

未來之星—觀音中學羽球隊

文／編輯部 圖／編輯部、黃智杰



▲ 觀音中學羽球隊是桃園觀音區的未來之星。

觀音高中與大潭電廠羽球交流

去年(民國106)的聖誕節前夕,在觀音高中體育館內,進行了一場集結觀音、新屋地區國中、小學羽球愛好者的友誼聯賽。也是大潭發電廠與觀音高中首次攜手舉辦的羽球賽事,除了欣賞高手過招之外,新穎的比賽場地及首次由電廠舉辦的羽球聯賽,不僅增加比賽的可看度,也讓前來參賽的選手及觀眾,感受到桃園地區羽球運動的競爭實力。

民國101年,由新坡國中改制成立的桃園市觀音高級中等學校,是觀音地區首間高級中學,也是第一所完全中學。設有國中、高中及高職部,提供了觀音地區學生就近受教的選擇。106學年度起,觀音

高中招收桌球、羽球及柔道專長的學生,成立體育班,帶動觀音、新屋及鄰近地區的運動風氣,並培植國家運動人才。

新設立的體育班,在經費的籌措上,除了教育部補助外,須由校長、教練、家長會對外募款,挹注學生練習所需的球具、球衣等設備。同為觀音在地鄰居的大潭發電廠,為響應教育扎根計畫,主動認養該校羽球隊,為新球隊最苦惱的經費來源注入及時雨。

草創體育班全盤考量的課程規劃

由王炎川校長積極爭取成立的體育班,結合了觀音高中優秀師資共同創設,在完全中學的學制下,體育班國中、高中



▲ 觀音中學是觀音地區唯一設有體育班的中學。



▲ 年輕帥氣的黃智杰教練，回到家鄉深耕羽球教育。

各甄選一班，而負責羽球隊的籌備、選才、訓練課程規劃，是由目前擔任體育班高一導師的黃智杰教練負責。

年輕帥氣的黃教練，從小接受羽球教育的薰陶，一路在桃園地區羽球名校接受訓練，和桃園地區有著深厚的連結。從體育學校畢業後，決定奉獻 10 多年的羽球經驗，回到家鄉深耕羽球運動，正巧觀音高中改建成立，需要體育專長的老師，黃教練因此進入觀音高中擔任體育老師。王校長亦借重他的體育專長，將羽球項目形塑為觀音高中體育項目發展的潛力股。

然而，接掌羽球教練的工作與黃教練預設的職涯規劃不同，幾經掙扎，在不可卸責的使命感催促之下，毅然投入體育班的成立。萬事起頭難，更因觀音高中體育班位處桃園偏遠地區，如何招生、安排訓

練及班級課程的安排，才能完整培育體育人才，考驗著校方擁有的資源及推廣能力。

為此，黃教練與校長、主任共同建立一套有系統的訓練計畫，包括學生上下課最基本的交通住宿、家長最關心的課程規劃、授課老師的安排調度，以及羽球成績優秀可取得的後續升學、獎學金等等一一全盤考量，只為讓體育專班順利招生。黃教練透過自身人脈，前往桃園地區各國中、國小，向學生說明觀音高中羽球隊未來發展與潛力，並尋找在羽球表現成績亮眼，卻無法就近升學的優秀選手，鼓勵他們就讀在地的觀音高中，繼續最愛的羽球運動。

成績不能放健全術科學科

在在校方的規劃，觀音高中羽球隊區分為國中部及高中部，各錄取 7 名學生。面對這 14 位同學，黃教練當然不希望這些孩子成為體育班的白老鼠，因此在選才之時，評選標準及學生未來的重點方向各有不同。

對於國中部的孩子而言，教練選才著重於敏捷度及體能狀態，更重要的是對羽球的熱情。國中體育班的學生，若在校成績及羽球表現均維持水準，可直升高中部，孩子便有 6 年的羽球訓練時間，能夠更紮實、更有系統的調整羽球技術。

高中部的學生，需要有基礎的羽球水

準外，將更加重視課業成績的維持，教練及校方鼓勵學生以平時的課業成績及羽球優異表現，爭取進入國立大學就讀的機會，為觀音高中羽球隊爭取升學能見度，吸引更多學業、羽球技能優秀學生就讀。

比同學多了一些社會經驗的教練，喜歡以經驗分享的方式與學生溝通。而他以「守時」、「課業不能放」的兩個最大準則帶領著這群學生。守時部分，他認為是學生應該養成的態度，這一點不管在求學或未來，都是最能考驗一個人對於生活管理的最佳展現；而教練對於球員課業成績的重視，幾乎已與球技相當。因他自己過去未好好掌握學業成績，因此在學校的選擇上受到限制，他希望學生們不要重蹈覆轍，總是苦口婆心的鼓勵學生上課專心，並協調任教老師，配合同學比賽的時程，調整授課進度，並額外安排每周二、四的晚自習時間，請任教老師留下課業輔導，就是希望這群孩子們要兼顧球技訓練及學業成績。

黃教練說，目前已經有高中班的學生，若能持續維持目前的球技及課業成績，透過繁星計畫的申請，應能順利進入國立大學，國中班也有成績排名全校前 10 的同學，球隊將以他們為指標性人物，盼能打響觀音羽球隊的名聲。

精進球技調整訓練態度

球員自招生入學至今已有 7 個月的時間，球隊除教育部規定每周 10 小時的訓練外，額外安排周一、周五的晨訓、每日課後及周六上午的密集練習，透過體能、技術訓練，讓隊員提升羽球手感，配合寒暑假訓練，大幅度加強學生羽球基礎技能。

球隊的訓練不能故步自封，若僅能與同校隊員練習，因早已習慣彼此的球風，缺乏刺激也相對減弱同學的新鮮感，而選手間實力的落差，也削弱了同學之間比賽的競爭好勝心。為了刺激隊員，教練適時的安排友誼賽，讓同學從比賽中熟悉攻守策略的安排，並培養孩子們的運動心理素質。

歷經練習賽、友誼賽以及選拔、盃賽的過程，學生們接觸到比自己實力更強，基礎更紮實的對手。球場上吃了悶虧，難



▲ 球員同心協力，要打響觀音羽球隊的名聲。



▲ 隊長葉進翔是隊員與教練的傳聲中樞。



▲ 獨立成熟的蔡伯元，未來也想投入運動教育的領域。

免沮喪，否定自己半年來的練習成果，面對這一群過去可能完全沒有基礎，或是訓練期較短的首批球員，教練以鼓勵的方式，告訴他們對手的起點較早，球技的成熟，是他們多年來付出的心血，應該以他們為學習對象，只要抱持著不放棄的心態，一定能在羽球的領域上發光發熱。

以同儕為目標持續精進球技

就讀高一的隊長葉進翔，國中二年級便加入學校的羽球隊，起初只是想打發下課時間，在同學的推薦之下接觸羽球。有了國中時期打下的基礎及體能，葉進翔進入了觀音高中體育班，與當初鼓勵他打羽

球的同學成為隊友，一起練習、一起比賽。

葉進翔說，他成為隊長不是因為球技厲害，而是因為他的熱心，願意為隊友服務。隊長的工作內容是需要管理隊員的訓練，了解隊員們的心理、訓練狀況，輔助教練安排訓練，也是教練與隊員的傳聲中樞。能適時反映隊員的練習狀態給教練，讓教練即時調整練習內容，才能帶領全隊不斷進步。

他認為，自己的球技跟球隊中的優秀球員相比，還有一大段的進步空間。面對未來他也不確定自己的方向，但是他會催促自己，跟上大家練習的腳步，讓自己的球技不斷精進。

以爭取全隊榮譽為目標

就讀國一的蔡伯元同學，是家中的老大，體育細胞發達的伯元，國小時候就接觸過羽球、棒球的訓練，更是跆拳道黑道選手。聰明且認真的他，十分能掌握學業及練習的節奏，也是班上及球隊的開心果。

身為長子的他，國小一年級就能獨立自主的搭高鐵直接到高雄參加夏令營，獨立的個性由此可見一斑。面對羽球隊的生涯，他也有一套自己的想法，由於對運動有熱情，他期許自己在未來的6年中，專心打底羽球專長，未來能循著教練的模式，投入運動教育的領域。

要落實自己的目標，伯元了解需要磨練球技，更需要穩定的課業成績支持他的想法，為此，他相信跟著黃教練的訓練課程，循序漸進，球技一定會逐漸進步。他也以球隊中的優秀球員為目標，希望未來能夠具有主將的實力，代表球隊在團體賽中脫穎而出，用球拍為學校爭光。

教育是需要長久經營的，觀音高中體育班的起步，為觀音地區打下了體育的風氣。羽球隊將是觀音高中體育班的發展主力，在大潭電廠、觀音高中、家長會等多方的支持下，未來在羽球史上，必定能看到觀音高中羽球隊發光發熱的一頁。



▲ 大潭發電廠同仁與觀音中學羽球隊合影。