

台南市黎明高中新聞報導剪輯

黎明中學跳繩為國爭光

一名、(兩人同步花式比賽)第一名、(4X30秒

【記者陳明陸臺南報導】2019年

8月15號至21號亞洲及太平洋跳繩錦標賽，在韓國仁川南洞體育館舉行，包括主辦國韓國共有13個國家共襄盛舉，互相切磋跳繩的技巧。

黎明中學高二愛陳栩豪同學在此項國際賽中包辦了金、銀、銅牌，用跳繩讓台灣發光站上國際舞台，108年9月20日將受市長黃偉哲召見。

此次國際跳繩比賽，有分為花式以及競速，花式又分為個人花式、雙人花式、雙人同步花式、四人同步花式、交互繩花式以及團體花式，競速方面則是有開叉、跑步跳(車輪跳)、二迴旋、交互繩。



校長羅家強(左)與家長會長張尹瑛(右)獎勵陳栩豪為校為國爭光

陳栩豪同學表示能夠獲得這是比賽的殊榮，首先感謝柳營國小柯敏松主任，指導我學習跳繩的技巧，接著感謝黎明中學提供自我發展的舞台，在設備新穎的風雨球場讓我練習並提供所有課餘練習資源，以及教導我跳繩台北市TRSA台灣專業跳繩學院的學長姐們還有陳嘉星教練，還有各個支持我跳繩的老師、同學們，因為有你們的支持與鼓勵，才造就現在的我。

今後我會努力不斷的精進自己，發揮最棒的表现，用跳繩讓台灣在國際舞台中發光發熱。

單車速度接力賽)第三名。

陳栩豪同學表示：個人花式是他在跳繩中最感興趣的項目，原因是可以用身體去感受繩子，華麗的招式也非常具有表演性質，不過也常常因為失誤而甩到自己。

經過這次出國比賽的洗禮，讓他了解現在的努力還是不夠的，比賽結束，和各國的選手交流：韓國選手他們關於競速這部分的訓練方式，他第一個說自己一天都會跳5000下，先來個下馬威，第二個是先為自己設立一個目標，先不要太高，等達到了在慢慢提升最後就會越來越進步。

108年10月4日 台灣新新聞報刊登