

射箭界的武林高手

■ 撰文者 ■ 許文齡

陳進明



陳進明小檔案

出生地：桃園縣桃園市
學歷：國立體育學院運動技術系
經歷：桃園縣立中興國中 1998~1999 實習老師、桃園縣立中興國中 2001~2001、桃園縣立內壢國中 2003~2007

專長：射箭

指導教練：周明熙、邱炳坤

座右銘：「做什麼事情要認真、敬業、專注、誠實、負責」

現職：桃園縣立內壢國中體育教師兼組長

歷年成績：

指導選手姓名

- ◆ 呂易穎 全國總統盃2006年射箭項目團體賽第五名
- ◆ 林麗婉 全國總統盃2006年射箭項目團體賽第五名
- ◆ 鄧嘉慧 全國總統盃2006年射箭項目團體賽第五名
- ◆ 王暄雅 全國總統盃2006年射箭項目團體賽第五名
- ◆ 鄭婉廷 第一屆全國分齡射箭錦標賽2006年青少年女子組個人賽第六名
- ◆ 鄭婉廷 全國中等學校運動會2006年射箭項目個人賽第一名
- ◆ 更新大會兩項紀錄：奧運局個人對抗單局（12箭）111分、奧運局個人對抗決賽局總分（36箭）322分
- ◆ 鄭婉廷 全國中等學校運動會2006年射箭項目團體賽第六名
- ◆ 藍于珊 全國中等學校運動會2006年射箭項目團體賽第六名
- ◆ 呂易穎 全國中等學校運動會2006年射箭項目團體賽第六名
- ◆ 林麗婉 全國中等學校運動會2006年射箭項目團體賽第六名
- ◆ 鄭婉廷 全國青年盃2006年國中女子組個人賽第三名
- ◆ 藍于珊 全國青年盃2006年國中女子組個人賽第六名
- ◆ 鄭婉廷 全國青年盃2006年國中女子組團體賽第五名
- ◆ 藍于珊 全國青年盃2006年國中女子組團體賽第五名
- ◆ 呂易穎 全國青年盃2006年國中女子組團體賽第五名
- ◆ 林麗婉 全國青年盃2006年國中女子組團體賽第五名
- ◆ 鄭婉廷 全國中正盃射箭錦標賽2005年國中女子組個人賽第四名
- ◆ 鄭婉廷 全國中正盃射箭錦標賽2005年國中女子組團體賽第四名
- ◆ 鄭婉廷 全國運動會2005年射箭項目團體賽第七名
- ◆ 鄭婉廷 全國青年盃2005年國中女子組個人賽第一名

前言

目前任職於內壢

國中體育教師兼組

長的陳進明，在培

訓射箭隊選手方

面，成績表現相當

優異，內壢國中因

而被桃園縣政府選定

為體育重點銜接學校，讓

優秀的運動選手可以在縣內連貫升

學，獲得更完善的訓練銜接，也讓射

箭運動在校園能更往下扎根。

求學過程與經歷

青年好手，過關斬將

在學習射箭的過程，陳進明的家

人認為學業比較重要，況且學習

射箭的器材費用，對於陳進明的

家裡負擔亦不小，但在陳進明的

努力與堅持下，拿下許多好成績

後，家人也開始慢慢的給予支持

與鼓勵。

在國小時陳進明的體能相當

充沛，參加過躲避球社團，也代

表學校參加比賽，國中一年級

時，當時陳進明對射箭很

感興趣，在周明熙教

練的提攜下，經過

嚴格的訓練，最後

以成績判斷選手發

展的空間及潛能，

這些嚴格的過程陳進

明一一的通過，於是加入

了射箭隊，也開啓了陳進明參與

射箭運動的大門。

陳進明在國中時因射箭表現優

異，代表我國參加美國第一〇六屆跟

一〇七屆射箭錦標賽，當時青年射箭

國手選拔賽，十八歲以下的選手皆可

參加比賽，而當時國中二年級的陳進

明，選拔賽以優越的成績得到了第一

名，並代表我國參加美國射箭錦標



賽，陳進明回憶說，早期

國內射箭運動沒有世界

青少年錦標賽，但教練

覺得他在射箭的

潛力，已超過

當時高中組

的實力，因

此推薦陳進

明從國中組

直接跳級到

高中組，也讓

陳進明順利的以第一名的成績，入選

為青少年射箭國手。

陳進明除了射箭專長外，也是一

位游泳好手，大學時期曾在國立體育

學院擔任救生員及游泳教練，畢業後

回到母校中興國中，任職實習教師及

代課老師，直到1999年3月自軍中退伍

後，爲了充實自己的外語能力，遠赴

日本沖繩學習日語，回國後在2003年

考上桃園縣的教師甄試，取得教師資

格並任教於內壢國中至今。

運動暨其他成就貢獻

射箭好手，潛能優質

2004年陳進明的愛徒鄭婉廷，在

全國青年盃國中女子組個人賽中，以

1253分奪得第一名，隔年2005年全國

中等學校運動會，鄭婉廷同學更上一

層樓不僅奪得個人賽第一名，並射出

個人對抗單局（12箭）111分及個人對

抗決賽局（36箭）322分，更新了保持

五年之久的原紀錄107分及308分。

2005年在雲林縣舉辦的全國運動

會在團體賽中由陳進明所領軍的男子

射箭隊，獲得男子組團體賽第三名並

在全項總分打破了全國運動會的紀



錄，這些優異的成績不僅贏得各方的讚賞，更振奮大家的信心。

在國中時陳進明射箭的成績，都名列前茅，這個傲人的成績，一直到大學時都還保持著，陳進明在他射箭生涯中，最令他捨不得的一件事，就是當時在高雄參加射箭比賽，突然獲祖母病危的電話，這個打擊讓他立刻放下手中的比賽，趕回見祖母的最後一面，頓時才領悟到生命中的至痛。這也讓當時就讀大學的陳進明在情感



上一度走入低潮，最後在教練的開導及鼓勵下，慢慢地調適自己的心情，終於漸漸回復信心。

陳進明在國中二年級時跳級參加全國射箭比賽，他對自己在射箭訓練上的要求相當高，當時以國中生的年齡挑戰高中生，在初賽時成績還在第三名，直到最後的晉級淘汰賽時，因



為右臂在比賽過程中斷裂，讓陳進明失去了得到銅牌的機會，與銅牌擦身而過，回想當時真是難過的眼淚都快掉下來了，現在回想起來，對於擔任教練的陳進明來說是個很難忘的經驗。

期許與感想

✻ 穩健基礎，前途無限

陳進明對於選手的訓練重點，著重在基本動作，他為了不給選手太大



視，在他所訓練的選手裡，個個都是品學兼優的學生，這對陳進明來說也是另一種驕傲。

結語

在周明熙及邱炳坤二位老師的提攜下，陳進明除了學習到射箭技術外，更從二位老師身上學習到做人處事的道理，陳進明也要感謝內壢國中詹智源校長的知遇之恩、梁忠三主任的提攜，有校長及主任們對射箭運動的支持，讓陳進明能培育更多更優秀的射箭選手，帶領選手超越巔峰，為我國射箭運動開創一條康莊大道。

