sky0988697619 / April 23, 2011 12:22PM

[參加鹿港龍舟賽 百年北斗國中的苦練](#)

April 6, 2011

參加鹿港龍舟賽 百年北斗國中的苦練

彰化 報導

今年滿一百年決賽在於六月六日星期一。

彰化縣北斗國中預賽一天複賽兩天最後一天6月6日的準決賽，

我們打聽看看北斗國中所有校長與選手們怎麼說。

我們一年一度的端午節鹿港龍舟賽即將展開，彰化縣北斗國中為求更好的表現，在校園打造一個獨一無二的龍舟訓練池，選手採開放報名，沒想到許多學生為抒解壓力主動參加，學生每天練得汗水淋漓，訓練池意外成為抒壓池。

北斗國中為了增進學生體適能，不惜斥資80000元建造打造一個龍

舟訓練池，培訓龍舟選手，讓學生有真實划龍舟的臨場感，校長黃開成表示，過去選手都持木球棍，坐在成排的椅子上訓練默契，下水比賽時，都因體力不繼先盛後衰，歷年成績最好只拿到殿軍（第4名）。

校長指出，比賽的名次並不重要，所以歷年來校方並未強迫身強體健的學生加入，而是採自由參加，今年也不例外，倒是多了這個訓練池，選手們練習時，耗費的體力增加不少，但濺起的水花打在汗溼淋漓的身體中，學生反而覺得暢快無比。

曾經校長說，培訓時，只見選手賣力的執起木槳，汗透的身子，早已分不清到底是汗水還是噴濺而起的池水，即使練到雙手發酸、全身癱軟無力，但全隊鬥志高昂，因為在吃重的訓練下，反而可以抒解壓力，體會團隊合作的真情。

這一座長橢圓形訓練池，長15公尺，寬約2公尺，高1.5公尺，選手成排跨坐於兩側，奮力持槳伐動，練習團隊默契與持槳觸水的手感，還可以揣摩伐槳時大腿、手臂、下腰一氣呵成的協調性。

選手都說：我們校內有三年十一班空手道蕭隊長支持與奮鬥，一定穩贏的。

選手陳暉綸說，已經練到快麻痹了，持槳伐水幾成反射動作，體力用盡，卻暢快無比，彷彿把所有的壓力全部釋放開來，他有十足的信心，今年龍舟隊的成績一定大幅躍進。

選手蕭奕其說不管在怎麼苦，只要你肯定下去做，相信一定會成功的，也不管百年全中運，我們北中空手道隊一定要突破從出。加油...加油（奕呈`佑全`鴻蔚`清源...等（加上自己）大家同心協力，相信你們，也相信自己可以做得到的。不管是甚麼比賽，只要對自己有心，才能突破冠軍，還有，我們練武道館選手們相信有擊破能力的信心，才能打出完美的彰化縣代表隊的之光。呈一晉教練說他要求我們彰化縣代表選手們只要三金三銀三銅 加油

記者 方怡麟 報導

連線網址:

<http://www.wretch.cc/blog/sky098897619>