



林穎欣射擊時神情專注。(國家運動訓練中心 提供)

戴 著厚重眼鏡，只要舉起槍來就是聚精會神、全神灌注，她是金牌神射手林穎欣。目前是師範大學運動競技系的學生，在亞運賽事奪下十公尺空氣步槍混雙金牌，為台灣奪下本屆首面金牌，林穎欣如此好表現，讓國人備感榮耀。

專注度百分百

林穎欣 對每發子彈負責

在國際賽事上，林穎欣的成績亮眼，她被射擊界形容是天生好膽、抗壓力強、沒心臟的選手。

文／羅怡如 圖片提供／國家運動訓練中心、國際射總官網、
新北市政府體育處、體育署競技運動組、中華民國射擊協會



天賦型射擊手

她與射擊結緣時間並不長，至今僅有三年多的時間。林穎欣表示，就讀林口高中時發現選修課程有射擊運動，就去看看，後來知道原來是玩槍的，就覺得好帥好好玩。而那時教練有提到練射擊可以加分或是當體保生，成績好的話就有機會進警大，家人也覺得未來可以進警大也不錯，於是就決定試試看，自此培養出興趣，與射擊結下不解之緣。

林穎欣只花一年時間就掌握空氣步槍的基本關鍵要領，從高二開始參加全國比賽就屢屢打破全國記錄，二〇一六、二〇一七年連續兩年獲全國中等學校運動會十公尺女子空氣步槍團

其實，亞運之前，林穎欣於今年五月二十四日在德國慕尼黑舉辦的世界盃女子十公尺空氣步槍決賽，擊敗中國女將吳明陽封后，成為台灣首位在世界盃拿下十公尺空氣步槍金牌的女將。每一次的榮耀，都在在證明她的實力名列國際頂尖之林。



新北市長朱立倫頒獎祝賀林穎欣獲亞運金牌。(新北市體育處 提供)

體金牌，二〇一七年更打破全國運動會十公尺女子空氣步槍全國紀錄。高三第一次到印度參加世界盃就拿到第七名，並以這成績申請就讀台灣師範大學。

未及入學就受徵召到國家隊集訓，在訓練時間充裕，訓練規劃得當，加

上公西靶場及時啟用和同時受到中華奧會林鴻道主席的贊助和鼓勵，讓林穎欣的練習與國際同步。近一年多來她在國際比賽也奪牌不斷，二〇一八年三月澳洲雪梨青少年世界盃獲得銀牌、四月底又在世界盃昌原站奪銀，五月更一舉在德國慕尼黑世界盃登頂。

強心臟的沉著特質

林穎欣自我要求高，知道自己起步晚，所以更要比其他人多付出時間練習。進射擊隊後，她從白紙一張開始，



亞運巨港團體育署頒發總統賀電及金牌即時獎金(左起陳文菱教練、陳士魁理事長、林穎欣選手、呂紹全選手)

每天都留下練習，常常一練就到深夜，還得麻煩教練載她回家。在教練、師長眼中，林穎欣比一般人更堅強，練習也很能吃苦，這是她能成功的最大因素，更重要的是她對自我的要求比任何人都嚴格。

中華民國射擊協會理事長陳士魁曾在臉書上分享了一段關於林穎欣的小故事，「在今年大專院校運動會到射擊場勉勵選手，卻看到林穎欣在流眼淚，我以為她是奪金後喜極而泣，沒想到她的教練告訴我，林穎欣居然對自己的表現感到很挫折。」

這句話引來陳士魁的好奇，他詢問林穎欣，不開心的原因是什麼？沒想到林穎欣回答：「決賽我沒射好，沒達到自己設定的目標。」陳士魁接著追問：「難道金牌不是你的目標？那你決賽想要射出什麼成績？」林穎欣回答「二五一分。」後來，陳士魁去查了一下林穎欣的決賽紀錄，赫然發現，她奪金的成績是二五〇・四分，只和她設定的目標差了〇・六分，如此微小的差距，就讓她覺得難受，由此可知她對自我要求之高，令人肅然起敬。



林穎欣拿下德國慕尼黑世界盃女子空氣步槍金牌。
(圖片來源／國際射總官網)

每場比賽都肩負著極大的壓力，亞運奪金後，她的爸爸林其民透露：「比賽前，大家都把希望賭在她身上，她覺得壓力很大，我們就是鼓勵她，認真做好該做的就好，壓力太大會有反效果，成績是其次的，不要太在意。她能突破這個問題拿到金牌，很為她開心。」的確，面對超高壓的比賽，林穎欣在關鍵時刻一展「強心臟」特質，保持平常心，依著平時練習的實力，一路過關斬將。她說：「以此次亞運混合團體賽來說，由於平時訓練兩人就有相互磨合，並培養默契，且在訓練中增加比賽情境模擬，採取輪流發射，再加上比賽前學長不斷給我



林穎欣與呂紹全在 2018 亞運賽事奪下十公尺空氣步槍混雙金牌。(中華民國射擊協會 提供)

鼓勵打氣，打一發算一發，進了決賽。」正因為這樣的沉著個性，進而突破自己的壓力問題。

目標二〇二〇東京奧運

從初學者到亞運金牌，林穎欣展現

萬丈高樓平地起的學習養成。偶爾林穎欣也會回學校，勉勵學弟妹在射擊時，要站得住、站得穩、站得久。對每發子彈都要負責，但不要糾結當下，「打一發是一發、砍一隊是一隊」，培養自信，朝目標前進。

在啟蒙教練郭孟熙眼中，



林穎欣 Profile

身高：164 公分

體重：62 公斤

項目：女子空氣步槍

學歷：目前就讀師範大學運動競技系

重要事蹟：

2018 年德國慕尼黑世界盃女子

10M 女子空氣步槍金牌

2018 年德國蘇耳青年世界盃女子

10M 女子空氣步槍銅牌

2018 年雅加達巨港亞運

10M 空氣步槍混合團體賽金牌

「林穎欣領悟性很高，很快就掌握到基本的動作關鍵要領，成績就慢慢出來，是一位很難得的選手。」不過，儘管林穎欣的表現已經比其他選手出色很多，但還有更多進步空間，有機會達成更高的成績。現在她除配合國家隊的訓練，也接受奧會精英選手培訓計畫的支援，全面整合訓練，努力準備，全力迎戰二〇二〇年東京奧運。

對於未來，她認為射擊是項老少咸宜的活動，除了在選手之路上繼續努力，由於對運動員照護工作相當有興趣，她也計劃研讀相關課程，朝向防護員努力，不只讓自己的運動生涯得以延續，也提供其他運動員更專業的照護建議。