

再現太陽神采~2026台北世界盃室內拔河錦標賽紀實

王柔鈞 / 成淵高中（國中部）教師

「拔河需要的是同一個方向。當站位清楚、節奏一致，力量就能被好好聚在一起。謝謝那些在場邊，幫我們把目光與心思拉回同一條繩上的所有愛護我們的大家！！」。

2026年3月12~15日在台北小巨蛋舉辦的台北世界盃室內拔河錦標賽，是台灣自1992年「中華民國拔河運動協會」成立暨正式自日本引進八人制拔河技術後，首次舉辦拔河運動的世界級國際賽事，更是臺灣拔河運動發展的重要里程碑。超過20個國家、逾100支隊伍（含俱樂部公開賽）來臺參賽，讓臺北小巨蛋成為國際拔河競技的重要舞臺，其中最受矚目的是甫在2025年成都世界運動會完成六連霸壯舉的景美台師大拔河隊，在14、15日登場的成人女子組500KG與540KG量級錦標賽，力拼巴斯克、烏克蘭、韓國、泰國、越南、日本等國的好手，雙雙摘下金牌。其中500KG量級更是完成了四連霸，展現捍衛主場榮耀的無敵氣勢。



自2010年進軍國際賽以來，景美台師大拔河隊首次占滿頒獎台，包辦成人女子組500公斤量級公開俱樂部比賽第一名、第二名與第三名，展現「太陽神采，誰與爭鋒」的女子繩力！

再度站上世界之巔

繩力女孩～景美台師大拔河隊是在拔河運動中室內、室外雙棲的世界冠軍隊伍，世界盃室內賽賽季在二、三月，世界盃室外賽賽季在八、九月，當你同時是室內與室外國手，代表的不僅是榮耀，而是沒有休賽季的人生。

在2025年9月結束室外賽季兩大賽：成都世界運動會與英國諾丁漢世界盃室外拔河錦標賽後，團隊馬上轉換室內拔河道，備戰2026台北世界盃室內拔河錦標賽的國手選拔。一週

六天，從晨操到夜訓，不論天晴或下雨，重量訓練、體能訓練、徒手推輪胎、中正紀念堂30趟跑階梯來回、個人拔河機單趟100~120公斤拉20組.....，這些都是基本日常，因為拔河運動沒有個人英雄，所以每位繩力女孩都必須做好最全面的準備，持續強化戰術、磨合默契，把每一分力量、每一秒節奏，都練到最極致，「想贏，必須設法幫助最弱的那一位，只要多撐一秒，就可能成為致勝關鍵」。



繩力女孩始終相信：「不用把目標放多遠，只要一步一步走就好」，未來的路很長很遠，我們會繼續堅持不放手！

在一流隊伍之間，技術與體能差距不大，勝負關鍵在心理素質。所以，在黑色河道反覆訓練技術之際，教練也特別在集訓期開出心靈訓練課表～前進電影院欣賞「棒球12強～冠軍之路紀錄片」，2024世界棒球12強大賽，中華隊在賽前並不被看好，卻一路拼搏、越戰越勇，最後漂亮奪冠，精彩的故事被拍成紀錄片並躍上大螢幕。這樣的歷程，繩力女孩也曾經歷過：在2022年美國伯明罕世界運動會賽前，發生2位正選選手壓力過大離隊出走、團隊差一點無法參賽的危機；臨時替換儲備選手後，卻在集訓期間被批評是有史以來最爛的隊伍組合，甚至還被數落「不要最後一名回來就好了」。但，「人生有無限可能，只有去做了，才知道可不可以實現」，繩力女孩們在一天一天地累積中練就承擔壓力的能力，最後在場上百分之百發揮，奪冠蟬聯五連霸。

榮耀背後的付出

每一面冠軍金牌背後，不只是選手的努力與拚搏，更有一個團隊默默的付出與守護，這個看不見卻無比關鍵的力量就是金融聯合徵信中心，讓景美女中拔河隊在征戰國際賽時時刻刻保持穩定戰力，攻無不克、戰無不勝！

金融聯合徵信中心長期支持以景美女中為中心的拔河運動圓夢計畫，形成「國中、高中、大學、國家隊」完整的四級制培訓：拔河運動扎根訓練從聯徵中心國中端種籽學校開始，由師大拔河隊畢業的校友負責培訓種籽國中選手，有潛力的國中畢業選手可進入景美女中拔河隊，持續訓練精進技術；在景美女中拔

河隊表現優異、取得國際賽成績後，選手可以繼續直升國立台灣師範大學；大專選手白天上課、晚上回景美女中與畢業校友、高中學妹共同集訓，大手牽小手，提升國家隊整體戰力。

因為這次世界盃錦標賽主場在台灣，所以聯徵中心贊助的國中端種籽學校也把握機會，報名U19女子組480公斤量級俱樂部公開賽，獲取參加國際賽的經驗值。從2025年9月開始，三星國中、光華國中、宏仁國中、八德國中、三峽國中，便與景美女中拔河隊組成聯隊，每個週末六、日，國中、高中、大專、校友選手都齊聚景美女中體育館，進行一系列集訓與高強度模擬賽，即使在農曆年節期間，也僅短暫休假4天即恢復訓練，因為，「運動沒有奇蹟，只有累積」，繩子在手，榮耀在前，選手們全力以赴為團隊而戰！

最後，聯徵中心贊助的種籽學校組成的3支聯隊，在台北小巨蛋成功擊敗勁敵巴斯克隊，包辦U19女子組480公斤量級俱樂部公開賽前三名，把冠軍留在台灣。透過這次台北世界盃室內拔河錦標賽的國際賽事，小小繩力女孩們不僅親身感受到世界頂尖拔河隊伍的競技水準，也更清楚看見，未來若想站上世界之巔，所必須具備的能力與態度。相信，這場震撼教育與寶貴經驗，將在她們心中種下更高目標的種子，深深種在心裡。也許有一天，這群小小繩力女孩會站上同樣的舞台，甚至站上最高的頒獎台，成為下一個被仰望的人。這次，不只是比賽，更是一個夢開始的地方。



在集訓期的小確幸~聯徵種籽學校在模擬對戰後，得到香噴噴的烤全雞獎品，慰勞訓練的辛勞！

太陽神采，誰與爭鋒

2026台北世界盃室內拔河錦標賽舞台在臺北小巨蛋，這一次，繩力女孩不是遠征海外，而是世界走進我們的城市。小巨蛋很大，燈光很亮，鏡頭很多，但最震撼的畫面，不是比分，而是當觀眾席一整片黃衫站起來的那一刻，綻放出一種有溫度、有信念、有傳承的黃。在屬於景美女中拔河隊的台北主場，所有景美女中黃衫校友、家長、學生們用行動支持景美拔河隊，黃衫到位，氣勢歸隊，這是團隊征戰多年，從未有過的激動與興奮！

從集訓期開始，景美女中的師長特別編排製作拔河英雄榜，回顧團隊自2010進軍國際賽以來，累積奪下93面金牌的所有榮耀時刻，藉此勉勵提起繩子，每天努力練習的繩力女孩：「運動就是累積，沒有奇蹟」，長滿手掌上的厚繭、纏繩磨出傷痕的手腕、被鞋子磨到破皮滲血的腳趾，都是向冠軍致敬的印記。

在拿下成人女子540KG量級錦標賽的冠軍選手中，有一個見證團隊征戰世界16年的勇者～王若存（現職：新竹縣二重國小教師），讓我們來看一看她從選拔、集訓到站上頒獎台，一路走來的心路歷程。

國手徐若存的故事

我是徐若存，曾經是拔河隊國手，2018完全退役後移居南部，生活重心逐漸轉向家庭與工作，我的角色從活蹦亂跳的大女孩變成2個孩子的母親，時間被壓縮，責任被放大了。然而，經常我很懷念過去那個追求夢想的自己，直到去年我告訴自己：如果真的順利往北考到正式教師，離台北更近一點，是不是可以再嘗試看看回到拔河場上？

很感謝家人的支持與幫忙，讓我能勇敢追夢，並且在工作、訓練及家庭上找到平衡；適逢2026年世界盃拔河錦標賽在台灣舉行，能在自己的家鄉參加國際賽事，對我而言，是非常寶貴且意義非凡的一次經歷，也讓我毅然決然地下定決心再次參加比賽。

在2025年9月歸隊後，起初對自己超有自信，但漸漸地發現自己早就跟不上學妹們的腳步，每天腰部疼痛、肌肉緊繃，身體疲憊不堪，拉繩的狀態一直退步，甚至在12月的國手選拔賽也沒有被教練排入A隊。那段時間我十分難過，也開始懷疑自己在團隊中的定位，一度也想要放棄，所幸在郭昇教練鼓勵下，堅信這只是一個過渡期，我必須調整好自己的心態，正視自己的問題，學會用正向的態度面對挫折，才能找回自己對拔河的熱愛。

在2026台北世界盃室內拔河錦標賽前的集訓中，郭教練分享了一段影片，指導我們要怎樣才能成為優秀的運動員？我看了影片之後很有感觸，於是我將自己歸零，輸了不是放棄，而是不斷地思考找出原因，進而去做修正，不讓錯誤再次發生。「人因夢想而偉大」，追夢的路上雖然很辛苦、甚至想放棄，但只要保持正向心態，不斷超越自己，就能一步步靠近夢想；付出努力與時間的過程，就是我們走向夢想的「盼望之路」。

在歸零之後，每一趟拉繩我都會更積極地向隊友請益拉繩技巧、觀察戰術，有耐心地反覆觀看自己拉繩的影片、檢討與修正；冷靜地思考、提醒自己，要明確知道自己的目標：我在團隊中扮演的角色是什麼？我能給團隊帶

來什麼改變？我不斷地告訴自己：唯有持續努力，才可能突破困難，我要變得更強大，我要讓大家看到我的成長，才能更有能力幫助團隊。

2010年那年的我16歲，第一次踏上義大利世界盃室內拔河錦標賽的黑色河道，拿下人生第一座成人女子540KG量級錦標賽冠軍，到如今再次站在2026年台北世界盃的小巨蛋拔河主場，獲得成人女子組540KG斤量級錦標賽金牌，這是一段跨越16年的旅程。

感謝我的教練、我的團隊，在這16年來不間斷的努力，讓我國拔河隊益發強大，使我今年能夠再次站上國際賽的舞台，雖然過程中

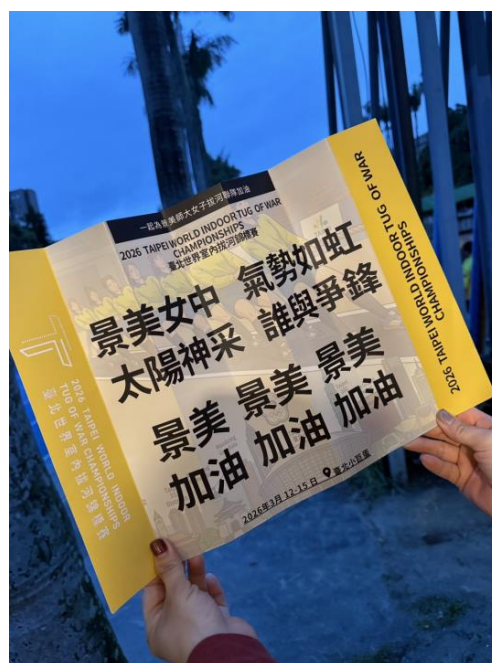
有淚水、有掙扎、有不完美的狀態，但這美好的一仗我已經歷過，這一仗我們打的不只是力量，更是這份不離不棄的溫暖！

回首我的拔河人生，很開心我又再次圓夢，最後重新找回自己熱愛運動的初心。我學會在工作、家庭、教練與選手等不同角色間找到平衡，找到自己的時間，做自己喜歡的事，重新感受站在運動場上的喜悅與自由。對我而言，這不僅是一場世界盃拔河賽，更是一段自我成長的旅程。感謝郭昇教練與團隊，在這16年來不間斷的努力，讓我能夠在今年再次站上國際賽的舞台，讓我能和大家一起寫下屬於景美台師大拔河隊的歷史！



（左圖）2010年，那年王若存16歲，第一次遠征義大利世界盃拔河賽場，拿下全台灣、甚至是全亞洲第一座成人女子組500KG量級室外拔河錦標賽冠軍

（右圖）在2026年台北世界盃室內拔河錦標賽的選手休息區，來加油打氣的老隊友和王若存（右排蹲坐1）再度合體，和我們最尊敬的郭昇教練一起同框拍照，共同見證這一段跨越16年的拔河人生。



每一次順利站上訓練場、比賽場，背後都有許多人的付出與安排。當世界的力量，在同一條繩上相遇，是景美女中所有辛苦付出的師長與志工，讓選手能把力氣，專心用在對的地方。當壓力與緊張慢慢出現，選手們沒有迷失方向，因為有團隊在背後支持與陪伴，讓選手們很清楚為什麼要走到這裡。