灌籃高手的天空

水里國小籃球隊

文／蘇菲、圖／編輯部

水里國小位於南投縣水里鄉，鄰近水里車站與市區，既能遠離都市塵囂，亦不失小鎮風光，附近又有水里溪、陳有蘭溪、濁水溪等自然景觀，可說是個山明水秀的人文薈萃之地。

學校創校至今已 94 個年頭，現任校長周進科表示，生命中最自然的東西，不是高官俸祿，也不是名利地位，而是安全、健康和快樂。他認為，「孩童是未成熟的，需要安全的成長；孩童是弱小的，需要健康的身心；孩童也是天真的，所以需要快樂的環境」。因此，校長治學的方向就朝著「安全・健康・快樂」這 3 大目標去努力。除了課業，校方也非常注重學生對社團活動的參與度。每個禮拜五早上，是全校共同的社團活動時間，也是全校最熱鬧的時刻，太鼓社、舞蹈社、古箏社、書法社…，允文允武、動靜皆宜，尤其針對 9 年一貫課程進行連結各個學習領域，譬如藝術與人文領域、健康與體育領域…，讓每個小朋友都能找到適合自己興趣與體能的社團。

高手濟濟的明日之星籃球隊

籃球是最普及、最親民的全民運動，只要有籃框和一顆籃球就能練球。相信每個男孩的成長過程中，一定都有一段籃球的記憶，盡情馳騁於球場上，享受大量體力消耗後汗流浹背、通體舒暢的感覺，這是屬於每個男孩的青春印記。

水里國小籃球社，便是許多男同學選擇社團時的第一順位，而成立時間幾乎與校史同步的籃球隊，更是有口皆碑，多年來征戰無數、成果傲人。

一踏進水里國小室內籃球場，就被滿場飛舞的練球氣氛所感染。一張張紅撲撲的健康臉孔、額頭上豆大的汗珠及身上濕透的運動衣，讓人看到國家未來的希望。小球員們每天都有 2 次固定的練球時間，練完球再回教室上課，展現高度的自律。

態度、心理素質、球技，缺一不可

身為水里國小籃球隊教練、也是球隊靈

1

2

魂人物的吳宏文老師，教的是數學，並非體育科班出身，因興趣而接掌球隊。他的帶隊理念也較著重在心理層面，首重「態度」，其次是「心理素質」，第三才是「球技」。

教練強調，首先是「服從」的態度，服從教練在球場上的調度、指揮；其次是「禮貌」，也就是在球場上該有的一些禮儀，這是他第一要求球員關於「態度」的部分。

第二個「心理素質」，其實也是一種態度。他說：「每一場賽事都很重要，不能因為比賽非正式，就愛打不打、懶懶散散的。而籃球是團體賽也是個人賽，團隊合作固然重要，但必要時刻敢勇於出手、承擔責任的，才是英雄，是真正運動家精神的展現；即使輸球，也值得鼓勵。倘若畏懼失分、遲遲不敢出手，往往錯失許多機會，絕不是一個運動員應該有的態度。」

① 水里國小籃球隊
② 水里國小籃球隊練球情形

不過小朋友的抗壓性較低，一旦輸球難免沮喪難過，「我會鼓勵他們，這場打輸了，下一場再贏回來；甚至這一球失分了，下一球就要有信心立刻補回來，不能繼續沉溺在上一球失誤的漩渦裡。還好我們的小朋友得失心只有 2 天，一有負面情緒通常都可快速調整，回復正常。」

再來才是「球技」。「主要是對於速度、跑動的節奏感與傳球的要求。另外還包括在球場上孩子與孩子之間的溝通方式與技巧，這也是他們彼此間建立關係的重要過程，我會希望他們能自己摸索出來、建立共識。」至於球打得好或不好，吳教練認為，「除了天分是與生俱來的，但和腦袋連結的那一塊，沒有捷徑，得靠後天訓練而來。」

俗話說「台上 3 分鐘，台下 10 年功」，那些在球場上展現出神入化完美球技的職籃球星，

都是經過無數歲月的累積，一次又一次的苦練，才能百鍊成鋼，在臨場即時反應出來，為球隊贏得關鍵的致勝分，這也是優質運動員存在的價值。

當然，讓小朋友多參加比賽、與友隊切磋球技，也是很好的訓練方式。對此，吳教練表達由衷的感謝：「明潭電廠的挹注，很大的幫助就是練習賽變多了。資金部分有一筆是訓練費，可增加很多友誼賽的機會。遠征台北、高雄、台中，跟不同的球隊打球，在不同的環境打球，累積比賽經驗，孩子的心理素質就會提高。之前，學校經常為籌措經費多方奔走，壓力很大，自從一年前台電認養我們球隊後，讓我們可以無後顧之憂，安心練球、專心比賽，這都要感謝台電，對我們幫助真的很大。」

從桀敖不馴到沉穩自信

「籃球隊成員裡原住民的比例相當高，有些孩子還有過動或行為偏差的傾向。這樣的孩子經過一段時間的練球，規律的作息與固定的運動習慣，都變得開朗與穩定，與師長的關係也有明顯的改善，這就是練球帶來的改變與進步。」

看到小朋友因此而變得更好，是身為教練最大的安慰與成就。例如隊上有位原本個性叛逆、生活沒有目標、缺乏上學動機，4 年級前還是班上的頭痛人物的同學。「原本他的協調性並不好，但我還是說服他來練球，這兩年來，不僅球技進步，最重要的是他整個態度的改變：各方面表現穩定、懂得基本的禮貌，也有了自信與人生目標，從一個肢體不靈活的小朋友，到現在在球隊裡擔任先發中鋒的角色。」

另一位則是個樣樣都好的模範生：功課好、球技好、人緣好…，但優秀的小孩容易恃寵而驕，覺得自己被需要，造成在球場上不夠專注的缺點，「遇到這種情況，我不會罵他，只會告訴他一句話：球隊不一定需要你。然後把他換下來，讓他自己反省。他是聰明的孩子，了解我的用意，現在表現也越來越出色。」教練帶人也帶心，面對不同個性、資質各異的孩子，都能有教無類、個別輔導。

如今，籃球已成為球員生活中不可或缺的一部分，黝黑健壯的全劭恩靦腆的說：「打球很快樂，沒打球不行。在球場上廝殺時很緊張，投進球的時候又超 high 的，籃球是我最好的朋友。」長相斯文的溫柏鈞則表示：「打球很開心，也很容易交到朋友。」

同儕間的影響力不容忽視，彼此打氣、互相鼓勵、學會控制自己的情緒與自我管理，這些都不見得是能從課堂上或書本裡學得到的。這些孩子是真心喜歡籃球，所以願意犧牲自己生活中其他的部分，「他們為了打球，反而更努力念書，因為有些家長告訴孩子，萬一成績退步，就不准再打球了。」所以為了能繼續打球，孩子們願意承擔更多壓力，這是好的改變，也是讓校方和台電願意全力支持球隊的主要動力。

是教練，也是心理輔導老師

吳教練不僅訓練球員的體能，還要關心他們的功課，抽空做課後輔導，更要照顧他們的心理層面。

儘管在球場上是位嚴格的教練，但私下的他很溫和，對於孩子打球這件事，他有更深入的想法：「孩子需要的是心裡成長，而不只是球技的訓練。球隊存在的價值，除了讓成績好的更有學習動機之外，也要讓成績稍微低落的，有另外一個人生的目標。尤其希望功課不好，或出現偏差行為、情緒不穩的孩子，能在打球練球的過程中，得到成就感，重新拾回應有的自信，找到自己未來的方向。」

他的用心，令人感動。如果可以，一路打進國家隊，當然是很好的出路；但換個角度思考，將打籃球變成一項喜愛的運動，因此擁有強健的體魄，對孩子們來講，也將終身受益。

運動員的生涯不僅需要體力，也需要耐力、毅力，更需要腦力的結合，因為「腦袋不進步，球技就不會進步」。吳教練常鼓勵球員要多思考，還經常運用算術、英文單字等方式來訓練他們，希望他們都能成為四肢與頭腦並用，在球場上發光發熱的優秀球員！

祝福這一群認真努力的小球員們，在學校、教練與台電的協助與愛心教導下，未來都能朝著自己的夢想前進！

3

④ 教練在球場上對球員要求嚴格，私底下更照顧他們的心理層面