育會舉重</p>	<p>委員會，有意阻撓臺灣省健力運動之發展及推</p>	<p>廣，謹歷陳事實以正視聽。</p>	<p>說明：一、競技方法：(1)舉重分為雙手抓舉、雙手挺舉。</p>	<p>(2)健力分為臥舉、蹲舉、硬舉（附圖）</p>	<p>二、國際組織：(1)舉重（I.F.F.I.）國際舉重聯盟（協會）</p>	<p>(2)健力（I.P.F.）國際健力聯盟（協會）</p>	<p>(3)健美（I.F.B.B.）國際健美聯盟（協會）</p>
--	-------------------	---------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------	------------------------------------	----------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------

由國際性體育團體組織。顯然可見尊重、健力、健美
為三種項目不同之體育團體。

三、法令根據：查台灣省體育會章程第一章總則第二條。
本會以提倡體育鍛鍊國民體魄研究學術增進健康發
揚民族精神為宗旨。其第四章組織：本會得設各項運
動協會辦理各項運動推進。中華民國拳重協會章程
第一章總則第二條：本會以發展拳重運動辦理全國性
及國際性之拳重活動，藉以提高技術水準，增進國民
健康，並揚體育精神為宗旨。又該會章程第二章
任務第六條：本會之任務如左：一、十一、略。十二、拳
擊重量訓練及健美競賽事項。十三、其他有關拳重運
動事項。由有關係文看出，依法無據限制單項協會

三、成立。由中華民國拳重協會章程可見健力量動並非該會推行之任務。由國際組織嚴格分別，顯然不能籠統指出與拳重有關。

四、拳重近況：顧自我國拳重協會於一九七三年被國際拳重聯盟排除後，拳重活動即一蹶不振，目前國際體育交流僅能與南非共和國友誼賽，其他國際活動則等於零。中華民國拳重協會於本年四月廿三日邀請南非共和國拳重隊及日本拳重隊來華比賽，正此比賽僅由我與南非拳重隊參加，日本隊因懼於國際拳重聯盟之判裁則事後表演而已。外隊離台前，日本隊領隊加藤正雄促我國儘速成立全國健力協會，以便進軍世界性的比賽。南非隊領隊范德柏亦希望我國能派遣健力隊員赴

南非比賽（見67.4.29.中國時報體育版）——拳重邀請
賽結束，新的努力將展開。基於上述，台灣省體育
會健力協會之成立係促進國際體育活動之先鞭。

五、台灣省健力運動因缺乏有關單位之輔導，加以領導
無人，又鑑於各界迫切需求，去年由高雄市拳重委員
會籌辦台灣省第一屆健力比賽（各縣市情形大致類似）
此為權宜之措施，並非拳重協會推動所致。凡事之
推行，首求正名，後始能推廣，本會籌備成立之宗旨
在於推展健力運動，是對事並非對人，是謀求健力運
動之生路，並非人與事爭，故請鑒核。

台灣省體育會健力協會

籌備會會長黃國展

一、有關召開發起人會議、籌備會議有關事宜，請儘先與指導員連繫（電話：三五一一八二五七）。

部長 吳伯雄

附錄（十八）

臺灣健力運動大事紀及時代背景年表（1975年-2008年）

時間	時代背景	體壇大事紀活動	健力運動大事紀活動
1975	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 蔣中正病逝副總統嚴家淦繼任為總統 (4/5)。 ➤ 越戰結束 (4/30)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教育部「普遍推行民俗體育活動」並列入各級運動比賽或表演項目(6月)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺北市市舉辦首次健力比賽。
1976	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 中正紀念堂舉行破土典禮 (10/31)。 ➤ 毛澤東逝世 (9/9)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 退出蒙特婁奧運會。 ➤ 奧運選手總集訓(7/1)。 ➤ 成立左營國家運動訓練中心。 	
1977	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 革新政治風氣 (1/5)。 ➤ 中壢 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教育部體育司頒布「改進國民小學體育實施計畫」。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 首屆健力錦標賽，在高雄市立體育館比賽，大多數舉重選手參加(6/26)。

	<p>事 件 (11/19)</p>	<p>➤ 瓊斯盃國際籃球邀請賽開始舉辦。</p>	
1978	<p>➤ 蔣經國當選第六屆總統謝東閔為副總統(3/21)。</p> <p>➤ 南北高速公路全線通車(10/31)。</p> <p>➤ 臺灣與美國斷交(12/16)。</p>	<p>➤ 教育部委託國立臺灣師範大學規劃和執行辦理國民體育獎章，用以評量國人的速度、心肺耐力、肌力與肌耐力、瞬發力與協調力等項目。</p>	<p>➤ 由楊進琨等人成立「臺灣省體育會健力協會」，黃國展為臺灣省健力協會會長(8/23)。</p> <p>➤ 台灣區第1屆中正杯健力錦標賽(9/25)。</p>
1979	<p>➤ 中正國際機場正式啟用(2/26)。</p> <p>➤ 美國制「臺灣關係法」(6/22)。</p>	<p>➤ 高雄市改制院轄市，教育局設置「體育科」。行政院「積極推動全民體育運動計畫」，目標定為全民體育和培養運動人才兩項。</p>	<p>➤ 臺北市市體育會健力委員會成立，由林路香擔任主任委員，林慶米為總幹事(4/25)。</p> <p>➤ 臺灣省健力錦標賽團體冠軍由臺北市奪得。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 首座核能發電廠竣工(11/4)。 ➤ 美麗島事件(12/10)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教育部頒布「長期培育中小學優秀運動人才實施要點」。 	
1980	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 北迴鐵路通車牌(2/1)。 ➤ 林宅血案(2/28)。 ➤ 新竹科學工業園區(12/15)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 大專院校休閒運動管理相關課程開始萌芽。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺灣省健力錦標賽團體冠軍由高雄市奪得。
1981	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 旅美學成事件(7/3)。 ➤ 李登輝任省主席 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 參加第1屆世界運動，獲得1金1銀1銅。 ➤ 舉辦「民俗藝術大展」，「民俗技藝」活動反應熱烈。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺灣省健力錦標賽團體冠軍由台中市奪得。

	(12/5)		
1982	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 台灣史上首件銀行搶劫銀行李師科(4/14)。 ➤ 「817公報」(8/17)。 ➤ 台灣首座國家公園墾丁國家公園正式成立(9/1)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺灣省政府開始舉辦勞工運動會，各縣市都組隊參加。 ➤ 國民體育法修訂公佈(11/19)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺灣省健力錦標賽團體冠軍由台中市奪得。 ➤ 臺灣區運動會首次將健力運動列入表演賽(10/25)。
1983	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 台縣豐原高中發生禮堂倒塌事件(8/24)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 教育部「長期培養大專院校優秀運動人才實施要點」；教育部「中正體育獎章頒發要點」和「國光體育獎章頒發要點」。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺灣省健力錦標賽團體冠軍由花蓮奪得。 ➤ 臺北市市健力委員會改組，由舉重國手出身的張朝國出任主委(3/16)。 ➤ 臺灣區運動會再次將健力運動列入表

			<p>演賽（10/25）。</p> <p>➤ 將女子健力列入臺灣省秋季體育聯合運動會。</p>
1984	<p>➤ 麥當勞在台第一家開幕（2/18）。</p> <p>➤ 行政院長孫運璿因腦溢血（2/24）。</p> <p>➤ 臺北市螢橋國小發生學童遭潑灑硫酸事件（3/30）。</p> <p>➤ 蔣經國為第七任中華民國總統（3/21）。</p> <p>➤ 瑞芳</p>	<p>➤ 中華民國重返奧運會場，以「中華臺北市」名稱參加1984年冬季奧運（2/8）。</p> <p>➤ 公布「教育部中正國光體育獎章頒發要點」；漢城奧運會蔡溫義獲舉重銅牌。</p>	<p>➤ 臺灣區運動會正式將健力運動列入錦標賽高雄縣舉辦（10/25）。</p> <p>➤ 臺灣省秋季體育聯合活動女子錦標賽獲得團體冠軍台南市。</p>

	<p>煤山 煤礦發生 災變 (7/10)。</p> <p>➤ 劉宜 良（筆名 江南）在 美國舊金 山自宅遭 槍擊身亡 (10/15)。</p>		
1985	<p>➤ 十信 弊案爆發 (2/9)。</p>	<p>➤ 公布國民體 育法施行細則 (5/25)。</p> <p>➤ 臺灣體育用 品外銷金額突破 8 億美元。</p> <p>➤ 參加第 2 屆世 界運動會，獲 3 銀 1 銅。</p>	<p>➤ 臺灣省健力錦標 賽團體冠軍由台南市 奪得。</p> <p>➤ 區運健力李水泉 和吳政聰師徒 2 人， 係年紀最大和最年輕 的選手，彰化縣舉辦 (10/29)。</p> <p>➤ 臺灣省秋季體育 聯合活動女子錦標賽 獲得團體冠軍台南 市。</p>
1986	<p>➤ 進步 黨成立</p>	<p>➤ 第 10 屆亞洲 運動會於在韓國</p>	<p>➤ 臺灣省健力錦標 賽團體冠軍由高雄市</p>

	<p>(9/28)。</p> <p>➤ 李遠哲獲得諾貝爾化學獎(10/15)。</p>	<p>漢城舉行(9/20-10/5)。</p> <p>➤ 臺灣區運動在高雄市舉辦。</p>	<p>奪得。</p> <p>➤ 臺灣省秋季體育聯合活動女子錦標賽獲得團體冠軍台南市。</p> <p>➤ 台灣區中正百年紀念杯健力錦標賽在屏東縣立體育館舉行(6/15)。</p> <p>➤ 中正百齡暨台灣區男女健力賽高雄市舉辦(8/18)。</p>
1987	<p>➤ 宣布解除3禁(7/15)。</p> <p>➤ 開放赴大陸探親(11/2)。</p>	<p>➤ 國立林口體育學院成立並設立體育研究所。</p> <p>➤ 臺灣區運動在臺北縣舉辦。</p>	<p>➤ 中華民國健力協會成立，陳哲男當選理事長，林慶米、顏加成、楊榮利三人為副理事長，楊進琨為總幹事(10/19)</p> <p>➤ 臺灣省秋季體育聯合活動女子錦標賽獲得團體冠軍臺北市。</p>
1988	<p>➤ 蔣經國病逝李登輝繼任</p>	<p>➤ 全國體協常務理監事聯席會，審查通過健</p>	<p>➤ 全國青年杯中學健力賽，在高雄市中正技擊館揭幕</p>

	<p>總統 (1/13)。</p> <p>➤ 要求停止美國水果、火雞進 520 事件 (5/20)。</p>	<p>力協會加入體協為第 55 個團體會員，準備參加明年在西德舉行的第 3 屆世界運動會 (10/23)。</p>	<p>(4/23)。</p> <p>➤ 中華健力隊選手在亞洲杯健力錦標賽已獲得 6 面金牌、27 面銀牌及 23 面銅牌 (4/11)。</p> <p>➤ 臺灣區運動會健力項目加入女子組，在苗栗舉行。</p>
1989	<p>➤ 鄭南榕在國民黨政府的逮捕行動中自焚身亡 (4/7)。</p> <p>➤ 六四天安門事件 (6/4)。</p> <p>➤ 柏林圍牆倒塌 (11/9)。</p>	<p>➤ 台灣區運會經主辦單位臺北市市政府教育局初步決議，將在 9 月 23 日到 9 月 28 日舉行 (2/28)。</p> <p>➤ 中中華職業棒球聯盟正式成立。</p> <p>➤ 參加第 3 屆世界運動會，獲 4 金。</p>	<p>➤ 全國中正杯健力錦標賽在高雄市中正技擊館舉行 (8/6)。</p> <p>➤ 臺灣區運動會健力運動項目破聲連連 (9/26)。</p> <p>➤ 中華健力代表隊在加拿大舉行的世界健力錦標賽中，大放異彩 (11/15)。</p>
1990	<p>➤ 第一家民營電視台成立</p>	<p>➤ 國光體育獎章審查委員認為健力協會所提去年世界健力錦標</p>	<p>➤ 亞洲杯健力賽在高雄市舉行，我國代表隊選手陳山龍在第 2 級 (56 公斤) 硬舉奪</p>

	<p>(2/28)。</p> <p>➤ 增額國代開會將任期延長 9 年 (3/13)。</p> <p>➤ 大學生靜坐活動抗議國大延長 (3/16)。</p> <p>➤ 李登輝、李元簇就任第八任總統、副總統 (5/20)。</p>	<p>賽成績證明有疑義，因而保留該筆獎金近 300 萬元的國光獎章申請案，將向國際健力總會查證後再審議 (1/16)。</p> <p>➤ 臺灣重返第 11 屆亞運會獲 10 銀 21 銅。</p>	<p>魁，張源榮則在臥舉、總和獲得冠軍 (9/2)。</p> <p>➤ 第 3 屆亞洲杯男子健力錦標賽閉幕，中華隊贏得團體冠軍，日本隊居次 (9/4)。</p> <p>➤ 臺灣區運動會高雄舉辦 (10/26)。</p>
1991	<p>➤ 動員戡亂時期、臨時條款廢止 (5/1)。</p> <p>➤ 「國家建設 6</p>	<p>➤ 全國體總獎勵審查會審查健力協會所提 4 人 9 項國光獎章申請案，總申請獎助學金 4 百萬元，因協會未提</p>	<p>➤ 全國中正杯健力錦標賽暨世界杯健力賽代表選拔，在花蓮市國風國中體育館揭幕，許多選舉改寫全國紀錄 (8/16)。</p> <p>➤ 臺灣區運動會台</p>

	年計畫」開始(7/1)。	出該世界健力賽競賽規程及獎狀資料，獎審會暫時擱置，待健力協會補送資料後再審(2/12)。	中市舉辦，同樣的許多選手破紀錄及超越亞洲紀錄(10/29)。
1992	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 健康幼稚園火燒車事件(5/15)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全國體總獎勵審查會通過健力選手梁懷欽等4人打破亞洲紀錄(5/2)。 ➤ 巴塞隆納奧運會，棒球獲得銀牌。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 國家代表隊選拔參加世界女子健力錦標賽(2/13)。 ➤ 世界青年健力錦標賽中華女子奪后座(9/10)。 ➤ 臺灣區運動會宜蘭舉辦(10/29)。 ➤ 參加世界健力錦標賽(11/21)。
1993	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 連戰任行政院長、宋楚瑜任臺灣省主席(2/27)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 體總獎審會修改條文國光獎章獎金大幅削減東亞運動會列為獎勵對象(1/29)。 ➤ 參加第4屆世界運動會獲2金4銀3銅。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 參加世界運動會荷蘭海牙主辦，選手有謝一慶獲得銅牌，女子有林麗敏、陳秀瓊、趙珍葉(7/27)。 ➤ 彰化縣主辦亞洲男女健力錦標賽(9/2)。 ➤ 臺灣區運動會桃

			園舉辦(10/29)。
1994	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 台灣旅客在千島湖被劫(3/31)。 ➤ 首屆民選北高市長選舉(12/3) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 參加區運會的健力選手陳燕飛，被檢查出尿液含有禁藥成分，將取消陳燕飛獲得銀牌(3/3)。 ➤ 臺灣職業籃球開打。 ➤ 參加第12屆亞運會獲7金13銀23銅。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 全國中正杯健力錦標賽在台東縣舉辦(7/16)。 ➤ 臺灣區運動會台北舉辦(10/29)。
1995	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 實施全民健保(1/30)。 ➤ 中共試射飛彈，臺灣股市大跌(7/3) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 參加世界大學運動會獲1金1銀3銅。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺灣區運動會高雄舉辦(10/29)。
1996	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 首屆 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 亞特蘭大奧 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 彰化縣舉辦全國

	民選總統選舉李登輝當選(3/23)。	運會陳靜獲桌球銀牌。	青年杯健力賽暨中等學校健力賽作為我國參加亞洲、世界及世青健力賽國手選拔(2/27)。 ➤ 臺灣區運動會屏東舉辦(10/29)。
1997	➤ 藝人白冰冰的女兒白曉燕被綁架且撕票(4/14)。 ➤ 臺灣省精省開始。	➤ 世運會慶功獎勵金爭功受參賽隊數限制得獎卻輸了獎金舉重健力盼補救，申請獎金需要6個單位(9/26)。 ➤ 參加第5屆世界運動會獲4金4銀3銅。 ➤ 行政院體育委員會成立。職業臺灣大聯盟成立。	➤ 台灣區中等學校運動會(4/19)。 ➤ 參加世界運動會選手有女子組林麗敏、李佳穗、趙珍葉聯手拿下1金1銀1銅，男子組有胡俊雄、謝一慶(8/11)。 ➤ 臺灣區運動會嘉義舉辦(10/29)。 ➤ 彰化縣辦理亞洲健力錦標賽(11/11)。
1998	➤ 週休2日、高雄市市長選舉謝長廷	➤ 台灣區中等學校運動會台東舉辦(4/11)。 ➤ 末代臺灣區	➤ 參加世界青年健力賽在匈牙利舉行(10/25) ➤ 臺灣區運動會台

	挑戰成功 (12/5)。	運動會。 ➤ 臺灣職業籃球結束。 ➤ 參加第 13 屆亞運會獲 9 金 17 銀 41 銅。	南舉辦(10/29)。
1999	➤ 李登輝總統提出「特殊國與國關係」。 ➤ 南投縣集集發生強烈地震 (9/21)。	➤ 臺灣區運動會分為亞奧運和非亞奧運 2 年辦 1 次、首次全國運動會在桃園(10/25)。	➤ 第 29 屆世界男子健力錦標賽在義大利比賽，成績如下：52 公斤級呂世武總合銀牌，56 公斤級謝宗庭總合銀牌，60 公斤級楊勝男總合第 13 名，67.5 公斤級邱忠良第 5 名；黃龍興總合第 10 名，82.5 公斤級謝一慶總合沒有成績，100 公斤級林森山總合第 15 名，110 公斤級梁懷欽總合第 12 名，125 公斤以上級趙建雄總合第 11 名，張仲凱總合第 12 名，團體成績第 10 名 (11/17)。

			<p>➤ 第 20 屆世界女子健力錦標賽於丹麥比賽成績如下：44 公斤級陳春如總合銀牌，48 公斤級周怡汝總合第 5 名，52 公斤級陳冠婷總合銀牌，60 公斤級陳雅玲總合銅牌；許小莉總合第 5 名，67.5 公斤級洪敏珠總合第 17 名，75 公斤級謝秋華總合第 4 名，90 公斤以上級李佳穗總合金牌；趙珍葉總合銀牌，團體成績第 2 名(5/19)。</p>
2000	<p>➤ 民進黨陳水扁當選總統 (3/18)。</p> <p>➤ 李登輝辭國民黨主席 (3/24)</p>	<p>➤ 首次全民運動會在雲林(10/25)。</p> <p>➤ 第 1 本「中華民國體育白書」出版。</p> <p>➤ 第 1 屆全國中等學校運動會開始。</p>	<p>➤ 世界青年男女健力錦標賽在嘉義舉辦(9/14)。</p> <p>➤ 第 30 屆世界男子健力錦標賽在日本比賽，成績如下：52 公斤級許志強總合第 5 名，56 公斤級謝宗庭總合銀牌，60 公斤級</p>

	<p>。</p> <p>➤ 高屏大橋斷裂(8/27)。</p> <p>➤ 行政院長宣布停建核4電廠(10/27)。</p>	<p>➤ 雪梨奧運會獲得1銀4銅。</p>	<p>李永章總合銅牌；楊勝男總合第6名，67.5公斤級邱忠良第5名；黃龍興總合第10名，82.5公斤級謝一慶總合第8名，90公斤級張家村總合第11名，100公斤級林森山總合第10名，110公斤級陳敬宗教總合第14名，團體成績第5名(11/15)。</p> <p>➤ 第21屆世界女子健力錦標賽於阿根廷比賽成績如下：44公斤級陳葦綾總合銀牌，48公斤級周怡汝總合銅牌，56公斤級林淑婷總合銅牌，60公斤級許小莉總合銀牌，75公斤級謝秋華總合銅牌，82.5公斤級謝秋華總合銀牌，90公斤級蔡加惠總合銅牌，90公斤以上級</p>
--	---	-----------------------	---

			趙珍葉總合銀牌，團體成績第 2 名(5/24)。
2001	<p>➤ 行政院宣布核 4 電廠復工 (2/14)。</p>	<p>➤ 全國運動會 (10/25)。</p> <p>➤ 世界盃棒球賽於台灣舉行，台灣於季軍戰中擊敗日本，獲得季軍(11/6)。</p> <p>➤ 參加第 6 屆世界運動會獲得 3 金 3 銀 5 銅。</p>	<p>➤ 第 1 屆世界大學健力錦標賽在俄羅斯聖彼得堡舉行，國立台灣體育學院推派 12 名健力男女學生，代表我國參加。成績如下：女子組 48 公斤級陳冠婷總合金牌，52 公斤級周怡汝總合金牌(4/20)。</p> <p>➤ 參加世界運動會在日本秋田選手女子組輕量級有陳冠婷總合銀牌；陳葦綾總合第 6 名；林麗敏總合第 7 名，中量級許小莉總合第 6 名，重量級趙珍葉總合銅牌；李佳穗總句沒有成績，男子組輕量級有呂世武總合第 4 名；謝宗庭總合第 7 名等(7/16)。</p>

			<p>➤ 第 31 屆世界男子健力錦標賽在芬蘭比賽，成績如下：52 公斤級胡俊雄總合金牌，56 公斤級謝宗庭總合銀牌；呂世武總合第 4 名，67.5 公斤級黃龍興總合沒有成績，75 公斤級謝建宏總合沒有成績，82.5 公斤級張家村總合第 14 名，100 公斤級林森山總合沒有成績，團體成績第 6 名 (11/15)。</p> <p>➤ 第 22 屆世界女子健力錦標賽於捷克比賽成績如下：44 公斤級陳葦綾總合銀牌，48 公斤級陳冠婷總合銀牌，52 公斤級林麗敏總合銅牌，56 公斤級林淑婷總合銅牌，60 公斤級許小莉總合第 4 名；周惠珍總合</p>
--	--	--	--

			第 7 名，75 公斤級洪敏珠第 6 名，82.5 公斤級謝秋華總合銀牌，90 公斤以上級趙珍葉總合金牌；李佳穗總合沒有成績，團體成績第 2 名(5/24)。
2002	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 臺灣正式成為 WHO 的會員國(1/1)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 陳金鋒首位登上美國職棒大聯盟的台灣球員(9/9)。 ➤ 全民運動會(10/25)。 ➤ 參加第 14 屆亞運會獲得 10 金 17 銀 25 銅並開始實施國軍體育替代役制度。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 第 32 屆世界男子健力錦標賽在斯洛伐克比賽，成績如下：52 公斤級胡俊雄總合銅牌，56 公斤級呂世武總合銀牌；謝宗庭總合銅牌，60 公斤級邱忠良總合第 6 名，67.5 公斤級黃龍興總合第 4 名，團體成績第 5 名(11/13)。 ➤ 第 23 屆世界女子健力錦標賽於德國比賽成績如下：44 公斤級陳葦綾總合銀牌，48 公斤級陳冠婷總合金牌，周怡汝總合沒有成績，82.5 公斤級

			謝秋華總合第 4 名，90 公斤級蔡加惠總合第 9 名，90 公斤以上級趙珍葉總合銀牌，團體成績第 4 名(5/29)。
2003	<p>➤ 爆發 SARS 疫情 (3 月)。</p> <p>➤ 台灣公投法獲得通過，引起兩岸關係緊張 (11/27)。</p>	<p>➤ 體委會輔導辦理「超級籃球聯賽」。全國運動會(10/25)。</p>	<p>➤ 第 33 屆世界男子健力錦標賽在丹麥比賽，成績如下：52 公斤級胡俊雄總合銅牌，56 公斤級呂世武總合第 4 名，60 公斤級謝宗庭總合銀牌；邱忠良總合第 4 名，67.5 公斤級黃龍興總合銀牌團體成績第 5 名(11/9)。</p> <p>➤ 第 24 屆世界女子健力錦標賽於美國芝加哥比賽成績如下：44 公斤級陳葦綾總合銅牌，48 公斤級陳冠婷總合第 4 名，56 公斤級周怡汝總合銅牌，60 公斤級許小</p>

			<p>莉總合第 8 名，82.5 公斤級洪敏珠總合沒有成績，90 公斤以上級趙珍葉總合金牌，團體成績第 4 名(5/22)。</p>
2004	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 國道 3 號又稱為第 2 高速公路全線通車 (1/11)。 ➤ 319 槍擊事件 (3/19)。 ➤ 首次辦公民投票 (3/20)。 ➤ 世界第一高樓臺北市 101 正式完工啟用 (12/31)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 跆拳道女將陳詩欣於雅典奧運為台灣奪下奧運參賽史上首面金牌；隨後登場比賽的朱木炎也替奪得第 2 面奧運金牌(8/26)。 ➤ 全民運動會 (10/25)。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 第 34 屆世界健力錦標賽男子組在南非共和國比賽，成績如下：52 公斤級余沅錡總合銅牌，56 公斤級呂世武總合銀牌；胡俊雄總合第 9 名，60 公斤級謝宗庭總合銅牌；邱忠良總合第 6 名，67.5 公斤級黃龍興總合銀牌；官義欣總合第 12 名，75 公斤級林明輝總合第 14 名；82.5 公斤級郭家豪總合第 9 名，團體成績第 5 名(11/9)。 ➤ 第 25 屆世界女子健力錦標賽於法國比賽成績如下：52 公斤

			級周怡汝總合第7名，56公斤級許小莉總合沒有成績，82.5公斤級洪敏珠第6名，90公斤級張雅雯總合第6名，90公斤以上級趙珍葉總合銀牌，團體成績第6名(6/3)。
2005	<p>➤ 326 護台灣大遊行，以抗議中共通過「反分裂國家法」(3/26)。</p> <p>➤ 台灣團結聯盟參拜靖國神社事件(4/4)。</p>	<p>➤ 16歲撞球小將吳珈慶，勇奪世界花式撞球錦標賽冠軍，成為賽史最年輕的冠軍選手(7/10)。</p> <p>➤ 全國運動會雲林縣斗南田徑場開幕(10/15)。</p>	<p>➤ 參加德國杜易斯堡世運會成績如下：女子組輕量級陳葦綾總合銅牌；周怡汝第8名，重量級趙珍葉總合沒有成績。男子組輕量級謝宗庭總合銀牌；黃龍興第8名(7/14)。</p> <p>➤ 第35屆世界健力錦標賽男子組在美國比賽，成績如下：52公斤級許志強總合銀牌，56公斤級呂世武總合第4名；胡俊雄總合第7名，60公斤</p>

			<p>級謝宗庭總合銅牌，67.5 公斤級林明輝總合第 15 名；邱忠良總合第 7 名，90 公斤級楊正明總合第 17 名，團體成績第 17 名(11/8)。</p> <p>➤ 第 26 屆世界健力錦標賽於芬蘭比賽女子組成績：44 公斤級陳葦綾總合銀牌，52 公斤級周怡汝總合第 5 名，82.5 公斤級洪敏珠第 9 名，90 公斤以上級趙珍葉總合金牌，團體成績第 7 名(5/26)。</p>
2006	<p>➤ 總統陳水扁正式宣布「終止」「國家統一委員會」與「國家統一綱</p>	<p>➤ 台中市主辦全民運動會(10/25)。</p> <p>➤ 多哈亞運台灣成棒隊於棒球項目決賽中，以 8:7 擊敗日本隊，奪下自從棒</p>	<p>➤ 第 36 屆世界健力錦標賽男子組在挪威比賽，成績如下：52 公斤級許志強總合銅牌，56 公斤級呂世武總合銀牌；胡俊雄總合第 8 名，60 公斤級謝宗庭總合金牌，67.5</p>

	<p>領」的適用(2/27)。</p> <p>➤ 228 紀念公園發起「百萬人民反貪腐運動」，要求所有支持這個運動的參與者，以「一人 100 元承諾金」的劃撥授權，表達百萬人民要求陳水扁總統下台的決心(8/26)。</p>	<p>球於 1994 年列入亞運正式項目後，12 年來的首面金牌(12/7)。</p>	<p>公斤級林明輝總合第 6 名，75 公斤級黃龍興總合銅牌，90 公斤級楊正明總合第 17 名，團體成績第 3 名。</p> <p>➤ 同樣挪威比賽世界健力錦標賽第 27 屆女子組成績：48 公斤級陳葦綾總合銀牌，52 公斤級周怡汝總合金牌，60 公斤級許小莉總合銀牌；周千又第 4 名，90 公斤級張雅雯總合銅牌；洪敏珠第 6 名，90 公斤以上級趙珍葉總合銅牌，團體成績第 3 名(11/5)。</p>
2007	<p>➤ 台灣高速鐵路通車營</p>	<p>➤ 超級馬拉松好手林義傑以 111 天的時間，跑</p>	<p>➤ 第 37 屆世界健力錦標賽男子組在奧地利比賽，成績如下：</p>

	<p>運、力霸 亞太集團 爆發財務 危機 (1/5)。</p>	<p>步 7300 公里，成功橫越撒哈拉沙漠 (2/21)。</p> <p>➤ 旅美棒球選手王建民本季 19 勝 (9/26)。</p> <p>➤ 全國運動會 (10/25)。</p>	<p>56 公斤級呂世武總合銀牌；楊勝男總合沒有成績，60 公斤級謝宗庭總合金牌；邱忠良總合第 8 名，67.5 公斤級林明輝總合第 8 名，75 公斤級黃龍興總合沒有成績，團體成績第 6 名。</p> <p>➤ 同樣奧地利比賽世界健力錦標賽第 28 屆女子組成績：48 公斤級陳葦綾總合金牌；李佳諭總合第 4 名，52 公斤級周怡汝總合銀牌。56 公斤級林淑婷第 13 名，60 公斤級許小莉總合銀牌；周千又第 5 名。75 公斤級羅綉蓉第 5 名。82.5 公斤級張雅雯總合銀牌；洪敏珠第 10 名。團體成績第 2 名 (10/4)。</p>
2008	➤ 中華	➤ 第 29 屆夏季	➤ 第 38 屆世界健力

	<p>民國立法委員選舉在首次實施的單一選區兩票制制度下結果揭曉。</p> <p>➤ 立法院的 113 席中，中國國民黨獲得 81 席、民主進步黨獲得 27 席、無黨團結聯盟獲得 3 席、親民黨 1 席、無黨籍獲得 1 席。中國國民黨掌握超</p>	<p>奧林匹克運動會於中國北京揭幕(8/8)。</p> <p>➤ 中華職棒首次爆發球團高層涉入簽賭打假球事件(10/9)。</p> <p>➤ 全民運動會(10/25)。</p> <p>➤ 中華職棒 19 年總冠軍賽結果揭曉，統一 7-ELEVEN 獅在第 7 場比賽以 4:0 完封兄弟象，成功蟬連年度總冠軍寶座，並達成隊史上第 2 次 2 聯霸(11/2)。</p>	<p>錦標賽男子組在加拿大比賽，成績如下：60 公斤級謝宗庭總合金牌；呂世武總合第 5 名，67.5 公斤級林明輝總合第 5 名；楊勝男總合第 9 名，75 公斤級黃龍興總合銀牌；官義欣總合第 8 名，團體成績第 5 名。</p> <p>➤ 同樣加拿大比賽世界健力錦標賽第 29 屆女子組成績：48 公斤級李佳諭總合銅牌，52 公斤級陳葦綾總合金牌；周怡汝總合第 4 名。60 公斤級周怡汝總合第 5 名。67.5 公斤級許小莉總合第 6 名。82.5 公斤級王詩婷總合第 4 名。90 公斤級張雅雯總合銀牌。90 公斤以上級趙珍葉總合第 6 名。團體成績第 3 名</p>
--	---	--	---

	<p>過 7 成的 席次，執 政的民主 進步黨只 獲得不到 1/4 的席 次 (1/12)。</p> <p>➤ 台塑 集團創辦 人王永慶 因心肺衰 竭病逝 (10/16)</p> <p>➤ 陳水 扁收押事 件 (11/12)。</p>		(11/9)。
--	---	--	---------