

永遠的金牌教練

■ 撰文者 ■ 黃碧萍

邱共鈺

邱共鈺小檔案

出生地：桃園縣蘆竹鄉
學歷：國立體育學院教練研究所碩士
經歷：2000-2007年平鎮高中體育教師兼跆拳道總教練
1999-2000年平鎮國中體育教師兼跆拳道總教練
1989-1999年新興工商體育教師兼跆拳道總教練
專長：跆拳道
指導教練：賴清玉、劉慶文
座右銘：「去做才有機會」
現職：平鎮高中體育教師、2008北京奧運會中華民國跆拳道代表隊選訓委員

歷年成績：

- ◆ 朱木炎 土耳其世界青少年1998跆拳道1金2銀 第二名
 - ◆ 吳燕妮 香港亞錦賽2000跆拳道1金4銀3銅 第一名
 - ◆ 朱木炎 法國世界盃2000跆拳道1銀4銅 第二名
 - ◆ 朱木炎、宋玉麒等 釜山亞洲運動會2002跆拳道3金4銀 第二名
- 名
- ◆ 韋鴻文、曾佩華等 雪梨青年奧運會2003跆拳道3金2銀 第一、二名
 - ◆ 朱木炎 德國世錦賽2003跆拳道2金1銀 第一名
 - ◆ 朱木炎 雅典奧運會2004跆拳道2金1銀 第一名
 - ◆ 蘇麗文 西班牙世錦賽2005跆拳道1銀 第二名
 - ◆ 蘇麗文、張瓊芳等 韓國公開賽2005跆拳道2金4銀4銅 第一、二名
 - ◆ 宋玉麒 澳門東亞運2005跆拳道1金5銀2銅 第二名
 - ◆ 朱木炎、邱漢軍等 全運會88-92跆拳道9金 第一名
 - ◆ 朱元志、劉宜萍等 全中運2005跆拳道2金2銅 第一名



2006年香港教練講習頒獎師（香港）

前言

有金牌教練雅號的邱共鈺，任職平鎮高中體育教師並兼跆拳道總教練，其間孕育出不少國際知名、績效卓越的跆拳道好手，並獲得桃園縣政府評定為，縣內重點運動發展項目之一，總教練邱共鈺幕後的推動功不可沒。

求學過程與經歷

※ 對自己有信心，才有成功的一天

蘆竹鄉是邱共鈺生

長的地方，國小時因為

父親工作的關係搬家到

龜山鄉，邱共鈺在

家排行老么，上

有三位哥哥，兩

位姊姊，小時候

家境並不寬裕，

家裡經營麵攤，

每當放學後，邱共鈺免不了要幫忙收

拾碗筷及洗碗，生性好動總是靜不下

來讀書。民國六十四年的春季，住家

的斜對角新開一家跆拳道館，邱共鈺

心裡想，如果我也可以練跆拳道，就

不用在家裡幫忙收碗筷及洗碗，更可以像大哥學習空手道後，可以用手劈磚頭一樣的神氣，於是提起勇氣，向大哥提起學習跆拳道的願望，大哥也欣然的答應他的要求，這個要求也開啓了台灣跆拳道史上的第一面金牌。

邱共鈺小時候因不愛念書，家裡經濟能力又不寬裕，上小學時經常打著赤腳上學，受到同學們的嘲笑，讓他的心裡產生了自卑，直到國小三年級開始學習跆拳道，頓時發現自己的運動天賦與才能。邱共鈺心想，如果能



亦師亦友的蔡總教練—攝於國家訓練中心（2004年雅典奧運培訓隊）

能把跆拳道打好，同學們

就不會再看不起他，

於是邱共鈺在跆拳道

的訓練中，比

起其他的學

員更是加倍

的努力練

習，所以

只要參加

比賽都能為地方獲得獎牌，從這時候

開始，也奠定邱共鈺對自己的信心。

邱共鈺的父母親因忙於麵攤的工

作，所以從來沒有到比賽場為他加

油。在他的記憶中，午夜麵攤收攤

運動暨其他成就貢獻

※ 輝煌的成就，心酸的血淚

家喻戶曉的雅典奧運金牌得主朱木炎，從國小二年級一直到大學四年級，都是邱共鈺教練的門下愛將，是朱木炎的啟蒙恩師。對於朱木炎在跆拳道亮眼的成績，功不可沒。2000年

開始邱共鈺的學生，漸漸的嶄露頭角，每位都是箇中好手，從朱木炎、李昌榮、吳燕妮、張瓊芳、吳易峻、林安妮、朱元志等人，邱共鈺都參與

訓練，每位選手都有輝煌的成績。

邱共鈺因擔任國家代表隊教練，

長期住在左營訓練中心，對於家庭幾

時，不良於行的母親總會端一碗熱騰騰的麵到三樓的房間給他增添營養，當時的邱共鈺還會爲了母親這樣的關心感到煩厭，如今載譽歸國的邱共鈺回想起來，心都酸了，他相當感慨自己年少無知，現在想要好好孝順母親，也都沒機會了。

邱共鈺在就讀新興工商時就當選爲跆拳道國手，也獲得了大學保送甄試的資格，但是不愛念書的他，在連

考二年運動績優甄試都無法通過200分

的門檻時，就中輟到洗車場上班，在

洗車場上班的日子，讓邱共鈺體會出

體育與學習並重的道理，努力苦讀一

年，終於如願考取省立體專，也因此

改變了邱共鈺的跆拳道命運，這也是他

人生最大的轉捩點。



與2004年雅典奧運選手合影（國家訓練中心）



與長女邱運玲、次女邱亦崙合影

乎沒有時間去照顧，而創立的忠武跆拳道館也無法專心經營，給學生經營，與太太產生極大摩擦。他認為這是當教練的宿命，爲了成就大我，必須放棄小我。對於自己的寶貝女兒，心底有說不出的歉意，對她們的虧欠這輩子無法償還，更是他最大的遺憾。他說，經年累月犧牲假期的訓練，只爲了培育更多優秀跆拳道好手，比賽很多，除了佔據大半時間，也耗費不少金錢，如果遇到經費不夠，還要充當經理籌措經費，相當辛苦。雖然學生的表現非常傑出，滿足

自己的成就感，但是回到冰冷的家，寂寞與失落的感觉便不斷湧現。

2006年3月邱共鈺退出國家隊教練的工作，回絕所有的邀約，對於國家疏於照顧、關懷教練，他感覺到灰心，所以決定要好好愛自己，做自己想做的事情。

期許與感想

學術要兼備，規劃要完善

邱共鈺說他的人生有四位恩人。大專時期：幸得黃明祥老師（台灣體



2003年澳大利亞世界青年運動會與黃主席與本隊伍合影

能多給本土教練多一點的揮灑空間，其實本土教練並不差。國內仍然有多的技術學養兼備的優質教練，如果政府能對教練有完善的規劃，相信我國的跆拳道仍有一番作爲。



2005年參加學術研討會與肖煥禹教授合影
 (中國上海)

育學院)的教導，習得爲人處事之道，並不再恐懼書本。選手時期：感謝劉慶文教練不斷地鼓勵受挫的他，使他勇於再度挑戰，終於當選國手並獲得世界銅牌。裁判時期：感謝當時全國跆拳道協會毛基隆教練的提攜。任教時期：感謝亦師亦友的蔡明志教授，使他順利完成碩士學業，並一頭栽進學術領域，目前共計完成13篇學術性論文。

邱共鈺認

爲，上級長官比較信任外籍教練的因素下，國內教練窒礙難行，希望

結語

邱共鈺經常以自己爲例，告訴學生們，求學之路並不艱難，存乎自己是否有心開啓學習大門，努力接受訓練並利用剩餘時間充實自己的學識與涵養。運動員絕非四肢發達頭腦簡單，因爲在運動競技比賽的過程中，需要由大腦精密的運算及果斷的決策力，所以運動員並不笨，而是缺少讀書時間。邱共鈺也秉著活到老學到老的精神，與亦師亦友的輔仁大學蔡明志教授成爲學長、學弟，目前正在攻讀博士學位，他期許自己能很順利的拿到博士的學位，完成多年來的心願。



2002年釜山亞洲運動會與吳燕妮(左)朱木炎(右)合影