

世大運及世錦賽初選

員林農工謝明坤 跆拳道奪冠

記者吳東園／員林報導

彰化縣員林農工體育班三年級學生謝明坤，參加二〇一七年台北世大運及世錦賽初選暨二〇一八年雅加達亞運培訓隊選拔賽，獲跆拳道男子七十四至八十公斤級冠軍。

校長林玉芬說，明年全中運在彰化舉辦，全校師生都期待他為彰化縣留下歷史性的金牌。同時也希望他能成為明年底世界大學運動會對練的國手，為國家爭光。

教練葉竣翔說，這次選拔賽分男女各八個量級，共三百二十人參賽，每量級只入選五名參加培訓。除了高中職校體育班學生及運動績優選手全力爭取，體育高中頂級選手也志在必得，甚至在世界排名第一以及奧運正選選手的大學運動菁英也都在複選名單中，競爭激烈。謝明坤在比賽時能夠調整自我情緒，降低緊張感是獲勝關鍵。

他說，七十四至八十公斤級共有十二人參加，高中生只有二人，其他都是國立體育大學

、台灣體育運動大學及台灣師大等校，謝明坤能奪下冠軍，實在不簡單。

葉竣翔說，謝明坤每天除了晨訓及專長訓練外，放學後還到道館練習，一天下來對練的時間長達六小時。



←彰化縣員林農工學生謝明坤(左二)參加世大運及世錦賽初選跆拳道奪冠。
(記者吳東園攝)

農工學生謝明坤入選世大運跆拳道培訓隊

〔記者顏宏駿／員林報導〕員林農工學生謝明坤，國小時身材又短又肥，勤練跆拳道，不僅身材變得高又壯，腳上功夫更是了得，日前擊敗國內眾家好手，取得明年台北世大運及世錦賽後年雅加達亞運培訓隊國手。

謝明坤昨天接受校方表揚，他說，從小身材就是矮胖型，小二時，在偶然的機會中接觸到跆拳道，原想多運動可以改變身材，但到國小六年級，仍因身高才一百四十公分，體重有六十多公斤，同學笑他

（矮肥短）。因為從小就有氣喘，父母鼓勵他多運動，他努力學跆拳道，從此與這項運動結下不解之緣。

謝明坤笑說，他有一練就是六、七個小時，國中時期，身高開始變化，體型也變得魁梧，目前已有一百七十八公分、七十六公斤，上場更有自信，面對沉重的功課壓力，還有訓練的瓶頸，有時候會懷疑自己到底對不對，比賽磨鍊出他的心志，很多問題在場上都有答案，他要繼續堅持下去，希望明年世大運為台灣奪牌。



員林農工學生謝明坤（左）勤練跆拳道，取得明年台北世大運等培訓隊國手資格。（記者顏宏駿攝）

跆拳道國手選拔員農謝明坤奪冠

【記者林祺／彰化報導】2017年臺北世大運、2017世錦賽初選及2018年雅加達亞運培訓隊三合一選拔賽剛結束，員農農工體育三謝明坤，在男子跆拳道74至80公斤級奪下第一名，擊敗眾多大學生。明年全中運在彰化舉辦，全校師生都期待他為彰化縣留下歷史性的金牌。同時也希望他能成為明年底世大運與世錦賽中跆拳道的國手，為國爭光。

這次選拔賽分男女各八個量級，共320人參賽，每量級只入選6人參加培訓。除了高中職校體育班學生及運動績優選手全力爭取，體育高中頂級選手也志在必得，甚至在世界排名第一，以及奧運正選選手的大學運動菁英也都在複選名單中，因此競爭激烈。在74至80公斤級共有12人參加，高中生只有2人，其他都是國體大、台體大及台師大等名校生，員農謝明坤能連過四場拿下第一名，全場驚嘆連連。

謝明坤為了健身及防身，從溪湖國小二年級起加入道館練習，父母為了支持他學習，不論比賽場地在哪裡，連台東也都全程陪同。高中進入員農體育班後，在繁重的課業及訓練之下，因壓力太高而適應不良，幸好跆拳道教練葉竣翔再三鼓勵，「要成功，一定要比別人付出更多！」讓他明白

所有的汗水與淚水都為了突破更好的成績。此後，不管訓練課表多麼難，謝明坤都全部完成，鍛鍊出極高的意志力。這次選拔賽第一場就面臨台師大的選手，對方人高體壯，讓謝明坤吃足苦頭，但，「不論再苦，我都不曾想過放棄，」終於以5比4過關。勝利之後信心大增，一路過關贏得最後的成功。

教練葉竣翔認為明坤在比賽時能夠調整自我情緒，降低緊張感，以「只做到最好、最完美」的心情出賽，是獲勝的關鍵。葉教練說，上次全中運時，謝明坤原本一路看好，卻在最後比賽時，因高分而鬆懈恍神，幾秒間就被翻轉，僅獲得第三名。這經驗讓他痛定思痛，「讓他在台上只想著比賽的對策，而不想輸贏。」這樣在攻擊上搶分，防守時小心失分，才能不斷獲得佳績。

體育組長莊皇志指出，員農跆拳道隊每天除了晨訓及專長訓練外，放學後還到道館練習，每天對練長達6小時，真得很辛苦。

家長會長陳瓊懋說，謝明坤在高二時獲得全中運第三名，高三更上層樓，勇奪全國青少年比賽第二名、全國總統盃第二名。體育班的師生努力為學校爭取許多榮耀，身為家長會長同感光采！

三合一跆拳道國手培訓選拔 員農謝明坤勇奪第一

【記者林碧珠員農報導】參加「二〇一七年台北世大運」、「二〇一七年世錦賽」和「二〇一八年雅加達亞運」三合一跆拳道國手培訓選拔，員農體育班謝明坤勇奪七十四公斤至八十公斤級第一名佳績，校長林玉芬說，參加培訓

選手不但都是大學體育科班出身，而且實力非常堅強，但才高職年紀的謝明坤，面對眾多高手毫不畏懼，堪稱是「初生之犢不畏虎」，希望他加倍努力取得正式國手資格，為彰化縣和國家爭光。



三合一跆拳道國手培訓選拔，員農謝明坤（左二）勇奪第一名，林校長（右二）、陳會長（左）與有榮焉。

（記者林碧珠攝）

員農謝明坤 擠進跆拳道國手培訓隊

鍾武達／彰化報導

員林農工學生謝明坤參加2017年台北世大運、世錦賽初選暨2018年亞運跆拳道培訓隊選拔賽，「以小博大」擊敗大學名校對手，贏得男子74至80公斤級冠軍，全校師生與有榮焉，更期待他更上層樓，成為正式國手，代表國家出國爭光。

校長林玉芬表示，這次「三合一」國手選拔賽，員農體育班三年級學生謝明坤，是74至80公斤級賽中唯一的高中生，他不畏戰，咬牙力抗國立體育大學、台灣體育運動大學及台師大等名校的強勁對手，過關斬將，勇奪第1名，贏得進入國手培訓隊的資格。

17歲的謝明坤說，小時候又矮

又胖，又有輕微氣喘，父母才鼓勵他練習跆拳道，沒想到練出興趣，現在不僅長高變瘦，也非常有自信。

曾經也是跆拳道國手的教練葉竣翔說，謝明坤為爭取進入國手培訓隊，每天練習6至8小時，從來不說累。他的好體力及累積11年的經驗及技巧，是這次勝出的關鍵。

林玉芬表示，謝明坤在高二時就曾奪下全中運第3名，高三時奪下全國青少年賽第2名、全國總統盃第2名，希望他除了能在明年全中運為彰化縣留下歷史性的金牌，也期待他能成為台灣代表隊，挺進2017世大運及2018雅加達亞運並奪牌。



員林農工體育班學生謝明坤（左）由教練葉竣翔指導「踢進」2017世大運及2018亞運國手培訓隊。（鍾武達攝）