



# 體育健將 責高

## ——台北體育學院，培養武林高手有一套

■台灣師大洪辰裕、林青儀／專題報導 圖／本報資料照

一個被陰雨困頓的上午，校園記者經過大葉高島屋，來到了位於天母的台北市立體育學院，想不到才剛踏了校園，就發現做錯了一件事……

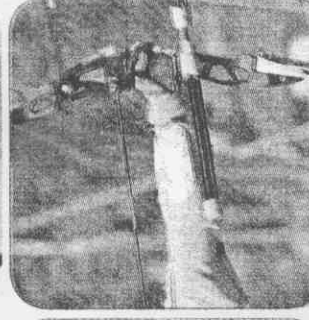
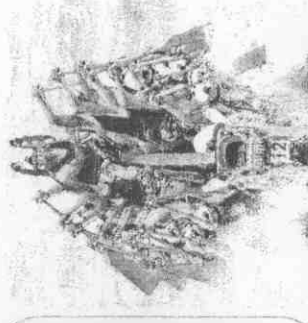
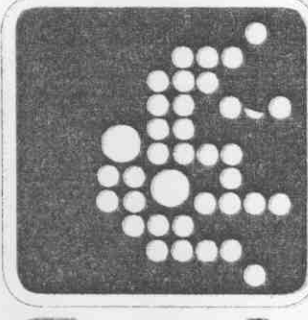
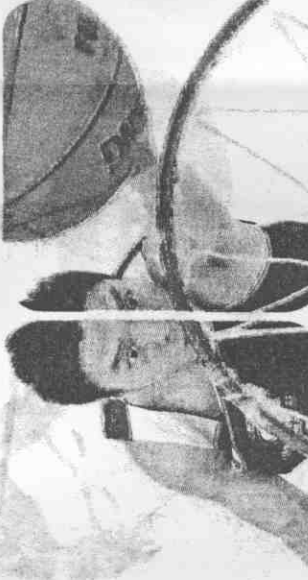
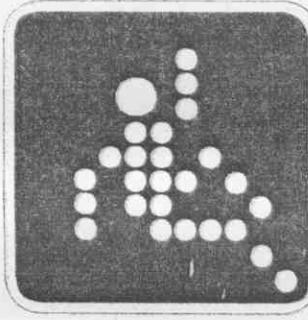
注意，高手就在你身邊

「一件運動裝、兩件運動裝……八件運動裝……二十件運動裝……」校園記者不是在數羊，而是數著校園裡的行人，清一色的都是運動風穿著，讓宅男風和少女風的記者顯得格外尷尬，這也應驗了北體確實是愛運動的人唸的學校。

「哇！好漂亮的建築喔！」北體新落成的大樓讓校園記者開了眼界，我們邊聊著邊踏入了七樓的辦公室，想不到話一說完，記者就腿軟了，原來大樓中間樓空的建築方式，從七樓向下望，就好像漫步在峽谷的天空步道，害我們只能如履薄冰地靠著外廊行走。

辦公室裡，陳列著北體明星校友的海報：「擁抱十九勝，勝投王建民」、「亞運金牌柳信美」，一堆光榮事蹟令人目不暇給，這時辦公室的王明杰教官卻說：「可惜今天陳詩欣老師沒來，不然你們就可以問她了。」

原來奧運英雄陳詩欣正在北體執教鞭，綠鏢一面真是可惜。除此之外，北體還有今年剛得金馬獎的新人張譽家、SBL超級巨星曾文鼎、陳信安，在北體真是既能讀書又能保福。



地下室一旁的同學正在玩著台灣還不怎麼盛行的「法式滾球」，這種運動可不是人人都會玩的。北體一日遊，校園記者做足了劉焯焯，而北體也像大觀園一樣，新鮮、充滿驚奇。（洪辰裕）

採訪告一段落，記者趁中午在一樓走廊稍事休息，這時一名男子竟從一樓跳至地下室，中間還旋轉半圈才落地，不知是哪位體操高手正在做高難度動作？北體隨便一個路人都可以身懷絕技，讓人佩服，像

武林高手的非常訓練  
一般大學生平日忙著練腦內功，拼命做研究；或練手指功，每天跑跑卡丁車；北體的學生則是用自己

的身體練功，各個身懷絕技，馳騁於棒球界、舞蹈界，甚至技擊界。對一般人來說，他們已經都是奇人了，而要讓這群奇人百尺竿頭，還得費一番心思才行呢！  
舞蹈系的許老師就對學生求好心

這裡是金牌的搖籃、前進國際賽專的跳板，老師與同學們流血流汗，只為爭取更耀眼的成績。且看他們如何在校園裡，高來高去，尋找新鮮事。

切，每一段舞只示範一次，無法吸收者，老師看了當然心痛，乾脆燈一關，音樂一放，眼睛一閉，讓學生自行摸索，教學方法相當大膽，令學生印象深刻。  
舞蹈系著重表演者的體態，平日當然要好好保持身材，老師關心學生，會戳戳他們的肚子說：「這樣不行喔！」沒有好好維持體態的同學，很可能失去上台的機會。那麼老師又是如何保持體態呢？聽說，他們可以邊劈腿邊看書呢。

雖然在正式的啦啦隊比賽中，北體輸給世新大學，排名第二。但辛勤的練習仍造就了能雙手舉兩人的大力士。體育與健康學系的彭建剛表示，練啦啦隊常有小傷，像「吃蘿蔔乾」、瘀青等，還有人為了保護膝下來的的女生，斷了鼻樑。

其他受傷的案例，也出現在舞蹈系，林同學因芭蕾舞練習過度，腳趾甲整片剝落，還是繼續跳，令人敬佩。（林青儀）

從衣著裝扮看北體人

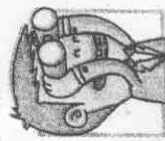
休閒運動管理學系的陳軍傑、體健系的龔耐竟則與我們分享了如何以服裝辨識對方的心得，加上記者觀察的結果，整理如下，提供您下次去北體參訪時做參考，避免淪於劉焯焯逛大觀園的窘境。

休管系、體育與健康學系：以啦啦隊、扯鈴、溜冰及拔河等專長，平日以休閒服為主。

舞蹈系：他們通常體態優美，走路相當挺直，穿著韻律服，因表演之故而需要化妝、打扮，是全校最會打扮的科系。

競技類科系：以運動服為主。

其他：專長為田徑的女生，過去為了練習方便，都會直接穿著運動褲及排汗衫來學校，現在隨著流行的風潮，漸漸會打扮，有些女生會穿高跟鞋來上課，再依課程替換服裝。（林青儀）



# 白館成歷史 球迷不捨

### ■銘傳大學楊毅／台北報導

#### 看建築

過32個年頭，台北市立體院學院體育館（俗稱「白館」），即將於今年6月底拆除，這座歷經台灣籃球運動史興衰，見證國內、國際重大體育賽事的老球館，如今完成使命，走入歷史，留給球迷無限回憶和懷念，更讓北體師生們感到相當不捨。

目前就讀球類系四年級的女排球隊員李美惠和林靜詩表示，白館對她們而言具有重要的意義和感情。李美惠指出，「平常我們排球隊都在白館練習，有時候比賽也會在這裡舉行，在自己的場地比賽，想要贏的慾望會比較高。」林靜詩則說，「從小打排球，就常到白館比賽

## 就是你！

就是有人愛當報馬仔！而校園週報也很愛這樣的人。不論南北，不分公私立，凡是大專院校的師生，有團隊合作的默契，有想法，負責任，不拖稿，有自信將自己學校現出來，校園週報就提供舞台。有興趣的學校團隊，歡迎附上聯絡人及聯絡方式，E-mail至：  
campus@mail-chinatin.es.com.tw，等妳來  
喔！

# 瘋狂大賽 超級比一比

### ■台灣師大林青儀／台北報導

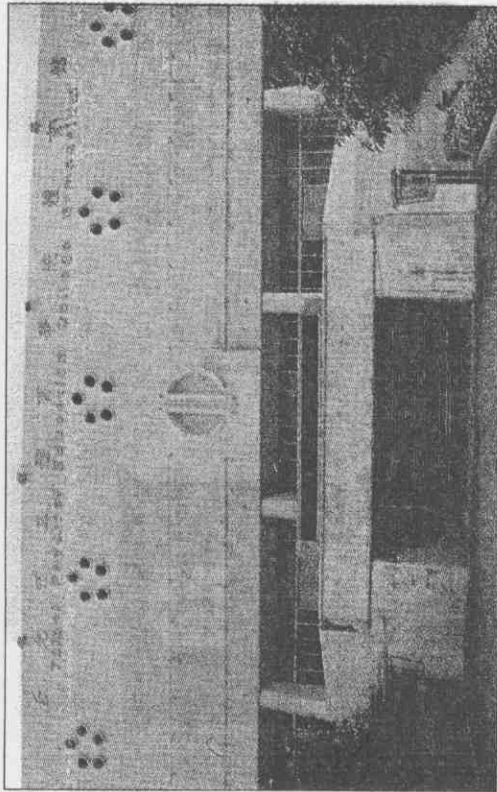
品牌的經營策略，以及台灣健身俱樂部的发展狀況。今年特別幸運，邀請到Nike運動行銷部經理

芳梵說：「這個問題相當困擾我們，白館六月一拆，我們就沒有場地練習了！」為解決此問題，北體將暫時借用士林運動中心的場館使用。不過，他說：「畢竟場地不是我們自己的，因此使用時間勢必會不夠用，訓練品質也會比較差。」

白館落成於民國64年，當初是為舉辦台灣區運動會而設立，外觀則是仿造慕尼黑體育館設計，全館共有3500個觀眾席。鄭芳梵認為，白館的特色很適合中小型的比賽，觀眾和選手之間的距離感近，互動會比較好，不像有些場館太大，球迷的加油聲，喊到喉嚨破掉，也沒人聽得到，在白館舉辦比賽會比較熱鬧。

民國78年中華體育館火災焚毀後，「白館」接下了台北市體育活動的重擔，舉辦過許多國內、外大小賽事，像是瓊斯盃籃球錦標賽、甲組聯賽、職籃（CBA）、世界女排大獎賽、羽球賽，到現在的超級籃球聯賽（SBL），都曾經在這座別具歷史意義的體育聖地進行。鄭芳梵說：「白館對台灣的體育貢獻良多，麻雀雖小，五臟俱全。」

曾是國內重要運動賽場的白館，將在6月拆除，留給運動員無限回憶。（攝影攝）



# 北體三寶 1 林沅君 撞球女殺手 百練成金

對！手是世界冠軍金佳映，剩下決勝尾局的最後一顆8號球，亢奮難亂的情緒緊緊糾結著林沅君的心。就在她屏氣凝神，把8號球穩穩送入中袋後，終於為台灣摘下亞運女子撞球8號球的金牌，也正正式式宣告：林沅君已就定撞壇天后接班人的位置。

中學時在曲叻正教練的栽培下，林沅君成為職業選手，明快犀利的球風、總是天不怕地不怕的神情，很快吸引外界的注目，「女殺手」的封號不脛而走。

「剛開始學球時，教練的規定相當嚴格，每天至少得練7小時。比賽如果表現不好，教練的責罵更是



▲長期苦練下，林沅君去年摘下亞運女子撞球8號球金牌。

（李志翔攝，本報資料照）

# 北體三寶 2 胡博綱 跆拳道金牌候選人

腳踏實地、調整心態，靠著「別人可以，自己也能做得到」的信念和與教練配合，北體運動技術研究所的胡博綱曾為國家奪得跆拳道亞洲盃銀牌的好成績。

胡博綱說，小時候他是不愛讀書的小孩，學習跆拳道起初是好玩，後來是透過教練的提提，加上家人認為既然他不喜歡唸書，學體育是很好的選擇，雙方面的支持下，他開始了與跆拳道結緣。

密集的訓練曾讓胡博綱大喊吃不消，加上當時沒打出好成績，身體的疲累且缺乏成就感的雙重壓力下，胡博綱一度想放棄跆拳道，所幸父母與教練不斷的鼓勵下，才讓他再度燃起心中對跆拳道的熱情。

己可以成為8號球和9號球兩項目的雙料國手，但最後9號球項目卻未能入選。」林沅君於是將所有的練習重心投注在8號球上，終於如願摘金。

提起北體學姊，同時也是女子撞壇大姊大柳信美，林沅君流露出無限的崇拜。除了成熟的球技，在球桌之外，林沅君也從柳信美身上學到不少，「我很佩服美姊對課業的認真與執著，值得我學習。」柳信美目前就讀於北體休閒運動管理學系碩士班2年級，林沅君則就讀於休管系碩士班3年級。

今年才要滿23歲，林沅君已開始著手規劃未來的人生。「我覺得自己不當很久的撞球選手，也許只會打到30歲左右吧！」林沅君計畫修習教育學程，未來若能成為體育老師，也會是很好的出路。



▲胡博綱穩紮總打，希望在國際賽中爭取佳績。（胡博綱提供）

# 北體三寶 3 李振昌 投手丘上散發光與熱

雖然也曾想過和學姐陳詩欣一樣，在奧運場上替國爭光，但卻因為量級的關係無法參加奧運，胡博綱本來想減重以達到參賽標準，但在營養師和教練的評估之下認為，短期內瘦下10公斤反而會造成身體上的負擔，只好放棄長久以來的夢想，將目標放在亞運。

曾多次入選跆拳道國手的胡博綱認為，打到目前這個階段，大部分的選手在技巧上幾乎不分上下，最重要的事情就是調整自己的心態，對於參賽，以往只想取得好成績，現在則比較會為將來打算，當然能參加比賽還是會盡量參加，若能代表國家摘下金牌，也是自己更大的成就。

### ■銘傳大學張懷慈／台北報導

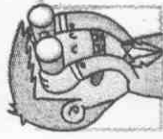
中可能是殘酷的考驗，李振昌卻從不覺得練棒球有任何痛苦的感覺，反而給生活帶來許多快樂，當然更不曾萌生想放棄的念頭。  
「不喜歡輸的感覺」是李振昌在每一場比賽前告訴自己的話，他認

銘傳大學張懷慈／台北報導

北體三寶3

# 瘋狂大賽 超級比一比

台灣師大林青儀／台北報導



## 看活動

以體育專長著稱的北體，校內競賽當然不能和普通大學一樣。除了校慶時所舉辦的歌唱大賽之外，平時的比賽可是樣樣出奇招呢！

**瘋狂運動會 不比較，比準時：**瘋狂運動會，緊接在全國大專院校運動會兩週後，5月16日舉辦，是北體休閒與運動管理學系中，運動賽會組織與管理這堂課的課程內容，這是開課老師讓學生累積舉辦賽會經驗的巧思。

比賽項目當然很瘋狂，休閒運動管理學系學會秘書長陳鈞傑表

示，項目包括跳繩接力，保證喘得很瘋狂；100公尺不是比快，而是看誰能準確在規定時間內跑完100公尺，例如花40秒剛好跑完100公尺，保證跑得很瘋狂！當然項目不只如此，能如此瘋狂運動的，大概也只有北體的學生吧！

**氣質月 要你有禮貌：**北體重視紀律，為讓平常不習慣向師長打招呼的同學體認禮貌，休管系特別安排3月為「氣質月」，陶冶北體人的性情，並邀名人來演講。

主辦單位都會安排不同主題的內容與活動方式，這次著重運動

品牌的經營策略，以及台灣健身俱樂部的发展狀況。今年特別幸運，邀請到Nike運動行銷部經理鄭祖欣，以及加州運動俱樂部行銷部經理蕭國信，為大家上兩堂實用課！

**大狀元 允文允武展才華：**結合瘋狂運動會與氣質月的優點，文武雙全讓參賽者一次將才華展露無疑。休管系與通識中心配合，出題考北體的學生，內容包括國文、英文等。陳鈞傑說，另外也讓參賽者以拿手的體育項目作競賽，讓他們過關斬將。

比賽將於今(16)日至20日舉辦，很快就可以知道誰是真正的文武雙全大狀元。

# 李振昌 投手丘上散發光與熱

瘦高高的身材、憨厚樸實的外表中帶點靦腆的笑容，是台北體育學院球類系棒球隊投手李振昌給人的第一印象。

談到棒球，不善言詞的李振昌卻



在話語中透露出對棒球的熱愛和執著，從小陪著外公看棒球，也在不知不覺中對棒球產生了興趣，藉由自己玩球開啟了與棒球的第一次接觸。國小時被選上田徑隊的李振昌其實對跑步興趣缺缺，上了國中以後自己報名參加了學校的棒球隊，但直到考上屏東高中才開始有了棒球的正規訓練。

許多運動選手，都曾有過低潮、挫折而一度想放棄自己所擅長或熱愛的運動，但是李振昌卻不同，從高中開始的嚴格練習，在許多人眼

◀年紀輕輕就入選亞運棒球國手，李振昌(左)被視為另一個王建民。

(陳信翰攝，本報資料照片)

中可能是殘酷的考驗，李振昌卻從不覺得練棒球有任何痛苦的感覺，反而給生活帶來許多快樂，當然更不曾萌生想放棄的念頭。

「不喜歡輸的感覺」是李振昌在每一場球賽前告訴自己的話，他認為每一次上場都很重要，都是一場決戰，因此抱著絕不服輸的精神，投完一場又一場的球賽，並盡力做好教練規定的工作。

雖然曾有媒體報導，李振昌將會是另一個王建民，但他本人並沒有想過依循王建民的腳步前進，也不會對任何棒球選手心生崇拜，他笑著說，對未來並沒有太多幻想，能打球就打球，最重要的是先畢業。

年紀輕輕就能入選杜哈亞運棒球國手的李振昌，靠著自己的天賦、後天的努力和對棒球的喜愛，相信在不久的將來，也能在棒壇中發光發熱，打出自己的一片天。