

籃球國手的培訓搖籃

正濱國中籃球隊

文 / 編輯部 圖 / 正濱國中

位於基隆中山區旭丘山山腰上的正濱國中，對在地熟悉籃球運動的朋友來說，第一聯想到的不外乎正濱國中籃球隊，這支捷報頻傳的籃球隊，發跡於民國 58 年，當時身兼教練的楊殷山校長基於對籃球的熱愛，首次在學校中創立籃球隊。草創期的球隊，靠著校長支持、學生積極自主，逐漸打下校內籃球風氣。63 年，球隊由基隆籃壇耆老王炳基教練接手，帶入更專業的籃球訓練觀念，提拔潛力球員，培育籃壇新秀。幾年經營下，籃球隊於 68 年一舉獲得全省中學籃球聯賽冠軍，初試啼聲後，正濱國中籃球隊的名聲與實力，在籃壇中逐漸不容小覷。



多年來，正濱國中靠著籃球運動，孕育出許多傑出選手，如早期亞洲盃銅牌選手李金花、前台啤傳明仁總教練、宏國職籃及亞青國手張志豪，近年東亞運籃球銀牌國手李啓億、李德威，世青國手鄭鐵、世大運國手吳洋暉、李緯綸，亞青國手楊正倫、李明暉、羅家龍、林明毅、王子銘、張詩婕、楊瑜潔、蘇芷葳及亞洲第一小前鋒林志傑等頂尖好手。

正濱國中籃球隊人才輩出，但籃球體育班的招生，是在籃球隊成立 28 年後，於民國 86 年奉教育部核准，每年招收體育班新生約 15 到 30 位學生，球隊長年征戰，戰果輝煌，不僅囊括國中聯賽、乙級預賽男女

籃冠軍盃，單是 103 年，正濱國中籃球隊就獲得彰化中州盃全國籃球錦標賽國女甲級第四名、基隆市中小學聯合運動會國女組冠軍、基隆市中小學聯合運動會國男組亞軍、基隆一信盃校際籃球賽國男、國女組雙料冠軍、中小學市長盃籃球賽國男、國女組雙料冠軍的出色佳績。難怪基隆區舉辦籃球活動，只要正濱國中參賽，冠軍獎盃到手如探囊取物般，是其它籃球隊伍的首號勁敵。

同樣位於基隆市的協和發電廠，長期培育並贊助有潛力的學校球隊。正濱國中有優秀的選手及認真付出的老師，於是電廠主動接洽校方，決定運用台電籃球隊的師資及透過認養球隊彼此交流，提供更專業的技術訓

練，建立更完善的培訓體制，為籃球體壇培育新星，提拔更多優秀球員。

校長張文雄提到，正濱國中籃球隊的招牌確實響亮，也因為如此，籃球體育班的經營更需步步為營。張校長說，基隆地區在北北基學區中不管資源、地理位置都屬於相對弱勢。籃球隊的招生，面對師資、財力、後援等更優勢的台北市、新北市，甚至升格直轄市的桃園市等學校，正濱國中所擁有的，大概只有累積近半世紀的優秀球隊傳統、基隆在地的優秀球員以及教練個人的魅力及對體育的付出。談及資源及招生的困境，校長最感謝的莫過於為球隊盡心付出的教練

群們。他說：「正濱國中體育班的教練們，將孩子們視為己出，犧牲奉獻不計代價。」如今，正濱國中還多了在地協和火力發電廠的認養與關懷，簡有益廠長每年都會抽空到正濱國中，與張校長談談學校與電廠的經營，他們像朋友般的在籃球場邊聊天，更為場中的籃球隊隊員們打氣加油。

鐵的紀律愛的教育

正濱國中籃球隊分為男籃及女籃，每年統一招生。男籃隊主要參加全國聯賽乙組比賽，原本也在乙組打拼的女籃，在體育班正式教練林冠綸接手後，訓練強度提升，球

① 球場上賣力求勝的基隆正濱國中籃球隊（藍色球衣者）



2



3

員素質精進，103 年度晉級女子甲組聯賽。要在籃壇高手聚集的擂台上，持續爭取好成績。對自己球員相當有信心的林教練說，體育班的招生，男籃與女籃有很大的不同，這與籃球運動在性別投入的熱衷度有關。籃球運動向來深受男生的歡迎，體育班的招生往往吸引較多男生報考。因此在招生之初，就要積極接觸學生，了解學生的專長、就學意願，才能「兩情相悅」，成為球隊的一員。反觀女生的入學，幾乎是有興趣來報考，便能順利錄取。進入學校後的訓練，也是男女有別。每年招收的學生當中，男生的比例通常較女生多，訓練方式也不盡相同。

帶球員要帶心，這是球隊管理的名言，擔任女籃教練的林冠綸，在籃球場上還有另一個身分，是現任職籃球員。不僅每天有所屬球隊練習的壓力，還要費心學校球隊的練

習。林教練每天早上七點不到，就陪著女籃隊訓練體能、攻防操練，等學生上課了，再利用時間自主訓練。以職業籃球的薪水而言，學校教練的薪水簡直是杯水車薪，基隆出身的林教練豪氣地說：「我的專長是籃球，本來就該投入在這個行業中，為鄉梓子弟盡心盡力。」

林教練所說的盡心盡力，其實還包含對球隊裡每位球員身、心理的關心與照顧。正濱國中田徑隊教練郭守嘉說：「學生教練的辛苦在於，要當教練、要當老師、要當生活輔導員，又要顧到學生的心理層面，就好像是這群孩子的保母一樣，要分擔的工作又多，真的滿辛苦的。」身為教練的他們，在練習時要給球員目標、壓力，讓他們前進。所以林教練在女籃球隊球技逐漸精進成熟後，毅然決定帶領孩子們晉級競爭更激烈的

女子甲組聯賽。

「待在乙組比賽，我們都能預期自己的比賽結果。林教練說，「甲組的比賽強度、張力都大，儘管他們的程度與頂尖仍有段距離，但在競爭激烈的環境，可以激勵她們進步得更快」。女籃隊當家的 2 位大將曾慧珍、蕭嘉瑤，對於教練的決定相當支持。

「教練帶我們看到更強的對手，感受不一樣的比賽氣氛」曾慧珍說第一次到臺北體育館比賽，看到又新又大的室內場地，現場的觀眾讓她跟蕭嘉瑤兩人不自覺地緊張，因此第一場教練認為該贏的比賽，就在兩人的失常中敗陣。「在競爭的環境中，孩子們會自己適應，找到屬於自己的節奏」，蕭、曾兩人，在逐漸適應大場面後，帶著球隊打贏了資格賽。「其實當時沒想太多，只是擔心輸了比賽，之後就沒有球賽可以打了」，沒有比賽可打的想法，成了支持、調適自己的力量。青澀、未成熟，或許是學生球隊的缺點，但樂觀、單純、積極，卻又是她們難能可貴之處。

愛打球的未來之星，特別感謝台電公司協和發電廠，在電廠的協助下，學校籃球隊能有更多出賽的機會，累積經驗與實力，繼續面對未來的挑戰。不僅如此，協和發電廠透過台電公司每年暑假舉辦的「Power Is Love 一暑期籃球夏令營」活動，帶著正濱國中籃球隊到林口醒吾科技大學，與台電公

司籃球隊隊員心得分享、經驗傳承。去 (103) 年度活動的開場，便由正濱國中與台中發電廠認養的龍津國中籃球隊進行友誼賽。兩支球隊在場上彼此競爭，更能彼此切磋、累積比賽經驗。

林教練將專業的籃球技能傳授給隊員，但他關心的不只是球技，還有球員們未來的發展。曾慧珍、蕭嘉瑤 2 位優秀的球員，身材比例勻稱，球技精湛，比賽中吸引不少高中籃球隊教練的眼光，競相爭取她們入隊。林教練第一時間並沒有告訴她們，反而先告訴她們的家長，讓家長們知道孩子在球隊優秀的表現，有資格進入更高階的下一階段，但他也說，孩子是否繼續籃球這條路，還是



4

② 正濱國中籃球隊是比賽常勝軍

③ 女籃隊中的明日之星曾慧珍（左）、蕭嘉瑤

④ 專注投籃練習的女籃隊員



2



3

員素質精進，103 年度晉級女子甲組聯賽。要在籃壇高手聚集的擂台上，持續爭取好成績。對自己隊員相當有信心的林教練說，體育班的招生，男籃與女籃有很大的不同，這與籃球運動在性別投入的熱衷度有關。籃球運動向來深受男生的歡迎，體育班的招生往往吸引較多男生報考。因此在招生之初，就要積極接觸學生，了解學生的專長、就學意願，才能「兩情相悅」，成為球隊的一員。反觀女生的入學，幾乎是有興趣來報考，便能順利錄取。進入學校後的訓練，也是男女有別。每年招收的學生當中，男生的比例通常較女生多，訓練方式也不盡相同。

帶球員要帶心，這是球隊管理的名言，擔任女籃教練的林冠綸，在籃球場上還有另一個身分，是現任職籃球員。不僅每天有所屬球隊練習的壓力，還要費心學校球隊的練

習。林教練每天早上七點不到，就陪著女籃隊訓練體能、攻防操練，等學生上課了，再利用時間自主訓練。以職業籃球的薪水而言，學校教練的薪水簡直是杯水車薪，基隆出身的林教練豪氣地說：「我的專長是籃球，本來就該投入在這個行業中，為鄉梓子弟盡心盡力。」

林教練所說的盡心盡力，其實還包含對球隊裡每位球員身、心理的關心與照顧。正濱國中田徑隊教練郭守嘉說：「學生教練的辛苦在於，要當教練、要當老師、要當生活輔導員，又要顧到學生的心理層面，就好像是這群孩子的保母一樣，要分擔的工作又多，真的滿辛苦的。」身為教練的他們，在練習時要給球員目標、壓力，讓他們前進。所以林教練在女籃球隊球技逐漸精進成熟後，毅然決定帶領孩子們晉級競爭更激烈的