

●施雅萍教練（右一）和選手共同討論射箭成績的情形。



永不服輸的女射手～ 施雅萍

■ 施雅萍小檔案

撰文：陳祥麟

生日：1978年3月3日

出生地：臺南縣新營市

學歷：國立體育學院教練研究所就讀中

經歷：2001年、2003年臺北縣全國運動會女子代表隊教練

2001年臺北縣第九屆傑出運動教練

2003年雅典奧運射箭精英培訓教練

2003年行政院體育委員會入圍傑出教練獎

現職：臺北縣立明德高中體育教師兼射箭教練

專長：射箭、籃球

指導成就：2001年指導袁叔琪獲第十二屆亞洲杯射箭錦標賽團體第一名
2002年指導袁叔琪獲釜山亞洲運動會個人第一名及團體第二名
2003年擔任澳洲青年奧林匹克運動會中華代表隊教練獲二金二銀一銅

運動成就：1996年銀箭杯邀請賽反曲弓團體金牌
1998年世界大學射箭錦標賽複合弓個人金牌、團體金牌
1999年世界杯射箭錦標賽複合弓個人銀牌、團體金牌
2000年世界大學射箭錦標賽複合弓個人銀牌、團體銀牌

一、前言

「六年級」生的施雅萍，是2004年雅典奧運射箭代表團教練，年輕的教練帶著年輕的選手，為國家奪牌。對於這些光環與榮耀，她說：「這一路走來，能在奧運得獎，是有許多貴人相助，光靠個人的能力是無法做到的。」

感恩惜福的施雅萍總不忘提醒選手，光鮮亮麗的成功背後，是許多汗水和犧牲的成就。她期許自己能帶領更多「神射手」，射向美麗的未來。

二、求學過程及擔任教練經歷

籃球選手學射箭

在臺南出生、新竹長大的施雅萍，接觸體育是在就讀新竹市立光華國中時，當時她是籃球校隊，還曾打進全國前八強，原本高中想繼續朝籃球發展，卻因身材不夠高，加上許多學姐建議她可以讀發展射箭為主的省立新竹高商體育班，她衡量後認為竹商離家近，體育班評價也不錯，就這樣從籃球選手轉戰射箭，接觸射箭一年多，施雅萍就在高二上學期贏得全國中正杯射箭錦標賽冠軍。

短短一年的時間，施雅萍對射箭從完全不會到贏得全國冠軍，她說：「這其中的竅門，完全是定下目標後，埋頭苦練出來的。以前的教練相當注重精神教育，也養成選手有高度的自我要求，指導基本技巧後，選手想要求精求進都需要靠苦練，這樣對選手來說的好處是可以更獨立自主。」

施雅萍記得，高中啟蒙教練林圭璋每天訓練的第一件事，通常都是集大家精神訓話，因為老師認為精神教育及陶冶選手的品德是訓練相當重要的一環，有時候教練會請自己習箭經過或是參加比賽的光榮紀錄，大家也覺得很有意思。

苦練射箭沒有假日

施雅萍說，當時是以學長姐指導的方式練習，大家為了要學好射箭，拿出好成績，高中三年的生活幾乎沒有休閒娛樂，每天的生活範圍就是從家裡到學校再到射箭場，沒有假日，連過年都只敢放假三天，就趕快回射箭場練習。

「我能堅持下去，是因為認為自己既然已經投入了，就應該要拿出最亮眼得成績。」

「其實，我在國中打籃球時，企圖心就很強，因為自己的體型沒有別人好，一定要加倍努力才行，到了高中的企圖心更強，定下了目標就要達成。」

雖然花了心血努力，施雅萍的射箭成績到了大學卻一路下滑，無法突破，她想：「既然原先練的反曲弓無法射得更好，乾脆轉練複合弓，看看能否突破？」大二轉練複合弓，在教練袁萬里用心指導下，半年時間就讓施雅萍獲得世界大學運動會個人及團體金牌。

射箭賽比自信

「能夠那麼快進入狀況，是因為我捉到了複合弓的技巧，就是平衡、穩定、協調。」因為進步快，施雅萍大三時就代表國家遠赴法國參加世界盃射箭賽，那是她第一次參加那麼大型的賽會。她說：「這場比賽我學習到心態調整相當重要，因為在國際賽中，除了比準度、比技巧外，心態的調整更為重要。誰有自信，思緒清楚，怕得少，就有機會贏，因為想法已經決定了一切。」

施雅萍說：「那場比賽我相當有自信，雖然第一局我輸了對手五分，但我並不覺得自己輸，反而覺得有機會贏，就算落後我也不心慌，按部就班射出自己最好的成績，我不要求自己一下子就射高分，只要自己維持集中性和穩定性就夠了，最後我拿到銀牌。」

複合弓是歐美選手的專長，反曲弓才是亞洲選手的天下，施雅萍能在複合弓中表現優異，讓其他歐美選手相當驚訝。

一度想遠離射箭

大學畢業後，施雅萍一度想遠離射箭，她說：「學了七年射箭，大學畢業後，我原本只想當個體育老師就好了，沒想到因緣際會，自己還是和射箭分不開。」

施雅萍先被分發到樹林市柑園國中實習，2000年三峽鎮明德高中招考體育老師，她順利考上，由於有射箭背景，加上學校的射箭隊懸缺教練已經很久，學校要她兼帶射箭隊，這一帶，就離不開了。

三、指導成就

重新帶起明德射箭隊

施雅萍回想，她剛進明德高中時，學校射箭隊已經一整年都沒有教練，成績自然不理想，都是墊底，

不過，由於學生看到有新教練進來，也想好好表現，就這樣成績慢慢進步。

「學校的柔道、角力及拳擊都是全國冠軍，我當然也希望射箭隊有好的成績，我和射箭隊選手都相當努力，每天陪著他們練習到晚上十一、二點才回家，這樣的努力在很短時間就有成果，不到半年射箭隊就拿到全國中正杯個人第二名與團體第一名，隔年的全中運明德原本排名第一，不幸發生選手被箭射中意外，結果贏得個人及團體第二名。」

袁叔琪成績亮眼

靠著施雅萍和射箭隊員的毅力，射箭隊成績越來越好，也闖出了名聲，不管是團體還是個人都有不錯表現。施雅萍帶過的選手中，以在2004年雅典奧運贏得個人第四名及團體第三名的袁叔琪最受矚目。

施雅萍說：「袁叔琪是在2001年轉到明德的，相當早熟，也有主見，因此我對她的要求也特別嚴格，她常說我給她的壓力很大，也從來不讚美她。」，「其實，我瞭解袁叔琪的個性，如果給她太多讚美，她會沈溺在讚美中，而忘了更進一步追求好成績。」

後來，袁叔琪取得奧運參賽權，必須到左營國家訓練中心集訓兩年，施雅萍陪她下去前，也曾有一番掙扎。「兩年期間我必須放掉整個射箭隊三十個選手，只專注在一名選手身上，到底是哪邊重要？不過，再想到袁叔琪當時對我沒有相當信任感，一時之間也不可能找到其他教練指導，加上考量射箭若能在奧運奪牌，以後基層射箭選手的出路會更寬廣，最後我決定暫時拋開一切，陪著袁叔琪南下集訓。」



●施雅萍教練（前排右一）和明德高中射箭隊學生，一同在臺北縣三峽鎮「火之燄燒烤店」的大廳入口處合影。

2003年第四十二屆世界杯射箭錦標賽隨隊教練獲奧運參賽權

2003年指導林華珊獲澳洲青少年奧運個人第四名及團體第一名

2003年指導吳俊緞獲澳洲青少年奧運個人第四名及團體第二名

2004年指導袁琪琪獲希臘雅典奧運個人第四名及團體第三名

的，不管是教練、學校還是政府相關單位都付出許多，外界不能只把焦點聚集在選手一人身上；另外，選手本身的努力也要足夠，像是奧運選手陳麗如，她的資質不是最好的，但是她勤練，每天射一千枝箭，練到手指麻了、背部酸痛仍堅持下去，這就是運動員的精神。」

她說，一路走來，要感謝的人很多，像是前體委會副主委林德嘉、現任體委會主委陳全壽、競技處長彭臺臨、體委會科長許馨文、明德高中校長萬宜誠、體育組長張勝輝、高中教練林主璋老師以及大學教練袁萬里、邱炳坤等人。

四、教練工作對自我及選手的影響

個性堅強不服輸

施雅萍總是告誡選手：「不要在比賽場上，讓對手看到你的眼淚。」就算輸了比賽，也要勇敢面對下一場挑戰。施雅萍會有這樣不服輸的堅毅個性，和她的成長背景有關。

她是單親家庭長大的孩子，從小和媽媽及姊姊三人相依為命，姊姊要幫助媽媽負擔家計，媽媽把一切寄託放在施雅萍身上，希望她好好讀書，有一番好成就。

施雅萍也不讓媽媽失望，總是咬緊牙關要做到最好，她認真練習、從不喊苦，就是希望在比賽中拿到好成績，讓媽媽高興。她說：「我練射箭，好不容易得到中正杯冠軍，原以為媽媽很高興，但她不希望我朝體育界發展，我只好靠著自己的力量，一步步走下去。」



●2004年雅典奧運射箭項目團體賽的比賽情形，由右至左分別為吳蕙如選手、施雅萍教練、袁淑琪選手、陳麗如選手。

奧運奪牌完成使命

2004年雅典奧運，中華射箭代表隊贏得有史以來最好的成績，但當時的組合卻不是最「夢幻」的，施雅萍說：「我們射箭代表隊六個選手、三個教練都是第一次參加奧運，根本不被看好，我們參賽可說是『忍辱負重』，大家都有共識，只有拿出成績才能讓人刮目相看。」

施雅萍說，奧運三名女選手都和她年紀差不多，吳蕙如和陳麗如都只和她相差3、4歲，袁淑琪也和她差5、6歲，要帶動年齡相仿的選手，必須先取得選手的信任感才行。「選手都說我在左訓中心是『天使』，回到明德又變成『魔鬼』。」

這次奧運回來，施雅萍的確感觸良多，她說：「選手要在奧運得牌，背後都是有很多人的奉獻和犧牲

施雅萍回憶，她學射箭要買弓、望遠鏡，甚至出國比賽經費，都靠自己打工賺來，從高一開始每年的暑假她都去打工，白天練箭，晚上打工到凌晨，第二天繼續苦練，就這樣賺到了自己的弓，也存夠了錢出國比賽。

「走上這條路，我不想讓自己失敗，現實環境也不容許我能失敗，一旦失敗我就沒有機會，因此無論如何我都得練出一番成績出來。」

也因為如此，施雅萍總是告訴學生：「失敗時，不要讓對手看到你脆弱的一面，在發射線上，要讓人看到你堅強的一面，讓人家覺得你是最優秀的。」

「以前我當選手時，就很不能容忍自己坐在臺下看別人得獎、替人鼓掌的情況；當了老師後，我也經常用這樣的觀念激勵學生：『甘願只坐在臺下替人鼓掌嗎？』如果不願意只是如此，就該奮力往前衝。」

五、自我期許及建議

設定目標勇往直前

「既然目標決定了，就要努力走下去，不能既想得到好成績，又想輕鬆過日子，這是絕不可能兩全的，一定要先想好自己要什麼。」施雅萍總是這樣苦口婆心提醒學生。她說：「選手要想清楚自己的未來在哪裡？這樣繼續走下去有沒有前瞻性？認識自己、瞭解自己所選擇的，才能漂亮出擊。」

要做就要做最好

她強調：「想法決定一切，你想不想贏？自己的想法與觀念，是在人生這場比賽中，決定你會不會脫穎而出的關鍵。」

六、結語

自認是個「有責任感、有正義感」的施雅萍，總是認為要做，就要做最好的。現在她除了帶射箭隊，還在研究所進修，未來她希望能帶領更優秀的「神射手」為國爭光，她說：「帶領更多選手締造更好的佳績是我的下一個目標」。至於後不後悔走上教練這條路？她說：「既然選擇了，就得漂亮地走下去。」

●施雅萍教練（後排中）和選手的關係亦師亦友情同姐妹。

