

培訓女子體操的推手

■ 撰文者 ■ 許文齡

王進明



王進明小檔案

出生地：台北縣鶯歌鎮

學歷：國立花蓮師範學院社會教育學系

經歷：1982年～1989年左營國家運動訓練中心體操教練

1985年～1989年高雄正興國小教師

1990年～2006年桃園縣體育會體操委員會總幹事

專長：體操

指導教練：陳陸全、王品義、林典玉

座右銘：「只要努力、必會成功」

現職：龍潭鄉武漢國小教師

歷年成績：

- ◆ 陳欣慧 台灣區體育運動會1993年女子體操全能、跳馬、高低木、平衡木、地板金牌5面、1999年女子體操平衡木金牌
- ◆ 陳欣慧 第二屆全國運動會2001年女子體操平衡木金牌
- ◆ 陳欣慧 第三屆全國運動會2003年女子體操平衡木金牌
- ◆ 王慧潔 第一屆全國運動會1999年女子韻律體操平衡木金牌
- ◆ 吳佩伊 第二屆全國運動會2001年女子韻律體操成隊金牌
- ◆ 吳佩伊 第三屆全國運動會2003年女子韻律體操成隊金牌
- ◆ 賴楹子 第四屆全國運動會2005年女子韻律體操個人全能及成隊2面金牌

◆ 賴楹子 亞洲體操錦標賽2006年女子韻律體操棒銅牌

前言

王進明出生於陶盜之

鄉—台北縣鶯歌鎮。在
家排行老三，家裡除
了父母親外，還有兩
個姊姊、兩個妹妹和
一個弟弟。就讀鶯歌

國小五年級時，因為學

校體操隊正

在招募隊員，當時王進

明也參加了體操隊的初選，以一記後
空翻，讓在場的教練驚訝不已，於是
當下就錄取王進明為體操隊隊員。當
時共錄取了十位選手同時受訓，但是
練到最後卻只剩下王進明一個人，因
為體操共有地板、鞍馬、吊環、跳
馬、雙槓、單槓等六個項目，全部都
要學，而這些訓練在心裡上需要，有
耐心、有恆心，在體能上的要求更是
嚴謹，身體的柔軟度及力道，都是必
備的，但王進明都一一克服了。

求學過程與經歷

✪ 立志當教練，努力朝目標前進

在鶯歌國中就讀期間，因學校體

操隊的設備不是很完善，王進

明的體操教練陳陸全，卻沒
有因為設備不足，而鬆
懈了訓練，反而要求

王進明要犧牲假日
來加緊訓練，並
且開始帶領學生參

與比賽。王進明看到教

練在場上，指揮選手的
英姿相當羨慕，於是王

進明決定將來也要當教練。王進明的
父親並不反對兒子學體操，但母親認
為學體操的前途堪憂，不過由於王進
明的堅持，最後母親還是尊重他的決
定。

王進明是一個乖巧的小孩，在升
高中時，為了減輕父母親在學費上的
煩惱，他勤奮的練習體操，奪取更好



參加2006年印度亞洲體操錦標賽，與女子競技體操教練合影

體全部斷掉，由於肌腱嚴重受傷，使

得王進明無法履行當兵的義務，王進
明回憶他在最後一次的出賽，是在受
傷後的隔年，他參加台灣區運動會，
也因為肌腱受傷的原因，成績並不理

的成績，以爭取保送東海高中並可減
免學雜費，減輕家裡負擔。進入東海
高中就讀後，學校並沒有可以練習體
操的場地，因此都要通車到台北體育
學院練習體操。當時除了每天接受體
操訓練外，教練對王進明的學業成
績，也相當的要求。因為這樣的要
求，讓王進明順利的考上台北市立體
育學院，進入體育學院後，王進明在
體操上的專長也得以發揮。

1980年王進明參加體操選拔賽
時，因為賽前熱身沒有確實做好，導
致肌腱受傷，但王進明仍忍痛，抱傷
上場比賽，沒想到這場比賽卻導致肌



參加2006年夏威夷太平洋體操錦標賽，與我國裁判及教練團合照。



參加2006年杜哈亞運韻律體操比賽，與三位愛徒合影。



於左營春秋閣全家福留影

想。後來幾經思考後，王進明漸漸轉型開始當教練，在1982年起他擔任左營國家體操教練，當時培訓了七位女生體操選手，在培訓女選手要很有耐心，及毅力，但相對的女選手在成績上也進步的較快。雖然擔任左營國家體操教練將近八年的時間，但王進明仍然利用訓練之餘，在學術上自我進修，直到總教練王品義的提攜下，王

進明參加教師甄試。由於培訓過許多冠軍選手，為體操界立下不少汗馬功勞，因此在甄試上輕鬆過關，並且以第一名的成績錄取了教師甄選。並於1990年返回桃園擔任桃園縣體育會體操委員會總幹事，為推廣桃園縣體操運

動奉獻。

運動暨其他成就貢獻

✿ 辛苦努力，榮耀冠軍

王進明擅長培訓女子體操選手，在1993年台灣區運動會上，他培訓的選手囊括了女子體操，全能，跳馬，高低槓，平衡，木地板五面金牌，並且在1999年到2003年連續三屆全國運動會上，奪取女子體操平衡木金牌，創下三連霸的紀錄，在國際體操表現上，王進明在2006年亞洲體操錦標賽中，由愛將賴楹子出賽，並且在女子韻律體操上，為我國奪取了一面銅牌，也為王進明在體操教練的生涯下，跨出國際的第一步。



2006年杜哈亞運，與李主委、中田教練及三位韻律體操選手合影

在訓練體操選手過程中，體操選手對於自己的體重要隨時控制，所以要經常注意體重，由於王進明培訓的都是女選手，所以在這方面王進明更需要與選手的家長說明清楚，以免家長對教練的要求有所誤會。在訓練選手過程中，如果遇到挫折

時，王進明總是會多方面去思考問題，他認為，任何事情都有正反兩面，有時候換個角度想，壞事情也許是好事情的開始。

期許與感想

✿ 回饋社會，義務教學

自從當教練後王進明便常常自我要求，雖然體操在桃園縣已扎根不淺，但是總希望體操這一個項目能發展得更廣，他也期許自己可以培訓出更多的優秀選手。王進明抱著回饋的心，他認為只要對體操有興趣，或有這方面的天份，大家都可以練習體操。王進明說每個選手對於未來可以

選擇的路雖然不多，但只要肯努力，將來一定會有所成就。

結語

王進明的家庭相當美滿，目前已有兩個孩子，王進明非常感謝妻子將

家庭照顧得無微不至，兩個孩子在學業上的表現也相當優異，現在老大就讀中壢高中，老二就讀國小六年級，而且也是王進明的體操學生，

既是兒子也是學生，這樣的關係讓父子倆，在



與幕後的推手，心愛的老婆合照

相處上更加融洽。王進明非常感謝校長的支持，將體操列為學校發展的重點項目，讓他有發揮的空間，他也時常記取祖母對他說的話，人家對你好，你要多還人家三分！這句話常常縈繞在王進明心中，除了遵守自己的本分外，也會懂得回饋給別人。王進明期許有一天能在桃園縣成立一所體操館，給喜愛體操的人有一個專屬的空間活動！