

● 宋景宏教練第一次指導選手榮獲全國青少年錦標賽冠軍接受頒獎。



## 金牌的搖籃～

宋景宏

### ■ 宋景宏小檔案

撰文：林麗如

生日：1956年7月5日

出生地：澎湖縣白沙鄉

學歷：文化大學運動教練研究所碩士

經歷：中華民國國家級教練、裁判

臺北縣體育會跆拳道委員會總幹事

1998年泰國曼谷亞運跆拳道國家代表隊教練

1995～2004年世界錦標賽、世界杯、亞洲錦標賽國家代表隊教練

2000年澳洲雪梨奧林匹克運動會跆拳道國家代表隊教練

2002年韓國釜山亞運跆拳道國家代表隊教練

2004年雅典奧林匹克運動會跆拳道國家代表隊教練

現職：中華民國跆拳道協會理事  
大專跆拳道委員會技術委員會召集人

文化大學跆拳道總教練

專長：跆拳道、中醫



2001年臺北縣第八屆十大傑出教練  
 2001年全國體育運動總會全國五大傑出教練青英獎  
 2003年WTF跆拳道首屆國際教練  
 2004年臺北縣第十一屆十大傑出教練  
 指導成就：1987年~1992年臺北縣區運會代表隊總教練榮  
 獲五連霸

運動成就：1993年WTF跆拳道國際裁判  
 1993年中華民國國家級教練裁判  
 1994年臺北縣第一屆十大傑出教練  
 1997年全國體育運動總會全國五大傑出教練  
 1998年全國體育運動總會全國四大傑出教練  
 2000年全國體育運動總會全國五大傑出教練青英獎

## 一、前言

“什麼是跆拳道？”這個問題，交由宋景宏教練來回答，應該是最適當的人選。在擔任跆拳道教練生涯的這麼多年來，宋景宏培訓出不少優異人才，在國際賽事中，替臺灣拿下不少金牌。但對宋教練來說，跆拳道除了是為國爭光的體育項目之外，也是強身健體的最好運動。另外，藉由跆拳道的練習與比賽過程當中，更是教導孩童身心發展的好方法。

## 二、求學過程及擔任教練經歷

### 窮苦海邊孩童，意外接觸武術

澎湖的美景，相信去過的人都相當難以忘懷，但遠在1956年之際，跆拳道教練宋景宏的出生地澎湖縣白沙鄉後寮村，卻是一個相當窮困的漁村。宋景宏的父親以捕魚維生，但只要不下海捕魚時，還會在漁獲量少的時候，與母親兼種地瓜、高粱、花生等雜糧來維持全家的生計。宋景宏在家中排行老七，父母親還育有十二個兄弟姊妹（五姊一兄二弟三妹）。要養育這十二個小孩，父母親的重擔可想而知。

從小在漁村長大的宋景宏，意外在5歲那一年開始學國術。雖然年紀小，宋景宏打起北少林拳來可是虎

虎生風，一招一式的動作中，更是架勢十足。跟著師父學功夫之外，宋景宏還學到針灸，推拿的醫療技術。那時候，會武術也要懂得替人筋骨推拿，還要懂得中醫醫療知識，但宋景宏也少有發揮的機會，一直到澎湖水產高職畢業，入伍服役後，來到臺灣，才取得中醫師特考的資格。

### 雄麒道館，培訓選手無數

有了中醫師資格的宋景宏，卻沒開成中藥行，倒是難以忘情拳腳功夫，開始學習跆拳道。對武術訓練有愛好，加上資質高還有少年時紮根的國術底子，以及勤於練習，宋景宏進步神速，跆拳道晉級至黑帶七段。

宋景宏練習跆拳道時，就要提及跆拳道運動自1967年，由先總統蔣經國先生自韓國引進，只在軍中傳授，定名為「莒拳」。三年後，軍中選手陸續退役後，與韓籍教練合作開設道館並開班授徒，而莒拳則正名為跆拳道。1973年，跆拳道協會成立後，跆拳道逐漸引起社會大眾的注意，陸續推廣到各個鄉鎮市。

就在此同時，宋景宏在1981年，從蕭善章老師的手中接下「雄風跆拳道館」，「起先是向樹林農會租借三樓的場地，地點就在博愛夜市附近，後來又搬到復興路，也曾經在樹林中學體育館地下室訓練過學生，然後大約在五年前，搬到大安路這棟公寓的五樓。」道館搬過好幾次家，卻未曾中斷過宋景宏訓練學生。

「雄風跆拳道館」現已改名為「雄麒跆拳道館」，目前是臺灣培養跆拳道選手的重要訓練站之一。而有這種備受肯定的好成績，宋景宏實在是功不可沒。為了經營道館培訓選手，宋景宏幾乎所有時間都被學生以及道館相關事宜給瓜分掉。對宋景宏來說，學生在比賽場上奪牌獲勝，



●宋景宏教練（前排右一）1996年參加比利時國際公開賽合影。

來，宋景宏幾乎時時刻刻都在為這群學生設想，該怎麼發揮他們的實力。印象中，學生宋景宏因為個性太過頑皮，學校老師管不動，被老師送到宋教練這邊，由他來磨練宋景宏。宋景宏可以說得是天才型選手，資質好，但就是不肯好好練習，滿腦子盡是搞怪的想法。對待這種選手，宋景宏說，他絕對不會吝嗇給予指導，尤其是孩子本身就具有練習跆拳道的體質，唯一的方法就是要先引導他，讓他花心思在跆拳道上。被宋景宏訓練過的學生都會有相同的看法，就是宋景宏在指導學生時，相當嚴厲，那對宋景宏的訓練方式自然也不會太過輕鬆。不過，兇歸兇，宋景宏在私底下還是對學生們相當關心。在兩者並用之下，宋景宏的成績也從拿下世界杯金牌，來回饋宋景宏並沒有看錯學生。

就是他最大的榮耀，而這也就是給他工作力量的最佳原動力。

在這段時間內，由道館訓練出來的學生表現優異，不但為宋景宏帶來莫大的鼓舞，更是得到家長的肯定。家長不僅認同宋景宏的指導方式，更在1984年組成家長後援會，對選手提供精神與經費上的實質鼓勵。另外，樹林中學成立體育班後，宋景宏從1989年開始擔任跆拳道教練，受到樹林中學前任校長邱文忠、劉豐盛、黃振金以及現任劉武清等人在練習場地、行政、經費上的鼎力支持；1991年華僑中學體育班慕名而來，在邱相賢校長及周益發組長的大力支持下，華僑中學成為培育國手的另一個搖籃；1997年在育林國中亦成立女子跆拳道隊，從此這三個國、高中即成為基層選手的培訓基地；而文化大學在1994年亦加入宋景宏教練培訓跆拳道選手的大學訓練站，使得優秀選手得以順利升學，在沒有後顧之憂及一條龍的訓練環境之下，選手得以盡情的發揮潛能，創造佳績。

## 三、指導成就

### 嚴格出名，也重心理輔導

身材魁梧，皮膚黝黑的宋景宏，訓練學生的態度，可是出了名的嚴格。被他指導過的選手，幾乎都對宋教練留下深刻印象，同時也把宋教練當成是在選手中生涯中影響最深的教練。在宋教練的眼中，只要進到跆拳道館來學習的學生，他都是一律平等對待，對所有選手都是一視同仁的態度，不管選手的資質好壞，他重視的是有沒有必要學習。

一提起學生的表現成就，宋教練臉上就會浮現一抹以學生為榮的驕傲神情，對他而言，這群學生得金牌，就像自己的小孩有成就一般。從擔任教練工作以

●宋景宏教練（右二）1997年香港世界錦標賽與雄麒道館選手合影，由左至右分別為黃志雄、黃秋琴、宋景宏、洪佳君。



1993年~2002年臺北縣區運會代表隊總教練獲十一次總冠軍及一次亞軍(男、女子均同)  
2004年希臘雅典奧林匹克運動會跆拳道國家代表隊教練，培訓黃志雄選手於跆拳道中勇奪銀牌在擔任教練生涯中，總共培育出一〇二人次入選國手，並勇奪正式國際錦標賽十八金、二十銀、十八銅

1989年~1992年臺北縣代表隊總教練參加全國中正杯獲社會女子組團體冠軍  
1989年~1992年臺灣省中正杯團體冠軍  
1990年~1992年中華青少年男、女代表隊總教練參加西班牙國際女子跆拳道錦標賽獲團體第三名  
1990年~2004年指導樹林中學、華僑中學、育林國中，勇奪區中運男女團體冠軍(國中組、高中組)十餘次

### 眼光超準，發掘選手暗藏實力

宋景宏教過的學生不計其數，絕大多數的學生都認為他是相當嚴厲的教練，對於這一點，宋景宏說，他的嚴格要求，可不是沒有道理，隨便發飆，而是對學生的期望高所使用的一個方式，但脫下道服後，他相信他對學生的關懷之情，他們絕對能感受的到。而他發掘學生實力的超準眼光，更是會讓外界佩服。「千里馬也要遇到伯樂。」宋景宏說，他最能體會到這箇中滋味，如何去發揮學生隱藏的實力。舉例來說，學生林靜茹，身高超過160公分，但體重卻超過100公斤，別說想要練習跆拳道，這樣的身材恐怕對身體健康而言也不好。宋景宏認為小女生還是在道場上有獲勝的實力，除了要鍛鍊跆拳道技術之外，對於體重也要給予控制。一段時間下來之後，林靜茹最後也拿下國際公開賽金牌，回應自己的努力得到成功。而宋景宏也印證了除了學生的基本實力之外，對跆拳道只要有心練習，想要在道場上享受勝利的滋味並不是空談的夢想。

### 四、教練工作對自我及選手的影響

#### 一路走來，感觸良多

從事教練工作，宋景宏已經有二十多年的經驗，從最基層到國家級代表隊的教練，一路走來，感觸良多。宋景宏說：「跆拳道訓練工作千頭萬緒，從尋覓選手、發掘到歷經國小、國中、高中、大學而至社會，這期間不知道有多少選手因受不了訓練之苦，半途而廢，有時候眼睜睜看著一個明日之星，卻因個人、家庭、學校等種種因素而不能繼續練習、想盡辦法卻還是無法挽回，那種痛失英才的失落感；或是見到一個良材美質、經過不斷的琢磨、鍛鍊、終成大器、那種心情的轉換之間，真是難以用筆墨來形容。」但看到學生的精采表現，功成名就，那種收穫及滿足

宋景宏的感慨，相信了解臺灣體育制度的人都可以理解，以目前外行領導內行的情況，臺灣的體育表現就怕每況愈下。宋景宏認為，雖然說出這些話來，或許會讓人感受到臺灣體育發展的慘澹經營，但身為體育人卻不得不說出這番感嘆來。就算臺灣的體育制度無法在短期內得到改善，宋景宏卻依然堅持理念，寧願付出自己所有心力，也要為臺灣培訓更好的跆拳道選手。對他而言，對跆拳道的情緒，付出所有的一切都是值得，但也更期望臺灣的體育制度，能保障選手的未來，才會吸引更多無計較的投入。

宋景宏說，投入培育運動人才的工作，目前也有許多人陸續從學校畢業後，計劃投入基層教練工作，宋景宏對跆拳道投下的那一片心力，間接影響了學生，也願意不計酬勞與代價，培育下一批更優秀的跆拳道選手。

### 五、自我期許及建議

#### 以身作則，期許臺灣體育制度變更

宋景宏對跆拳道的熱誠以及教學理念，可以說得上是有口碑的。但宋景宏說，除了學生的成就之外，他更注重學生的身心發展。他希望他所訓練的學生，除了不會學壞，更要有禮貌，守規矩。在他道館中創立的「學長制」管理，讓所有學生就像是同一個家庭裡的兄弟姊妹一般，互相切磋技藝，也彼此砥礪言行。而他更是要以身作則，做為所有學生的榜樣。

但一提到現今的臺灣體育制度，宋景宏的雄心壯志似乎就等於被潑了一盆冷水。訓練過無數個在國際級比賽奪金拿銀的選手，在道場上為國爭光的時間相當有限，但在背後卻是付出無數心血的代價，除了有獎金鼓勵，升學保障之外，卻不見得有任何配套式的規劃。這樣來說，不但是扼殺了選手的發展，而且無法留住好的教練，如此一來，臺灣的跆拳道想要有第二個在奧運上奪金的朱木炎、陳詩欣，或是拿銀的黃志雄，恐怕只是曇花一現，無法突破目前的表現。

### 六、結語

即使宋景宏培訓出來的選手黃志雄在奧運上，跨級成功拿下銀牌的好成績，但還是難掩宋景宏對現今體育環境的失望感。學生有成就，宋景宏當然相當驕傲，但除了黃志雄之外，後續還有許多優秀選手等待被發掘訓練，從此以後的培訓工作更為重要，才能延續臺灣跆拳道的好成績，好在世界級比賽中繼續揚名立萬，但奧運獲勝選手回臺刮起一陣風潮後，卻不見臺灣的體育相關單位有更好的方法來留住好人才，那一股心裡的失望感早就淹沒驕傲。想要讓臺灣成為跆拳道代名詞，宋景宏認為，必須在訓練場地以及選手來源兩方面上開始著手。

另外，有計劃的長期培訓，相關單位更要大力支持預算，讓跆拳道活動成為常態性，才能繼續傳承下去。

### 感恩的心

在宋景宏教練心中，即使有了現在的成績和高知名度，但「如果沒有學校和家長的支持，地方出錢出力的每年讓學生到國際上參加分齡錦標賽增加經驗，哪有今天，因此到現在我教學生首重的就是品德及要有一顆感恩的心」，宋教練如是說，在我心中高尚的品德比成績來的重要，成績只是一時的，但心中永存感恩，才是將來處世的根本。



●宋景宏教練1999年亞洲杯跆拳道錦標賽與黃志雄合影。