

亞洲跆拳道小巨人 高銘鍵

■ 撰文者 ■ 王慧婷

高銘鍵小檔案

出生地：嘉義縣
學歷：輔仁大學體育系
經歷：2001~2006平鎮國中體育教師兼跆拳道隊教練、2002年希臘世界青少年跆拳道錦賽國家代表隊教練、2004年韓國世界青少年跆拳道錦賽國家代表隊教練、桃園縣跆拳道委員會訓練組組長
專長：跆拳道
指導教練：游宗謀、蔡明志、羅新明
座右銘：「成功不在力量大小，而在堅持多久！」
現職：平鎮國中體育教師兼跆拳道隊教練、台灣師範大學外聘教練、桃園農工外聘教練

歷年成績：

(國內)：1996年世界青少年錦標賽國手、1996年世界大學國手、1997年世界錦標賽國手、1998年世界杯國手、1999年世界錦標賽國手、2000年雪梨奧運測試賽國手、2000年亞洲錦標賽國手、88年全國運動會金牌。
(國際)：1995年日本公開賽銅牌、1996年世界青少年錦標賽銅牌、1998年世界杯銅牌、1999年瀋陽運動會銅牌、2000年雪梨奧運測試賽第四名、2000年亞洲錦標賽銅牌。

歷年帶隊成績

(國內)：90~95年桃園縣縣長盃跆拳道錦標賽國男女團體冠軍、91年全國中等學校運動會國女金牌陳姿靜、韋鴻文，國男金牌蕭英傑、(國女團體冠軍，國男團體第三名)、91年全國青少年跆拳道錦標賽(青少年團體第一，青少年團體第三)、93年全國中等學校運動會國男金牌林昱瑋、國女金牌呂思柔、(國男團體冠軍國女團體第四名)、92年全國青少年跆拳道錦標賽(青少年團體第二，青少年團體第三)、94年全國中等學校運動會國女銀牌劉岱雲、94年全國青少年跆拳道錦標賽青少年孫立金牌(青少年團體第四名)、95年全國中等學校運動會國男金牌孫立國男銀牌林至毅(國男團體冠軍)、95年全國青少年跆拳道錦標賽(青少年團體第一，青少年團體第一)。

(國際)：2002年希臘世界青少年跆拳道錦賽青少年團體第三名~青少年團體第四名、朱元志同學榮獲2002年希臘世界青少年跆拳道錦賽國手並勇奪銀牌、謝安琪同學榮獲2004年韓國世界青少年跆拳道錦賽國手並勇奪銀牌。



前言

跆拳道好手高銘鍵自從輔仁大學

畢業後，一直留在桃園縣內為跆拳道運動貢獻，目前任職於平鎮國中，擔任體育教師兼跆拳道教練，跆拳道是他的強項，推廣及培訓跆拳道運動員是他

的興趣，練跆拳道不但可以強身健體，臨危自衛，更可以鍛鍊人的意志、耐力及自信心，高銘鍵認為跆拳道是有益身心的武術運動，希望藉由傳承經驗，延續對跆拳道熱愛。

求學過程與經歷

✧ 滿滿的信心，邁向光明的前程

出生在中壢的高銘鍵，他的父親在年少時的夢想，就是想當一位傑出的運動家，但因為家裡因素，而放棄自己的理想，父親為了一圓當年的美

夢，帶著當時才小學五年級的高銘鍵，參加跆拳道訓練。



先天上體型嬌小的高銘鍵，藉由後天的努力彌補，突破缺乏自信障礙，帶著大家的加油及鼓勵，與身材高大的對手展

開激戰，一路加強防禦與積極的攻勢，徹底瓦解對方的士氣，果然是眾望所歸，贏得了比賽。從此之後高銘鍵一路帶著滿滿的信心過關斬將，朝著跆拳道的光明前程邁進。在就讀高中期間由於高銘鍵在跆拳道上

表現優異，締造了不少輝煌的紀錄，獲得保送輔仁大學體育系，並由教練推薦報考教育學程，取得教師資格投身教育工作，為傳承跆拳道繼續努力。

運動暨其他成就貢獻

✧ 開朗的情緒，造就傲人的成績

1998年跆拳道國手選拔賽中，高銘鍵以些微的差距，險勝對手（輔大世界金牌學長姚景富）當選國手，並代表我國參加德國世界盃跆拳道比賽，在比賽中高銘鍵嬌小的身材，要挑戰人高馬大的歐洲選手，在體型上就已經略輸一籌，高銘鍵雖然陷入苦戰，但是他以奮戰不懈的精神，為亞洲人爭得光榮獲得銅牌，這種不向情勢低頭的運動精神，足以為運動選手的表率。

2006年高銘鍵獲頒體育有功人員的榮譽獎章，所有的努力與付出，受到大眾的肯定，他期望能訓練選手創



平鎮國中跆拳道代表隊團體照

92年在台南舉辦的全國中等學校

造佳績，提昇運動水準，帶動全縣運動風氣。

高銘鍵所訓練的選手遇到比賽瓶頸，無法發揮實力時，是他感到的最頭痛的時候，由於跆拳道運動是以腿法為主要進攻方式，因而比賽時氣氛緊張激烈，選手雙方除了要鬥智還要鬥勇，選手們經常因為壓力過大，而對自己失去信心，高銘鍵為了要讓選手重建信心，經常會以自己歷年來參戰的經驗及輝煌的戰績，來勉勵每位選手，讓選手相信教練的專業與判斷能力，絕對會有傲人的成績表現。



95全國中等學校運動會榮獲國男團體冠軍照

運動會，當時由高銘鍵所帶領的平鎮國中跆拳道選手，實力相當看好，在賽前摘金呼聲很高，但因裁判的判決不公，導致整個團隊的成績表現不甚理想，高銘鍵認為跆拳道是以技擊格鬥為基礎，以修心養性為核心，以磨練人的意志，培訓選手良好的禮儀道德為目的，他告訴選手，只要自己能把握住其中原則，保持本身技能的穩定，一次的失敗並不代表永遠失敗，將來一定會有自己發揮的舞台。

期許與感想

✻ 落實未來規劃，傳承運動精神

高銘鍵覺得現在的年輕選手抗壓性不夠，沒辦法調適自己的情緒，得失心太重，造成本身的技巧與能力不

穩定，成績落差太大，可能這次比賽得冠軍，下次比賽連前三名都沒有，高銘鍵說要先穩住自己的心情，沉靜本身思緒，才能把握住永恆的燦爛。

跆拳道現已成為世界各地愛好武術之一種體育運動，在2000年更成為奧林匹克運動會比賽項目之一，他希望自己有機會訓練出參加奧運的選手，成績能比自己更好，青出於藍勝於藍，為自己的跆拳道教練生涯留下歷史的見證。

高銘鍵認為國內對於體育選手未來的規劃沒有落實，很多跆拳道好手退役後，爭取不到專任教職，只能當代課老師，對於一生為跆拳道付出的選手及教練來說，除了跆拳道，他們沒有多餘的選擇，這是跆拳道選手及



最支持跆拳道隊的彭盛星校長及師長們

教練最大挫折與失落，同時高銘鍵認為國內對於體育選手應該要適才適用，讓每位選手都能發揮自己的專長，為傳承跆拳的運動精神而努力。

結語

高銘鍵現在的訓練生涯很穩定，因為校方的支持讓學校訓練課程很健全，他更積極的安排推動學員參與比賽，累積更多經驗，以穩健自己的基礎，將來能在跆拳道體育運動有更大

發展。

由於高銘鍵強烈的責任感，與傳承跆拳道的心，讓他放棄碩士班進修的機會，他希望訓練出更多優秀的選手，提高自己的鬥志與氣勢，站上競技的擂台上，一路過關斬將，以極出色的表現，傲視國際體壇，為台灣爭取榮譽，因為自己無法實現奧運夢，希望利用自己的專長訓練出奧運金牌為自己圓奧運夢。

