

國立臺灣師範大學運動與休閒學院
體育學系碩士學位論文

籃球魂 - 資深國小籃球專任運動教練
敘說研究

研究生:陳冠甫

指導教授:石明宗

中華民國 103 年 6 月

中華民國臺北市

籃球魂-國小資深籃球專任運動教練敘說研究

2014年6月

研究生：陳冠甫

指導教授：石明宗

摘要

臺北市南港國小籃球隊成立於民國78年，成軍25年來獲獎無數，而主要推手就是籃球專任教練陳志方。各級學校籃球運動發展，主要舵手有賴體育教師與籃球教練。運動教練須具備該運動之豐富知識，經驗及技能，擔任運動員體、技、戰、心之訓練與比賽的指導為己任。本研究以南港國小籃球教練陳志方為研究對象，以敘說研究為研究方法，藉由進行觀察及深度訪談，收集資料聚焦研究主題，了解陳志方教練的專任教練經歷，勾勒出陳志方教練的教練哲學。研究結果發現陳志方教練經歷新、舊專任教練制度演變，面對舊制各項福利與制度的不健全，仍堅守教練崗位。轉任新制後，陳志方教練認為新制專任運動教練制度，提供專任運動教練有生活的保障、職場的尊嚴，能無後顧之憂的將所學奉獻給教育界。

陳志方教練的教練哲學，主要有三點：一、秉持「按部就班」原則教導學生，首重生活常規，訓練上訓練上講求循序漸進，決不因求好心切或成績導向，而過度操練學生；二、「文武全才」透過籃球教育培養學生建立良好、積極的學習態度，堅持從南港國小籃球隊出品的學生，各個都是品學兼優的好學生；三、「淬鍊品德」以身教、言教建立學生正確的人生觀及良好的品德。透過本研究釐清我國專任教練制度的更迭，也描繪出一位基層教練對籃球的熱情及教練哲學，透過基層籃球的推廣，埋下籃球希望的種子，廣植我國籃球運動人口，提振我國籃球水平，以期在國際比賽中，為國爭光，爭取最高榮譽。

關鍵詞：專任運動教練、教練哲學、敘說研究、籃球

The Basketball Soul - A Narrative Research of An Senior Basketball School Sport Coach In Elementary School

June, 2014

Author: Chen, Kuan-Fu

Advisor: Shih, Ming-Tsung

Abstract

The Basketball Class of Nangang Elementary School was established in 1989. Over the past 25 years, it has won numerous games, and all the achievements have to be credited to the coach—Chih-Fang Chen. The developments of basketball in all schools mainly rely on physical education teachers and basketball coaches. Coaches should be equipped with sufficient knowledge, experiences, and skills about the sports, and be responsible for the physical and mental states, skills, and strategies of athletes. The subject of this research is Chih-Fang Chen, the coach of Nangang Basketball Team. The research utilizes the narrative inquiry to understand the process how Mr. Chen becomes a basketball coach and figure out his coaching philosophy through observation, qualitative interviews, and data collections. The results show that Mr. Chen has been dutiful being a coach when facing the incomplete welfare of the old coach system and the changes between the old and new systems. Mr. Chen believes that the new system can offer the coaches with basic living standards, professional dignity, so that they can devote themselves.

There are three main points in Mr. Chen's coaching philosophy. First, "step by step." He emphasizes on students' behaviors and stresses that the students should improve step

by step. Second, “master of the pen and the sword.” Through basketball education, the students can have active attitudes toward learning, and become masters of the pen and the sword. Third, “characters refine.” Mr. Chen equips students with correct philosophy and good characters by showing them his personal examples. The goals of this research are to clarify the changes of the coach systems, and to describe the passion towards basketball and philosophy of a coach.

Keyword: school sport coach, coaching philosophy, narrative research, basketball

謝誌

人生唯一不變的就是改變，從考上夢寐以求的師大體研所那一刻起，也開啟了我不同的人生視野。就讀研究所的期間，經歷了人生許多重大的轉變，完成許多人生的重要里程碑。

首先最感謝的就是石明宗老師的教導，有學有術的研究生生活，體驗不同的碩士訓練及拓展視野。撰寫論文的過程中，秉持著宗門的步調：按表操課，定期與老師討論並循序漸進的撰寫論文；遇到瓶頸的時候，想起老師常提到適時的空出杯子，抽離去打一場球或去戶外走走，讓自己轉換心情；完成論文的那一刻，才體會遨遊學術的意境，回想寫論文的過程，就是不斷的反思與突破藉由研究參與者的故事，反思自己未來的方向，並享受撰寫論文的樂趣與收穫。

感謝兩位口試委員天玫老師及佑峰老師的指導，協助我釐清撰寫論文的許多盲點與不足，幫助我完成論文寫作。也感謝陳志方教練，無保留的分享自己的籃球故事與心路歷程，讓我有足夠的資料與精彩的故事來完成論文。另外要感謝宏儒，在研究所相處中，彼此互相扶持，共同經歷碩一繁重的課業、共同準備教甄、一起考上正式教職，也一起完成論文寫作，在師大結識到一位終生的好友，是意想不到的收穫。也要感謝訓導處的同仁，在我撰寫論文的這一年，常不在處室幫忙，卻不曾有怨言，讓我感到相當感動。也感謝要小黑、Q毛、昌憲、仁賢等大學好友，常常給我鼓勵，讓我在遇到瓶頸的時候，給我建議與陪伴，助我度過難關。

最後感謝的是我的太太及家人，默默的支持我的任何決定，在我失意、無助的時候，給我溫暖與信心，陪我經歷許多人生的點滴，始終做為我最堅強的後盾。

陳冠甫 謹誌

2014 夏

目 次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iv
目次.....	v
表次.....	vii
圖次.....	vii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	6
第三節 研究問題.....	7
第四節 研究範圍與限制.....	8
第五節 名詞解釋.....	9
第貳章 文獻探討	10
第一節 我國籃球發展	10
第二節 我國專任運動教練制度沿革	19
第三節 教練哲學相關文獻	23
第參章 研究方法	27
第一節 研究對象.....	27
第二節 敘說研究.....	29
第三節 研究步驟.....	35

第四章 陳志方的籃球路	40
第一節 陳志方的籃球經歷	40
第二節 專任運動教練經歷	48
第三節 小結	59
第五章 陳志方的教練哲學	60
第一節 人生哲學	60
第二節 教練哲學	66
第三節 教練信念	70
第四節 小結	74
第六章 結論與建議	75
第一節 結論	75
第二節 研究建議	78
第三節 研究者省思	80
參考文獻	82
附錄	88
附錄一 訪談同意書	88
附錄二 訪談大綱	89

附錄三	陳志方教練訪談逐字稿	91
-----	------------	----

表次

表 2-1	專任運動教練制度沿革表	21
表 3-1	研究參與者求學經歷	28
表 3-2	研究參與者選手經歷	28
表 3-3	研究參與者帶隊成績	28
表 3-4	運動教練敘說研究相關文獻	31
表 3-5	訪談大綱	38

圖次

圖 3-1	研究流程圖	35
-------	-------	----

第壹章 緒論

本章包括研究背景與動機、研究目的、研究問題、研究範圍與研究限制及名詞解釋，茲分述如下。

第一節 研究動機與背景

運動似乎有一種無法抵擋的魔力，一再的呼喚人們回到運動的世界裡，籃球，便是其中的一個好例子。

石明宗-引自《運動哲學：愉悅+智慧之旅》

2013年5月20日在臺北體育館內，觀眾擠爆觀眾席，觀眾席的成員有學生、學校教練、學生家長及社會人士等，全場屏氣凝神的觀看場中比賽，隨專心的注視籃球場上的一舉一動，著比賽高潮迭起，心情跟著隨之起舞。臺北市南港國小女籃一路過關斬將後，冠軍賽與臺北市北投國小爭奪全國少年籃球錦標賽女童組后座，全場雙方互有領先，南港國小最後落敗，仍打出了一場精彩的好球，最後獲得第45屆全國少年籃球錦標賽女童第二名，這是臺北市南港國小參加全國少年籃球錦標賽獲得女童組的最佳成績。也是陳志方教練第25個年頭站在球場上，指揮調度學生，帶領南港國小籃球隊完成比賽。

場景回到熟悉的南港國小校園中、陳志方教練熟悉的身影，二十五年如一日，仍然一如往昔的在南港國小籃球場中穿梭著，籃球場內運球的碰碰聲，恰如美妙的旋律，有節奏的在校園中繚繞，陳志方教練在場上揮灑汗水，認真、專注的指導南港國小五年級新進小球員，籃球的基本動作，為明年的賽季開始準備。陳志方教練在國小籃球領域上奉獻25年的心力，陳志方教練在25年的國小籃球執教生涯中，指導學生獲獎無數，深受校內同仁、家長及學生的肯定。但陳志方教練的執教生涯並非一帆風順，經歷專任教練制度轉換的過渡期，面臨教練工作的斷炊、造成生活的困境與不穩定、身體健康出現危機，險些與死神擦身而過的經驗、當許多同期的專任運動教練早已轉換跑道，他仍堅守教練崗位，從未放棄對籃球的熱愛，無私的繼續為國小籃球貢獻所長。陳志方教練對

籃球的信念，早已轉化為對生命的執著，籃球人的精神與氣魄，在他身上蕪露無遺。25年來，在國小校園默默推廣著籃球運動，埋下我國籃球種子的根，提倡籃球運動不遺餘力。他對籃球的熱衷，令人尊敬，也為後進樹立典範。

自從1896年現代奧運肇始後，國際運動在現代國際關係中一直占有舉足輕重的地位（王宗吉譯，2000），表示世界各國已經慢慢透過各項大型國際體育運動賽會來宣揚自己國家的強盛程度（古博文，2002）。2013年8月中華男子籃球代表隊，背負國人的期待前往菲律賓馬尼拉參加亞洲盃籃球錦標賽，全隊將士用命下，打出震撼人心的比賽，最終中華男籃獲得第4名的佳績。系列賽中，球員展現無比的韌性，一場又一場的逆轉勝，更擊敗從未擊敗過的亞洲巨人-中國大陸隊，點燃我國低迷已久卻蟄伏人心對籃球運動熱情。雖然已是14年來參加亞錦賽最佳成績，但在決賽中以大比分的差距不敵伊朗與韓國，透露出我國與亞洲列強在實力上仍有一段距離，也引起國內開始反思如何強化我國在亞洲的籃球競爭力的聲浪。「體力即國力」的觀念使得體育運動不僅是健全國民生活的一部分，也是國家提升國際形象、展現國力的一種方式（林木俊，2000）。先進各國無不大力推廣體育活動，做為彰顯國力的指標。許義雄（1983）指出國民體育重在普及全民運動，使人人健康，改善生活素質。綜上所述，先進各國透過大型運動賽會卓越的成績表現，展現其國家競爭力。而體育發展可視為民主盛衰的表徵，發展國民體育，推展全民運動為首要之務。

推動全民運動，必須普及運動人口，張思敏（1998）指出學校體育是社會體育的前期。提昇運動人口，培養終生運動習慣就必須從基層學校紮根推展。係指各級學校以體育教學及體育活動為核心，透過計畫性身體活動來提升學生體適能與運動技能水準，促其身心全面發展（洪嘉文、鄭志富，2004）。學校體育是教育的組成要素之一，是養成學生健全發展的重要方法，是培養國民道德，陶冶心靈情操的重要方式，是提升國民體質水準，發展國民體育的基礎，也是發掘和培養優秀運動人才的搖籃（洪嘉文，2005）。因此，學校為主要培養適應未來各項生活技能的主要場域。學校體育是全民體育的原動力，要發展國民的體育，先要健全學校的體育，並須先從小學打好根基（吳文忠，1974）。足以見得，學校體育的推展乃為推動全民運動的基座。把學校體育視為社會體育與國際體育的重要基石，其重要性乃是不言而喻（洪嘉文，2001）。

在我國的運動史上，籃球一直扮演著非常積極及輝煌肯定的角色，對於國人的運動價值觀、參與感都有極正面的評價（劉衡江，1999）。籃球運動是我國青少年最喜愛從

事的運動項目之一，各級學校對籃球運動更是大力推廣。目前國內最負盛名的學生籃球饗宴首推HBL高中籃球聯賽，近年UBA大專籃球聯賽經過大專體總的努力耕耘，逐漸獲得社會大眾的目光。但給予國中小基層籃球的注目，仍有進步與努力的空間。有鑑於此，國中小基層籃球的推廣與實施，更攸關我國籃球運動是否能蓬勃向上發展的重要關鍵。

在各級學校中籃球運動的發展，主要舵手就有賴體育教師與籃球教練的指導。體育教師主要負責校內體育課程的正常實施與行政運作，籃球教練負責籃球隊的組訓工作。黃金助（1990）指出教練是普及競技體育的領航員，影響選手成績表現的重要人物，其角色可說是集領導者、訓練者、教學者於一身。可知籃球教練在學校籃球運動推展，扮演舉足輕重的重要角色。江界山（1997）認為，所謂運動教練，是指具有各該運動之豐富知識，經驗及技能，以擔任運動員心、技、體之訓練與比賽的指導為己任。籃球教練在組訓的過程中，除了籃球技能的傳遞，養成正確的生活態度更是籃球運動的核心價值。體育大辭典（1984）對教練的定義為：教練有雙重責任，即「教」且「練」，實際上還要負生活管理與人生指導的責任。

研究者本身也是籃球選手出身，從國中懵懵懂懂的接觸籃球運動，進而加入籃球校隊，接受國中啟蒙教練的籃球訓練，點燃了我對籃球運動的熱情。無論風吹日曬雨淋，揮灑著汗水在球場上反覆奔跑、訓練，只為感受籃球穿透籃網的那一刻感動。從一個連運球都不會的初學者，經過國中3年辛苦訓練，獲得全縣籃球錦標賽第2名的佳績，並得到以籃球績優生升學的機會，延續自己對籃球的喜愛與目標。在高中球員時期，面臨更嚴峻的考驗，面對高強度的競爭，籃球不再只是興趣，而是工作，當初對籃球的熱情，也逐漸轉化為壓力，曾經也讓我對籃球感到疲倦，一度退卻想要逃離球場。在夢想與現實中拉扯，回想到國中教練灌輸我，球場中面對困境的態度，不到最後一刻，絕不放棄的精神。秉持這種精神，沉澱自我的過程中，挺過低潮，讓我鼓起勇氣，找到繼續往前邁進的動力。高中時期代表學校參加HBL高中籃球聯賽，最終並未取得升學保送甄試資格，但是高中籃球教練教導我們，如果這條路走不通，那就轉個彎，尋找下個出口，一樣可以到達終點。鼓勵我們往聯考努力，仍有就讀大學的機會。高中籃球教練的啟發，

也讓我奠定從事教職的志向。

從進入師範院校就讀到出社會從事教職，面臨許多人生的轉變，始終秉持著絕不放手，直到夢想到手的態度，去面對人生的諸多課題。就好比在瞬息萬變的籃球場上，我們無法掌握全部的變數，我們能做的是努力突破去改變現況，未到鳴笛，都有著無法預測的可能。在成長的路上，籃球教練的引導，從球場上學到的不只有技能，更幫助我建立良善的態度去面對人生。人生的角色也從籃球選手蛻變為體育教師，這一路走來，始終陪伴我的是球場上永不放棄的籃球員精神與態度。體育教師的職場上，除了基本的體育課程教學與配合學校行政事務運作外，最吸引我、也是付出最多心血的工作，就是擔任籃球教練一職。

研究者從教育實習結束即進入學校任職，就開始擔任籃球教練一職，更開始深刻的體驗到籃球啟蒙教練的辛苦。基層籃球教練從組訓、選才、學生課業及品行等，在有限的資源下，必須克服一切難題，不管面對學生、家長到學校同仁，都必須面面俱到，才能經營下去。因為對象是學生，並非是職業球員，基層籃球教練的工作不僅是只是單純的球技訓練而已，建立學生的品德教育，養成良善的生活態度及正確的價值觀，更是基層籃球教練更深層的工作與任務。籃球訓練的時間安排，上課時間配合學生作息，不影響學生正常上課，課餘時間利用放學或假日進行訓練，往往犧牲假日時間進行集訓，有時還負責接送學生返家，這些甜蜜的負擔，無非就是希望讓學生有一個健全的學習環境，從籃球隊生活中，養成全人健康的體魄。

在因緣際會下，研究者有幸進入一所傳統籃球重點學校任職，學校的籃球環境相較研究者以往的經驗健全許多。學校推廣籃球運動已經邁入第25年頭，致力於基層籃球的紮根與推展，更多次在全國比賽中獲得佳績。而這一切的源起，都歸功於在學校服務25年的籃球專任運動教練陳志方教練。

「體力即國力」的觀念，使先進各國無不投注大量資源在體育發展上，運動不僅是勝負的比賽，更是國力的展現。2013年我國男子籃球隊在菲律賓亞洲籃球錦標賽打出12年來最佳成績，重振我國籃球士氣，政府提出振興籃球計畫，以期我國籃球能更上一層樓。學校體育為社會運動及全民運動的基石，籃球運動為我國青少年最受歡迎的運動

之一，目前國內校園籃球最為成功的首推「HBL」高中籃球聯賽，而「UBA」大專籃球聯賽與「SBL」超級籃球聯賽切割後，近年發展逐步上軌道，進入佳境。但我國籃球運動推行，不僅只大專與高中端，國中與國小辦理的籃球聯賽，發展學校更多，參與人數更為普及，卻未受到矚目。

本研究背景主要以陳志方教練為訪談研究對象，進行深度訪談，以敘說研究的方式建構其教練哲學。藉由敘說研究勾勒出陳志方教練完整的執教生涯，喚起大眾對國小籃球的重視，依據研究結果提出相關建議，更確實的依照學校職場現況需求，規劃我國籃球教練訓練工作內容，有效提升學校的籃球訓練環境。

第二節 研究目的

本研究的研究旨趣為瞭解國小籃球專任教練的教練經驗與領導哲學，具體的研究目的有以下二點：

- 一、瞭解陳志方教練，在專任運動教練經歷中，所面臨的挑戰與回應。
- 二、探討陳志方教練的教練哲學。

第三節 研究問題

根據上述的研究背景與目的，本研究提出的研究問題如下：

- 一、瞭解陳志方教練擔任專任運動教練的經程中，面臨到哪些挑戰與回應？
- 二、探討陳志方教練的教練哲學為何？

第四節 研究範圍與限制

本研究之範圍區分為主題範圍、時間範圍和研究限制，茲分述如下：

一、主題範圍

本研究對研究個案運動教練陳志方教練，從求學過程、籃球選手經歷、投入籃球基層訓練，在籃球教練生涯中，面對專任運動教練制度更迭的心路歷程及教育理念，所秉持的教練哲學做為研究範圍。

二、時間範圍

陳志方教練從1989年進入臺北市南港國民小學擔任籃球專任教練，服務基層籃球訓練，從1989年至2014年，25年的籃球教練生涯為本研究時間範圍。

三、研究限制

本研究主要以國小籃球專任教練為研究對象，國高中以上學校籃球專任教練及其他運動項目的專任教練不在本研究範圍，此為本研究限制。

第五節 名詞解釋

一、專任運動教練

專任運動教練一詞，源自教育部體育司於民國73年擬定「學校專任運動教練遴訓介聘實施要點」草案中出現，乃指具有傑出運動表現之運動選手經過教育部審核、訓練、分發至各級學校中負責訓練之職務。

二、教練哲學

教練哲學是運動教練在帶領運動團隊時，所秉持的信念與原則，建構其籃球隊的獨特風格。運動選手與教練之間的夥伴關係，在訓練過程中，深受教練本身哲學的影響，亦影響運動員的成就。本研究所指的教練哲學為資深籃球教練對自己本身帶隊的信念、價值及領導原則。

第貳章 文獻探討

本章之主要目的在探討專業教練制度與教練哲學相關文獻分析及探討，全章共分為三節：第一節為我國籃球運動發展；第二節為我國專業運動教練制度演變；第三節為教練哲學的相關文獻探討。

第一節 我國籃球發展

一、籃球運動起源

籃球運動起源於美國，運動的始創者是奈史密斯（Nasmith）博士。奈史密斯博士從小就對體育有很大的興趣，當他從麥克吉爾大學畢業之後，就到專門訓練神職人員的美國麻省春田學院當一個體育指導員。美國麻省的冬天在11月就開始下雪，室外運動不得不停止，但當時的室內運動只有體操與器械操，學員們覺得如此的體育課很無聊。春田大學系主任高力克博士找奈史密斯，請他設計適合在室內進行的體育活動，以提升學生的學習動機與興趣。奈史密斯博士想是想起小時候曾玩過一種遊戲，一夥人分成兩隊，用一個卵石，看誰能把卵石先丟進一個凹洞裡就算贏。奈史密斯博士藉由童年的遊戲方式，再從市場工人裝梨子的動作中獲得靈感，改良已足球代替卵石當作比賽投擲的器具。起初設計利用學校現有場地，在室內運動場兩端二樓走廊外緣釘上梨桶，代替凹洞，由於走廊外緣距離地面有10尺高，因此將梨筒掛在離地10尺高的位置訂為比賽高度。比賽進行方式，把足球投入梨筒即獲得1分，按得分多少決定勝負。由於每次投球進筒後，要爬梯子將球取出再重新開始比賽，後來逐步改良將竹籃底部挖空，改為活底的竹籃，再改為鐵圈下面掛網並且參考美式、歐式足球和冰上曲棍球的規則，訂立了13條遊戲規則，1891年的聖誕節前夕，籃球運動就這樣產生了。奈史密斯博士看到學生們玩的時候亂衝亂撞的情形，認為必須為這個遊戲訂立一個規則，於是就開始為籃球遊

戲訂下規則。奈史密斯博士於1892年參考美式足球、歐式足球與冰上曲棍球的規則，擬定了遊戲規則共13條，其條文如下（李輔才等，1991）：

- （一）可用單、雙手向任何方向扔球。
- （二）可用單、雙手向任何方向拍球，但是不准用拳擊球。
- （三）不准帶球跑，接球隊員可以在快速跑動中做急停接球，但是必需在接球地點把球擲出。
- （四）必需用手持球，不准用胳膊或身體夾、停球。
- （五）不准用肩、手、腳撞、推、拉、絆、打等動作來對付對方隊員。如違反此項規則，第一次是犯規，第二次再犯規就令其停止比賽，直到投中下一個球才允許上場。如果故意犯規傷害對方，則取消他參加整場比賽的資格，而且不准許替補。
- （六）用拳擊球算犯規，違反了第三、四、五條規則所敘述的。
- （七）如果任何一方連續犯規三次，就算對方命中一球（連續的意思是指在這期間內對方未犯過規）。
- （八）當防守者未接觸到球或干擾球，球投入框內就算命中，如球停留在籃框邊而對方隊員移動了籃，也算得分。
- （九）當球出界，由對方一個隊員擲入場內。若有爭議，由裁判員在靠近出界的邊線將球扔進場內。擲界外球時，應在五秒鐘內擲入場內。如超過五秒鐘，則判給對方發球，如故意延誤時間，則判犯規，連續三次則取消比賽資格。
- （十）副裁判是運動員的仲裁者，他要注意犯規情況，當某隊已三次犯規時，他要報告正裁判，他有權根據規則第五條取消球員比賽資格。
- （十一）正裁判是球的仲裁者，他可以判定什麼時候(球)處於比賽狀態、球在界內屬於那一隊和計時、記錄得分，還有其它通常由正裁判執行的職責。
- （十二）比賽在兩個15分鐘內進行，中間休息五分鐘。
- （十三）球賽時間到，以中球多者為勝。如平局，經雙方隊長同意，比賽可延至

誰先命中一個球為止。

籃球規則與籃球運動是相互作用與相互促進的（顏海波、王婷婷，2009），籃球比賽規則經過無數次的修改和增訂，都只不過是為求籃球遊戲攻守技術的發展與加強而已，這些立法精神，至今始終是籃球遊戲的重心所在（湯銘新，1970）。

最初的籃球比賽，對上場人數、場地大小，比賽時間均無嚴格限制，1892年3月11日有史是以來第一場正式公開比賽上場，比賽的兩隊是春田學校的老師聯隊與學生隊，現場有兩百多名聞風而至的觀眾，結果學生隊以五比一獲勝。籃球運動逐漸在美國風行，參與籃球運動人口也隨年增長。在1892年到1895年發展期間，起初使用的足球來投擲籃框，隨後第2年就生產籃球，而比賽採取九人制與五人制兩種方式進行遊戲，到了1895年增加罰球區與罰球線，同時限定男子比賽上場球員各為5人；女子球員上場比賽各為9人，直到1948年才採用各為5人。1904年美國青年會出版第一本籃球規則，1932年編定全世界統一使用的國際籃球規則，並且在1936年奧運會第一次的男子籃球比賽中採用（李震中，1999）。籃球運動隨著籃球規則的問世，被翻譯成多國語言，發行於全世界。籃球運動再1904年第3屆奧林匹克運動會上第1次進行了籃球表演賽。國際業餘籃球總會（FIBA）的成立是在1932年，籃球運動正式有了國際組織，在1936年第11屆德國柏林奧運會上，男子籃球正式列入比賽項目。1976年加拿大蒙特婁奧運會女子籃球比賽列入正式比賽項目，籃球運動隨之傳遍全球，成為現在深受喜愛的熱門運動項目，而籃球的創始國美國，也成為全球籃壇的霸主。

二、我國籃球發展

籃球在1898年由蓋雷博士傳入天津青年會傳入我國（湯銘新，1978）。臺灣日據時代各種體育運動皆有良好基礎，尤其是田徑、棒球等項目，第七屆全國運動會，臺灣首度參加，表現不俗可為證明。唯籃球運動在臺灣光復前並不盛行。直到1949年，「臺灣省籃球協會」正式成立，才逐漸受國人的重視。

1951年至1961年之間是臺灣籃球運動的顛峰鼎盛期，陳榮章（1997）指出1949年光復節第四屆省運會在臺北市舉行前夕，有人提議邀請當時駐防廣西的七虎來臺作示範表演賽，以提高臺灣的籃球水準，七虎於是受邀來臺，不久更移師新北投，特闢「七虎球場」，舉行週末籃球賽，受到廣大喜愛，其後更作全省環島勞軍示範表演賽，促使全省各地之籃運萌芽。

1953年的三軍球場，每場籃球比賽，觀眾幾乎都是場場爆滿，將整個球場擠得水泄不通，甚至有許多球迷不得其門而入。最令人難忘的是一年一度的介壽盃籃球錦標賽，其規模之大、觀眾之多，在臺灣可用「空前絕後」四個字來形容（劉世珍，1994）。早期國內的軍中籃球興盛而蓬勃，影響層面擴及社會和學校，從歷年省、區運全國性籃球賽等的表現，均可證明部隊的籃球風氣確實興盛。

1963年落成的中華體育館可說是繼三軍球場後，再度掀起臺灣籃球熱潮的聖地。每年固定甲組自由盃籃球錦標賽、中正盃籃球錦標賽，亦在中華體育館捉對廝殺。1963年，中華體育館落成啟用，第二屆亞洲杯在該館舉行，將籃球運動帶入另一個時代（張耿介，1994）。

1975年，臺灣因會籍問題無法參加國際籃球比賽。所以，在1977年首次爭取舉辦威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽（William Jones' Cup International Tournament），主動創造與國際的交流，並提供國民觀看高水準籃球比賽的機會。

1987年，當時教育部長毛高文指示教育部體育司司長張至滿仿照美國大學運動聯盟（National Collegiate Athletic Association，簡稱NCAA）的比賽模式，著手規劃及推動校園籃球聯賽；為使聯賽正常運作，並於1988年5月成立高中體育運動總會，負責比賽相關事宜；同年12月開始舉辦第一屆高級中學籃球聯賽。當年起教育部委託中華民國高級中等學校體育總會（簡稱高中體總）承辦高中籃球聯賽，此籃球聯賽制度帶動臺灣籃球運動從社會到學校在臺灣各處如火如荼的展開，此一時期為臺灣另一形式的籃球高潮。

一個社會的人民生活水平達到某一個階段之後，人們的閒暇時間增多，各種運動的職業化是不可避免的時代趨勢（陳秀華，1993）。1994年宏國建設、幸福水泥、裕隆汽

車及泰瑞電子等四家民營企業，共同集資成立了「中華民國職業籃球聯盟/(The Republic of China Professional Basketball Association)」，簡稱CBA。職籃組成之初雖廣受注目，但票房並未如預期的好，此與觀眾習慣有關（陳榮章，1997）。中華職籃經過5年的辛苦經營，票房始終不見起色，週遭的相關行銷也無法突破，各職業球團的母企業，無法負荷長期虧損，終究還是畫下句點。

2003年行政院體委會主委林德福為了要拯救台灣籃壇，四處奔波拜訪相關人士，積極催生超級籃球聯賽（Super Basketball League 簡稱SBL），並由「籃球博士」鄭志龍擔任召集人，邀請中華民國籃球協會、社會甲組球隊資深籃球人，及體委會副主委朱壽騫等專業人士籌組成「中華民國超級籃球聯賽推動小組」（張雅閔，2005），並召集當年甲組聯賽的裕隆、達欣、中廣、九太、台銀以及台啤，加上大陸甲A級籃球聯賽奮鬥的新浪隊（原CBA宏國隊班底），共七隊，創立第一季的SBL超級籃球聯賽。

綜觀從1945-2013年臺灣籃球發展過程中，我們能清楚的看到臺灣的籃球發展的脈絡，從軍中萌芽時期開始，普及到社會甲組球隊的半職業籃球，隨著時代的演進，蓬勃發展成立中華職業籃球聯盟（CBA），隨著職籃的沒落，我國籃運停滯不前，雖然創立超級籃球聯賽（SBL）提供球員一個表現的舞台，但超級籃球聯賽的定位不明，在職業比賽與業餘比賽之間遊走，加上並無完整的策略行銷，仍無法有效推動籃球運動的普及與熱潮。直到今年亞洲盃籃球錦標賽，中華健兒在菲律賓賣力的拼戰精神，喚醒我國對籃球的熱情，邁入第11季的超級籃球聯賽，必須延續這股氣勢與熱情，提振我國低迷已久的籃球風氣，將我國的籃球推入另一個歷史的高峰。

三、我國少年籃球發展

1891年籃球運動創始後的60年，由於籃球運動的普遍發展，使兒童從學校中對籃球發生了濃厚的興趣，而兒童卻不得不拿著比他們身體還大的球，擲向高不可及的籃圈，因此少年籃球在1951年的11月誕生了（湯銘新，1970）。

少年籃球運動於1951年由詹亞吉創始後，很迅速的傳遍美國各州，而且經由詹亞吉的努力與奔走，得到了美國政府的支持，在美國國務院文化交流計劃下，詹亞吉以少年籃球運動創始人的身分，攜帶了一些少年籃球必要設備，訪問了遠東，東南亞及歐洲，南美洲的許多國家，開始為發展少年籃球撒下傳播的種子。

1968年，國際籃球總會在第19屆墨西哥奧運會之會員大會中，通過；成立國際迷你（MINI）「少年」籃球委員會，出版國際少年籃球規則，推廣世界各國少年籃球活動，提昇少年籃球生命（姚立業，1988）。1933年，運動家阮蔚村編著了一本小學籃球，由上海勤奮書局出版，也可以說：我國少年籃球運動，已經開始注意到小朋友對籃球的興趣與愛好（湯銘新，1970）。

政府遷台以後，1957年6月19日，在美國國務院文化交流計劃安排下，派遣美國少年籃球創始人詹亞吉來台灣訪問，介紹並推廣少年籃球運動。經由當時體協總幹事江良規博士籌畫，先後訪問了女師附小、國語實小、日新國小以及師大附中、建國中學、文山中學、成功中學等學校，並於臺北國際學舍體育館舉辦少年籃球講習班，從事兩個星期的少年籃球推廣工作。於1957年6月26日晚上，在三軍球場六千餘觀眾前舉行兩場正式的公開示範表演，其中一場為：女師附小對北師附小，廣泛的介紹少年籃球運動，當時博得全國一致好評，奠定了我國少年籃球運動的基礎。

1968年，政府決定延長義務教育為九年，使全國少年籃球活動有了很大的轉機，中華民國籃球委員會，在全國自由盃錦標賽中，正式增設了少年組，共有十對參加比賽，分別由中和及大龍獲得男女生冠軍。同年的4月在臺北市日新國小舉辦了第一屆全國少年籃球賽，男生有十六隊，女生有九隊參加，共計為二十五隊參加這一個歷史的盛會，結果北市三興國小獲男生組冠軍，北市日新國小獲女生組冠軍，全國少年籃球賽由1968

年至1997年止，計舉行了三十屆的比賽，1997年起由各縣市的國小籃球聯賽取代。不舉行全國的總決賽，教育部所堅持的理由很簡單，無非是怕少年籃球運動員為爭取全國最高的榮譽，而接受教練過度的專項訓練，引起運動傷害，而提早退出運動場（劉德三，2001）

全國少年籃球賽再停辦了2年期間，由各縣市自行舉辦國小聯賽取代，但再各縣市打出代表隊後，卻無縣市有意願承辦少年籃球全國賽。轉變成各縣市自行舉辦全國邀請賽，邀請各縣市少年籃球冠軍隊參賽，在不明確的制度，導至各縣市球隊東奔西跑，參加各縣市舉辦錦標賽，反倒造成基層教練與學生更大的負擔。有鑑於此，終於在2001年恢復辦理第33屆全國少年籃球錦標賽，該年度的比賽最後由臺北市吳興國小與臺北市北投國小分別獲得男、女童組冠軍。從2001年第33屆至2013年第45屆全國少年籃球錦標賽，期間只有2005年第35屆因為SARS取消當年度全國少年籃球錦標賽，參與學校也日漸增加，由此可見，籃球運動在國小校園深受學生的喜愛。

2008年中華民國少年籃球發展協會正式成立，少年籃球發展協會成立後，大力推廣國小籃球運動，每年固定在4月辦理全國少年籃球錦標賽外，更在2013年辦理全國樂趣化籃球錦標賽，將全國分成東、南、西、北區四區，進行各區比賽。少年籃球發展協會深耕基層國小籃球，讓國小籃球運動更有組織、有系統的在校園推展，埋下更多的籃球種子，以利我國籃球運動的發展。

少年籃球運動發展以來，並未有正式的籃球國際比賽，在世界各地發展，均以遊戲性質為主，直到2005年國際籃總才正式訂定頒布少年籃球規則，做出國際的統一規範，以下是針對國際少年籃球規則與正式籃球規則相異處，作一介紹，分述如下：

1.少年籃球是針對比賽開始當年，11歲或11歲以下的男孩與女孩的比賽。

2.球場規則：

（1）球場標準大小為長28公尺，寬15公尺。但球場比例可縮減至長26公尺、寬14

公尺至長12公尺，寬7公尺之相同比例。

（2）罰球線到籃板的距離為4公尺是很重要的。

(3) 沒有三分線。

3.設備：

(1) 籃框高度：

a 對10-11歲的男孩與女孩，高度為3.05公尺。

b 對10歲以下的兒童，高度為2.60公尺。

※以上是國際少年籃球規則，我國應考慮學校場地設施，力求一致，故國小階段籃框高度統一採用2.60公尺，與國際少年籃球規則略有不同。

(2) 籃球：

a 9-11歲的兒童應使用5號球，周長為66-73公分，重量為450-550公克。

b 較小的孩童應使用3號球，周長為55-58公分，重量為310-330公克。

※以上是國際少年籃球規則，我國應考慮體育教學與設備採購不易，故國小階段（包含12歲）統一採用5號球，與國際少年籃球規則略有不同。

4.球員及替補員：

(2) 每隊應包含10-12位隊員，場上5位及球員席區的5-7位替補員。

※我國為推廣籃球，廣植運動人口，每隊可報名至14位。

5.教練：

(1) 少年籃球沒有暫停、禁止區域防守。若在比賽中採用區域防守，第一次警告，第二次判教練技術犯規，第三次判教練奪權犯規，第四次沒收比賽判定失敗。

※我國少年籃球比賽，可採用區域防守，比賽中有暫停可以使用，與國際少年籃球規則略有不同。

6.比賽時間：

(1) 比賽包含2個半時，各20分鐘。中場休息為10分鐘。每個半場分成兩節，每節十分鐘，在兩節中間的比賽休息時間為兩分鐘。每一位球員只能上場兩節，因此一場比賽，最少要有10位球員下場比賽。

※我國是一場比賽分成4節，每節6分鐘，每節可使用一次暫停，暫停時間一次一

分鐘中場休息5分鐘。

7.球員替換：

(1) 比賽中球員替換只能在各節中間休息兩分鐘內，做人員替換，仍保持一位球員只能上場兩節的規定。

※我國少年籃球比賽，仍保持一位球員只能上場兩節，但我國除了在節與節間可以做人員更換外，可利用比賽中暫停時間，做人員更換。

8.其他規則包含犯規、違例、記錄等，比照正式籃球比賽。

第二節 專業運動教練制度的發展與延革

2004年陳詩欣在雅典奧林匹克運動會上，獲得我國參加奧運史上的第1面金牌，振奮國人的士氣，讓運動界頓時充滿了希望與信心。不論是全民運動或是競技運動，都需要體育專業人力的投入。

教育部在1985年針對體育教學與選手訓練兩個各自專業的領域工作，依據「國民體育法施行細則」第15條規定訂定「學校專任運動教練實施計畫」，作為學校聘任專任運動教練（以下簡稱專任教練）的依據，其目的希望能在學校由專任教練長期一貫發掘、培訓優良優秀運動人才，以提高運動技術水準（教育部，1985）

為了發展競技運動，不論是當時的教育部、省市政府及現在的體委會等政府部門，都希望在學校設置專任教練，期望能在基層學校發掘選手、培育選手。自1986年至1993年間部分學校獲得由各級政府機關聘派的專任教練，協助運動團隊訓練工作，但卻礙於相關法規不周全，學校行政人員不知如何管理及有效安排專任教練工作內容，使專任教練未能發揮其專長，更因專任教練薪資並非學校預算，服務學校對於專任教練上班時間，也因訓練時間與上課正常作息不同，無法做差勤管理。專任教練又非學校編制人員，相關措施與福利也沒有納入，導致學校行政管理不易，而專任教練也無所適從。專任教練在學校內的定位、聘用法源、管理、考核、編制員額、經費預算等相關問題，歷經20餘年一直未見改善，苦無法源依據，也讓專任運動教練在學校始終是尷尬的一族。

「國民體育法」終於2003年1月10日三讀修正通過第13條條文，明文確立各級學校專任運動教練（以下簡稱運動教練）之地位及法源依據，同年12月4日立法院院會通過修訂「教育人員任用條例」，將運動教練納入教育人員適用範圍，此二法之修正，共同為教練與選手開闢一發揮專長之就業管道，對我國競技運動之發展更具正面、深遠之影響，立下歷史之里程碑。

2003年2月6日，總統以華總一義字第09200019220 令修正公布「國民體育法」第13條修正案，該條第2項明定：「各級學校得遴選優秀運動人才擔任專任運動教練；其任

用依教育人員任用條例之規定；其資格，由中央主管機關定之。」；2007年7月11日總統以華總一義字第09600088621號令又修正公布「國民體育法」第13條修正案，該條第2項明定：「各級學校得遴選優秀運動人才擔任專任運動教練；其任用依教育人員任用條例之規定；其資格，由中央主管機關定之；其待遇、服勤、職責、解聘、停聘、不續聘、申訴、福利、進修、成績考核、獎懲、年資晉薪及其他權益事項，由教育部定之。」；第3項明定：「專任運動教練任用滿3年，經專任運動教練績效評量委員會評量其服務成績不通過者，不予續聘。專任運動教練之退休、撫卹、離職、資遣等事項，依教育人員相關規定辦理。」；第4項明定：「前項專任運動教練績效評量委員會之組成及審核相關規定，由教育部定之。」；第5項明定：「本法修正前經教育部、省市教育主管機關甄選、儲訓合格已受聘之現職專任運動教練任職年資及退休年資，於本法修正後應合併計算。」。此法案的通過，將是自1986年政府聘任專任教練後，首次取得聘任法源與定位的依據。

因此，立法委員洪委員秀柱等44人擬具「國民體育法第13條第2項條文」修正提案，於2005年11月18日假立法院第6屆第2會期第11次會議決定交由教育及文化委員會審查。2005年12月14日舉行第12次教育及文化委員會全體委員會議，審查「國民體育法第13條第2項條文」修正草案，當天討論後，決議需交由黨團協商。

由於運動教練制度爭論多年，教練團體多次向立法委員陳情，立法委員乃於2007年4、5月間再度召開朝野協商，修正「國民體育法」第13條條文部分文字，終於在2007年6月15日立法院第6屆第5會期第18次會議獲得立法院院會三讀通過，並經總統2007年7月11日華總一義字第09600088621號令公布。

學校聘用專任運動教練，能解決長期以來由體育教師兼任運動代表隊教練所引發的諸多問題，亦可提升代表隊訓練績效，更為優秀退役選手開闢一條能發揮所長的就業管道，堪稱我國學校體育與競技體育發展之重要里程碑（詹俊成、陳素清，2010）。

我國從1986年開始招聘第一批專任運動教練，起初是約聘制，經過多年的演變與多方人士的爭取，終於有了法源依據，明確入法，提供我國優秀退役選手一條有保證的就

業管道。有關專任教練制度相關法規與演進過程，詳如表2-1。

表2-1

專任運動教練制度沿革表

年份	法規名稱	法規內容
1984年	學校專任運動教練遴訓介聘 實施要點草案	學經歷需大專院校體育科系畢業或高中以上獲全國單項運動協會審定合格教練且年齡以20至40歲為原則。
1985年	國民體育法第實行細則 第15條	由教育部按其個人志願、專長項目、儲訓成績及學校需要統一分發至適當學校擔任專任教練。
1986年	行政院核定聘用計畫	學校專任教練聘用13人，約僱27人。教育部分發至中、小學服務。
1989-1993年	國家體育建設中程計畫	教育部及省市自1986年至1993年間，聯合辦理專任教練招考、儲訓工作，共計培訓合格436位專任教練。
2000年	國民體育法第13條，首次取得任用法源	第2項：「各級政府及學校得遴選優秀運動人才擔任專任運動教練，其任用另以法律定之。輔導與管理辦法，由中央主管機關定之。」
2003年	國民體育法第13條	確定以教育人員任用為法源依據。
2003年	教育人員任用條例第2條	第2條：「本條例所稱教育人員為各公立各級學校校長、教師、職員、運動教練，社會教育機構專業人員及各級主管教育行政機關所屬學術研究機構研究人員。」 第22條之1：「各級學校專任運動教練之資格，由中央體育主管機關定之；聘任程序及聘期，由中央主管機關定之。」
2005年	各級學校專任運動教練資格 審定辦法	明定專任教練之資格條件及審查方式。

2006年	教育人員任用條例40條	專任教練之職務等級表，由教育部定。
2007年	國民體育法第13條	確認運動教練任用資格由中央主管機關定之；待遇等權益事項，由教育部定之。
2008年	各級學校專任運動教練聘任管理辦法	明定運動教練之聘任、停聘、成績考核等事項。
2008年	各級學校專任運動教練績效評量組織及審議準則	明定學校教練聘任每滿3年的績效評量方式。

資料來源：研究者自行整理

在運動組織中，教練所扮演的角色，無庸置疑的是一位最重要的領導者（王耀聰，1997）。運動教練在選手培訓體系扮演的角色非常重要，更是目前我國發展體育與運動的重要政策。教育部於1985年推動「學校專任運動教練實施計畫」，開啟我國專任運動教練（以下簡稱專任教練）之發展史；立法院於2003年通過「國民體育法」第13條條文及「教育人員任用條例」第2條與第13條修正條文，將專任教練納入教育人員適用範圍（許馨文，2009），其對我國學校體育與競技體育發展別具歷史性意義。

從國小至大專各年齡層的學生選手，運動教練必須界定清楚各階段選手，有不同的學習目標與階段任務。運動教練與體育老師在學校必須建立良好的合作關係，有效發揮學校運動團隊效能，一方面推展競技體育項目，展現體育專業能力，落實競技人才的紮根工程；另一方面執行普通體育的推廣，廣植校園運動風氣，提高運動參與人口，競技體育與普通體育雙軌同時推廣，以提升我國在國際運動的競爭力。

第三節 教練哲學

一、運動教練哲學

哲學為一門處理「愛智」(the love of wisdom)的學問。陳景星(2006)指出哲學是尋找真理、培養智慧、見證價值的學科。歐陽教(2002)指出哲學是一個非常含混的複合概念，是一種對萬事萬物理性的解析、是科學的科學、是研究價值判斷或行為規範的原理原則、是探討宇宙及人生根本原理之學。

在運動場上，教練的價值觀、特質及領導模式，往往深深影響著所培育出選手的在運動場上所呈現的風格與態度。劉一民(2005)針對運動哲學做了概括性的定義如下：運動哲學是從存有論、價值論或知識論的立場，對遊戲、運動、體育、舞蹈或休閒經驗所做的反省活動。石明宗(2009)指出哲學是一種從表象到裡象的過程，彰顯可見與隱含的真實，是一種特殊的覺察與觀看之道，同時也是攸關身心靈的實踐之道，運動哲學需要走入經驗，藉著身體經驗所產生的各種文本，而成為一個又一個的運動文本，於是解讀、介紹、詮釋、轉譯這些文本，便成為運動哲學。

運動教練將本身對於訓練的模式與比賽的理解，有其獨到的理念，對此思維模式通稱為教練哲學。在各種運動賽會中，不難發現，雖然選手一年一年的更替，但是總會存在某些共同特質在固定的球隊中延續，例如想到HBL高中籃球聯賽的勁旅松山高中，就連結到全隊都是小平頭的綠色神盾，兇悍、壓迫到令人窒息的全場盯人防守及嚴謹有禮貌的球場態度；想到SBL超級籃球聯賽的璞園隊，就會立即想到快速、犀利的轉換快攻及合作、無私的團隊表現。而這些球隊獨有的特質，都來自於帶隊教練的風格展現。

劉一民(2001)認為身為一位運動教練，是運動員幸福感的來源。所謂運動員的幸福感有(一)渾然忘我的幸福感，教練能夠提供讓選手專注練習、比賽之環境。(二)超越痛苦的幸福感，艱辛的訓練過程當中，運動教練能夠適時展現出關懷與鼓勵。(三)隸屬的幸福感，運動教練須強調運動團隊的隸屬感。(四)自我實現的幸福感，運動教練能為選手訂定目標，為其訓練實現。

張家豪（2011）指出籃球教練平時的訓練、球員的互動，都可以成為個人的教練哲學，也許是一句話或一個動作，都有可能影響改變整個球隊訓練的結果與士氣，因應環境與人事，在這過程中不斷修正學習，確認一套屬於自己的教練哲學。運動教練所秉持的信念與哲學，反映在運動教練所安排的訓練內容上，在日常訓練中，深深的影響著選手的成就及價值觀。

二、教練領導類型

心理和社會學者們對於「領導」的研究已有七、八十年的歷史，但是將領導理論應用於運動組織上卻是近三十年的事（王耀德，1997）。盧俊宏（2004）研究認為一位教練對運動選手的身心與人格發展，乃至最後的成功表現（甚至奧運金牌）有莫大的影響，教練應該體認教練行為對選手有莫大的影響。每位教練在訓練上有著各自的習慣與原則，綜整學者們對於教練領導類型相關文獻，其分類如下：

（一）吳萬福（1992）指出「美國青少年運動選手教練課本」中，將教練領導的類型分為三種：

- 1.命令式教練：教練與選手之間是一種權威與服從的關係，不論在訓練或是比賽，教練具有所有的決定權。
- 2.放任式教練：這類教練幾乎不做示範、指導或給予任何影響，在比賽或練習時不會替選手決定任何事情或規定。
- 3.協助式教練：這類型的教練認為，指導選手獲得最佳成績及培養選手成為有責任感的成年人都非常重要。教練在運動員的訓練、比賽或生活上的管理等問題，都會與選手共同磋商，並會參考選手們的意見。

（二）翁志成（1994）綜合領導理論和多位學者的看法，將運動教練領導的方式，分為下列三種類型：

- 1.權威型：運動教練乃是極為專業的行業，因此建立運動教練的權威是團隊發展重

要的一環，以「奪金」為導向高層次的團隊教練，必須講求專業、科學、技能及科技整合理論的支持；如職業球隊、國家代表隊、甲組球隊及體育院校系代表隊等屬於此類型。

2.民主式：一般學校代表隊或社會乙組球隊，為兼顧成員的工作或學業，以及培養運動技能與樂趣，比較傾向於民主式的領導，教練會尊重多數人的意見，滿足個人的需求。

3.放任式：在團隊活動中的放任」行為，乃作自由練習、自我要求、自行組隊之界定。一般學校運動社團、運動健康俱樂部、民眾社區運動社團以及臨時組成的運動遊戲隊伍，較傾向放任式領導。

翁志成（1994）進一步指出，由於運動團隊的階級及技術水準不一，教練依自身特質，考量團體成員特性和情境特性，採用適當的領導模式。而評價一位教練的素養不僅從教練領導類型的去判斷，更要從運動教練理念的去認識自我，才能有效提出運動教練需要仰賴教育、學習與磨練，才能在競爭激烈的時代裡，成為傑出的領導者（吳章明，2004）。陳景星（2006）在「教練領導哲學」中提到：積極的想法與動機是教練領導的泉源活水，教練的心靈深處必須時刻有自我改造的計畫，透過省思、精神練習來強化積極正面的思維，激發運動員的自尊和自信。

學者吳萬福（1999）認為，優秀教練必須具備三種特質：（一）豐富且專精的運動訓練及比賽的知識與技能；（二）要有旺盛的意願；（三）高度的共感與關懷（吳萬福、蔡坤霖，1999）。

Rainer Martens（2004）在「成功運動教練學」書中提到，教練指導運動員時，雖然會列出許多特別的目標，他們的目標經常都包括下列三種：

（一）擁有一個勝利的隊伍

（二）幫助運動員擁有樂趣

（三）幫助運動員發展他們身體、心理和社會等三大部分正向的成長

1.身體上的：經由運動技巧來改善身體狀況、發展好的健康習慣和預防傷害。

2.心理上的：經由學習控制情緒和發展自我價值。

3.社會上的：經由競賽學習合作和適宜的行為。

薛慧玲和謝志君(2001)認為運動教練所扮演的多元角色：1.領導者：為達成目標，在訓練時擬定合理及有效的訓練計畫，帶領選手突破極限。2.模範者：教練的言行合一的模範會影響選手，教練均應有適當舉動。3.訓練者：教導該項目的技術，使其獲得正確的技能，以及戰術的演練和應用，訓練選手自立自主、自律積極的心智。4.朋友或長者：適時地給予選手支持和鼓勵，經常與選手做面對面的溝通，了解選手的心理，以增進彼此之間的感情。5.心理學家：建立內心思想與期望。6.輔導者：提供心理諮商。7.家長代理人：照顧選手的生活起居。

三、小結

「體力即國力」的觀念，讓現代體育不僅在運動場上一較高下，更是國家競爭力的展現。學校體育為國家體育的重要基礎，而學校體育主要的推手就是帶隊教練。在訓練的過程中，教練所秉持的教練哲學，深深的影響著教練的訓練方式，教練獨有的見解與風格，舉手投足的一舉一動，都是球員模仿的樣板。尤其深根學校基層的教練，除了專項訓練的操課外，面對學生、家長、學校同仁等，各方湧至的相關問題，處理範圍大到學生品格的養成，小到面對生活的諸多瑣事，也都算教練的「服務內容」之一，工作相當繁瑣，卻因此為我國體育埋下體育希望的種子。

長年服務於小學的陳志方教練，在學校體育的底層默默付出25年，親身經歷我國小學籃球的發展，從萌芽時期到現在邁入茁壯。面對國家體育政策的演進，不明確的方向、沒有保障的未來、經歷各階段專任教練制度的更迭，身為一位資深小學籃球專任教練，秉持何種的教練哲學，去面對大環境的困境，仍屹立不搖，創造更好的表現。陳志方教練的專任運動教練經歷，透過敘說研究深入探討，並勾勒出小學籃球專任教練的職場現況。

第參章 研究方法

本研究為質性研究方法，以敘說研究方式，深入了解資深籃球教練經歷專任運動教練制度的更迭，克服環境的變遷與困難，勾勒其教練哲學與帶隊理念。本章有關研究方法共可分成三部份予以說明，第一節研究對象；第二節敘說研究；第三節研究步驟。

第一節 研究參與者

在臺北市南港國民小學服務以進入第 25 個年頭的陳志方教練，從木柵國中開始接觸籃球，深受啟蒙老師張福元老師的指導，與籃球結下不解之緣，開啟籃球選手的生涯。在張福元紮實的籃球訓練下，陳志方教練打下良好的籃球基礎動作，並代表臺北市木柵國中征戰各地，獲得全國籃球錦標賽亞軍，並當選明星球員。國中畢業後，延續籃球夢，選擇滬江高中就讀，繼續籃球之路。在高中就讀期間，滬江高中與榮工處建教合作，也加入榮工處籃球隊。高中 3 年的最佳成績獲得全國高中籃球賽季軍，入選大會明星球員。並代表臺北市參加中、美籃球邀請賽。

陳志方教練專科就讀於臺北體專，並於 1984 年代表臺北體專參加大專籃球錦標賽勇奪冠軍，並當選了大專優秀球員。由於對籃球教學充滿熱忱與興趣，因此，陳志方教練於 1988 年毅然決然離開社會甲組球隊，並且在 1989 年，報考臺北市教育局所主辦的第 2 期專任運動教練考試，也順利的錄取專任運動教練甄選，自此開啟了陳志方教練在南港國小的籃球教學生涯。1989 年到南港國小服務至今已 25 年，培育不少籃球幼苗，更於 2008 年勇奪了全國列強環夾之下奪得第 41 屆全國少年籃球錦標賽男童組冠軍，深耕國小籃球，廣植基層運動人口。

自 1996 年起，創辦了南友盃籃球錦標賽，至今已邁向第 18 屆，報名參賽的學校，遍及北、中、南部，主要的目的希望積極推廣少年籃球運動，秉持以球會友的宗旨，培養兒童運動家精神，激發潛能、增長信心，以盡身為專任運動教練之責。陳志方教

練相信球是圓的，勝敗乃兵家常事，身為教練者，更是要教會孩童勝不驕、敗不餒，奮戰到底的精神，當然「學習的態度」最為重要，以此做為執教的信念。

表 3-1

研究參與者求學經歷

時間	求學經歷	籃球隊成績
1980 年	臺北市木柵國中	全國聯賽亞軍
1983 年	臺北市滬江高中	全國錦標賽季軍
1986 年	臺北體專	大專盃冠軍
1999 年	臺北體育學院(進修 2 年制)	

表 3-2

研究參與者選手經歷

時間	參加球隊
1980 年	榮工青年籃球隊
1984 年	榮工籃球隊
1986 年	中華工程籃球隊
1986 年	飛駝籃球隊
1988 年	臺北市銀行籃球隊

表 3-3

研究參與者帶隊成績

時間	帶隊成績
2012 年	全國少年籃球錦標賽女童組第二名
2011 年	全國少年籃球錦標賽男童組第三名
2009 年	臺北市南友盃籃球錦標賽男童組第三名
2008 年	全國少年籃球錦標賽男童組第一名
2006 年	雲林縣順天盃全國籃球錦標賽女童組第四名

第二節 敘說研究

本研究採用質性研究中的敘說研究作為研究方法。質性研究重視脈絡的掌握，從受訪者的觀點去了解其主觀經驗到的世界，重視生命經驗的獨特性，可以探究受訪者內心深層的認知與感受，並藉由這些內在觀點，探究他們如何經驗理解並賦予其生活情境的意義與價值（駱怡靜，2012）。

Witherell和Noddings（1991）認為透過敘說、書寫、閱讀及傾聽自己和別人的生命故事，可以更瞭解自己和別人的想法和感受，能夠跨越文化的藩籬，更理解整個生命過程的歷史軌跡。黃馥珍、卓紋君(2009)認為，敘說是代表著一種對於生活事件、經驗與故事的訴說，而在這樣的訴說中將有時間性、順序性及情節，以連結成一個連貫的整體故事。

Clandinin 與Connelly 認為，敘說探究的方法是在探究個體如何賦予其經驗與意義，它起點的一部分是研究者本身經驗的敘說以及研究者的自傳(蔡敏玲、余曉雯，2003)。

Riessman 曾在《敘說分析》(Narrative Analysis) 書中提及，敘說分析是一種「經驗的再呈現」；此外經驗的詮釋與分析可分成五個階層（王永智、鄧明宇，2003），以下做摘述說明。

一、關注經驗（Attending to experience）

經由關注，使某些現象具有其意義，且在關注的同時，會是有所選擇的在未經反思的整體（基本經驗）裏做出了選擇，更藉由思考，最後以新的方式主動地建構了真實。

二、訴說經驗（telling about experience）

下個階段就是訴說(telling)，以個人敘說的展現，描述當時的環境、角色、開展的情節，同時用一種觀點縫補著故事，使故事的解釋變的清晰。經驗的意義有時也會因對象的不同而改變，相對來說，在訴說一個經驗的同時，也等於在創造一個自我 (self) ；Goffman 曾表示：「敘說顯然的就是一種自我的在呈現」（王永智、鄧明宇，2003）。

三、轉錄經驗（transcribing experience）

使用錄製的形式，將其經驗以某種文本呈現出，但不管使用何種方式都無法捕捉到最完整的對話，而這樣的轉錄過程，是部分的、較不完整的和具有選擇性的。不同的轉錄慣例會引發及支持不同的意識形態與解釋的立場，因而創造出不同的世界。對於同一段談話，若以不同的轉錄方式呈現出，將會以不同方式建構其意義。

四、分析經驗 (analyzing experience)

主要是要將研究工作中的轉捩點 (epiphanies) 加以敘事化(Denzin, 1988) 研究者對於一系列的訪談逐字稿或謄本 (transcript)進行分析，並加以剪裁，以辨別出這些時刻的相似性；然而，個人生命經驗的口述故事走走停停，因此不同的形式、次序與呈現的風格，皆會以不同的方式重新拼貼或組合，因而展現出不同面貌的故事。

五、閱讀經驗 (reading experience)

每個文本對相同的讀者而言，同樣的作品在不同的歷史脈絡下，可引起不同的閱讀。Rabinow 與Sullivan (1987) 指出：每個文本都是「多重聲音 (plurivocal) 且開放在多種的閱讀方式和不同的建構當中，以至於讀者在閱讀時，會以他們自□的角度賦予不同的意義。」

「敘說分析」發展的重點在於研究者將「生活故事與對談」的表達視為「研究問題」，因而加以深入了解與探究 (胡幼慧，2002)。以經驗故事為研究材料的相關研究，在運動領域上，逐漸被重視了 (Markula & Denison, 2005)。本研究將研究參與者本身從事運動員、轉任籃球教練及經歷專任運動教練制度的更迭，在陳志方教練職教25年來的感受、心路歷程及教育理念，資料透過敘說分析與整理之後，將以文字敘述的方式作為經驗的再次重現。

以往研究運動教練領導行為，大都以量化研究為大宗，近年對於教練行為採用質性研究為研究方法的相關文獻開始增加。而在質性研究的範疇中，以敘說研究為方法，運用在運動教練的文獻也逐漸增加，表 3-4 為研究者彙整近年以敘說研究運用在運動教練的相關研究，分述如下：

表 3-4

運動教練敘說研究相關文獻

年份	作者	論文名稱	摘要
2013	黃志群	籃球控球後衛之敘說研究— 以 SBL 球員為例	本研究選擇敘說研究的方法，旨在探討籃球控球後衛選手在比賽歷程中的角色詮釋，以及與隊友在領導與被領導間的互動與關係，並深入詮釋籃球與人生的課題！
2012	楊皎瑜	優秀女子保齡球選手之運動 歷程：敘說與反思	在臺灣以運動員本身運動經驗為主體書寫的學術研究並不多見，研究目的是探究這位選手曾在運動場上發光發熱的運動生命經驗，同時亦彌補研究者過去因自我及現實原因放棄競技場追尋夢想的遺憾。
2012	黃玫貞	敘說汗水中的笑與淚：走過 峰與谷的青少年桌球國手	採用自我敘說的研究方法，書寫研究者自己的青少年桌球國手運動經驗的高峰與低谷，探討「桌球經驗如何成為一個經驗」、「桌球經驗的意義為何」。
2011	黃信景	理性與科學的網球人生	本研究採質性研究中的敘說探究法，藉由深度訪談與參與觀察重現張教練追尋與實踐網球教學的生命故事。

2011	張家豪	國中、高中、大學-籃球教練歷程之自我敘說	利用敘說探究的方式，從研究者球員時期開始回溯，加上擔任過不同階段的籃球教練體驗，從親身經歷的故事中，來描述時空的轉換與制度的變化，籃球教練所帶給球員不同的價值觀與其重要性，並試圖去描繪籃球教練哲學的輪廓。
2011	呂佳融	一位資深手球教練的教練經驗與哲學	本研究目的是澄清手球教練蘇仔的運動教練經驗，並探究了解其教練哲學；經資料蒐集分析聚焦主題，進行深度訪談及觀察，建構蘇仔教練的教練經驗歷程與教練哲學。
2011	賴維政	「樂」在其中、「樂」此不疲的棒球：一位教師兼樂樂棒球教練追求榮耀與挑戰的自我敘說	採用質性研究的敘說探究方式，不僅能讓教練表達自我的生命經驗，更能帶領讀者了解教練內心的真實世界。
2010	陳妍伶	射箭團體賽出賽選手之經驗：臺灣北部某大學射箭隊之敘說研究	本研究旨在敘說射箭選手組隊出賽之經驗與組成團隊共赴比賽之歷程，因此，以敘說探究為方法學，探索三位射箭選手過去組隊之經驗，及參與民國 100 年（2011）全國青年盃射箭錦標賽共組團隊與比賽中相互支持之歷程。

（續下頁）

2010	洪文英	焊鑄鐵漢：一位國家級跆拳道教練的教練經驗與哲學	本研究目的是了解阿宏教練的運動及教練經驗，並探究其教練哲學；經由資料蒐集聚焦研究主題，再進行參與觀察和深度訪談，分析並建構研究對象的運動和教練經驗脈絡及其教練哲學。
2010	張玉誠	「態度、執行、成就」敘說一位田徑教練的故事	本研究之目的在於探索對潘瑞根老師的人生心路歷程及訓練風格與成果，運用敘說、訪談的方式，來寫出主角的經驗故事，將這種經驗轉換成實用的知識。
2010	林志明	一個籃球教練的自我敘說—我/MVP/板凳球員	本研究採用自我敘說的方式，試圖在「說出故事」中尋找自我，在「共享故事」中找到自我。追溯以往的生活章節和關鍵事件，從複雜豐富的教練經驗當中去淬取出相關的精華，深入經驗脈絡，敘說自我投入國小籃球十一年的教練經驗。
2009	李政樺	換個方向,生命變得不一樣：一位運動教練之個人經驗敘說探究	本研究採取質化研究中的敘說探究方法，深度訪談並觀察一位運動教練，透過運動教練其個人經驗故事的敘說。敘說故事之發展忠實的呈現研究參與者的個人教學以及工作中所面臨的問題與挑戰經驗故事，進而探索故事中所包含的意義，以

			對話的方式重新呈現出運動教練如何看待自我的角色與價值觀點。
2009	吳永仁	尋找、發現、迷失、超越自我——一個籃球選手逐夢經驗的敘說與範疇勾劃	筆者經由不斷的自我調適、鍛鍊及反思，從中體會出許多生命的哲理。筆者不斷來回、重新閱讀自己故事，進而尋找到自己、重新認識自己，並體會出這個夢想對筆者的真正意義，那就是超越自己。
2008	林志男	永不止息的小羚羊：一位田徑教練的自我敘說	本研究試圖用最真實、人性化與說故事的自我敘說方式，說出田徑教練的生命經驗。用回憶、抒寫的方式和訪談歷年最常與我分享、討論教練經驗的，我週遭的長輩、同事、及同在擔任田徑教練的伙伴們，說出自己的生命故事。
2007	李佑峰	經驗.知識.記憶--一位高中籃球教練的敘說探究	本研究採取 Clandinin, D. J. 與 Connelly, F. M. 的敘說探究方法論觀點，探究田野裡的真實教練經驗，並將研究的焦點鎖定在三個主要面向，分別為籃球教練的深度經驗風貌、籃球教練的實踐知識內涵、與籃球教練的社會文化處境。

資料來源：研究者自行彙整

第三節 研究步驟

本研究在找尋研究議題，閱讀相關文獻及收集和分析，並確認研究方向，再確認研究對象，即進行蒐集相關文獻探討，已確認研究方法並擬定訪談大綱，從深度訪談蒐集資料，再者確認資料無誤，並開始進行詮釋，最後撰寫結論與建議。

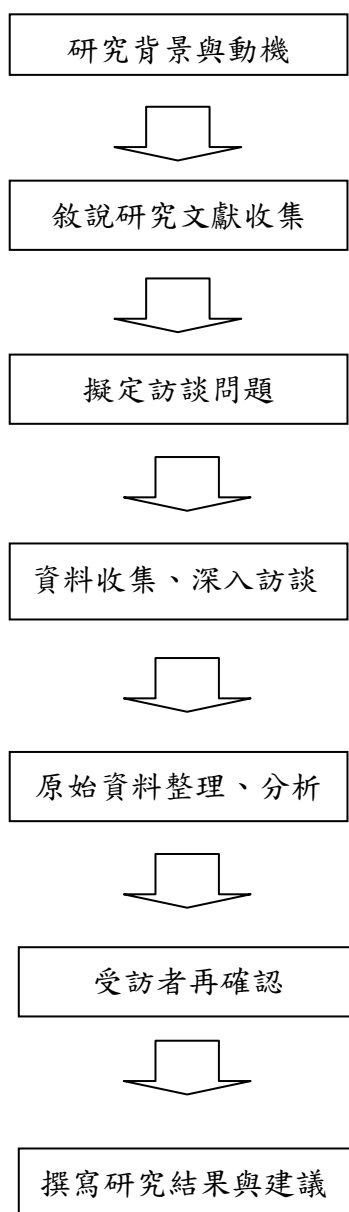


圖 3-1 研究流程圖

一、訪談前準備

(一) 研究工具

本研究事先透過蒐集閱讀與籃球運動相關書籍、論文、期刊及運動教練相關質性研究文獻。研究者進行對研究參與者的訪談，研究者本身就是最重要的工具，並以訪談、觀察、記錄、整理與分析等進行研究，為了順利進行本研究的輔助工具：1.錄音筆；2.電腦；3.訪談筆記；4.研究日誌。

(二) 訪談同意書

研究參與者在同意參與研究前，研究者有義務告知其研究目的，使其了解其研究方式與研究流程，受訪者對於各項問題的答覆方式與順序有權利決定自己，基於倫理的研究考量。在訪談過程中，為了避免資料遺漏或錯誤解讀，將同時進行錄音與筆記，但一切研究紀錄方式僅供該研究之用。若受訪者對訪談過程、資料運用及其他事項有疑問，均可要求研究人員提供詳盡說明。如果研究者所提問題牽涉到洩漏個人身分或隱私資料，研究參與者隨時可以中斷或拒絕回答相關問題，請研究參與者在仔細考量之後再接受訪談前簽下訪談同意書。

(三) 訪談筆記與研究日誌

研究過程中，以錄音為方式記錄訪談的內容，並於訪談後立即整理記錄訪談內容，並給予研究參與者確認訪談內容有無錯誤，對於訪談者述說心得與發現特殊事件，藉以提醒訪談者應注意要點及相關事項，以便於下次訪談過程更加流暢順利，有利於研究者收集資料更加豐富與效益。

二、研究實施

本研究實施主要採訪談的方式，實施的研究日期為 103 年 2 月 1 日至 5 月 31 日，希望透過深度訪談的研究方式，勾勒出陳志方教練的教練歷程和教練哲學。

三、訪談大綱

本研究以敘述訪談法進行深度訪談，訪談大綱參考McAdams 的訪談綱要來探索個人生命故事（引自朱儀羚等譯，2004：130-134）。本研究採用其方式進行訪談，針對五項主題分別為：

（一）生活章節（life chapters）：意指生活歷程猶如一本書，可以有很多個章節，這是可以慢慢進行訪談的第一部分，最主要是要提出故事大綱。

（二）關鍵事件（key events）：係指在過去生活曾發生的重要事件，當人們聚焦談論生活特定的具體事件時，表達能力與洞察力是最佳的時刻。訪談內容聚焦在三個關鍵事件：

1. 高峰時期：在25年的籃球執教生涯，最精采的一刻。

2. 低潮時期：在籃球執教生涯中，遇過最艱困的處境、最難熬的時刻。

3. 轉捩點：事件發生時毫無所覺，但在回溯時感念到，在某些事件中對自己的認識與了解或人生路途中產生了重大改變。

（三）重要他人（significant people）：人類難以擺脫群居的特性，無論身處何處，周遭必定會有人相伴，在此過程中便會出現產生影響力的重要人物。

（四）未來藍圖（future script）：有夢最美，希望相隨。夢想是人類進步的原動力，他使生活有目標、興趣、希望、抱負與心願。

（五）壓力與難題（stresses and problems）：高潮來臨前總有一波低潮期，不外乎是壓力、難題或衝突所羅列出的狀況。

對於研究參與者進行訪談，訪談大綱詳如表 3-5。陳志方教練的教練生涯歷程，將其分為兩部份進行半結構式深度訪談，分別為專任教練經歷、教練哲學以作為談談大綱主軸。

表 3-5

訪談大綱

研究面向	訪談指引
專任教練制度	<ol style="list-style-type: none">1、請問陳教練何時開始接觸籃球？2、什麼原因讓你選擇擔任籃球教練？3、你對於專任運動教練制度的看法？4、你認為專任運動教練制度的優點為何？5、你認為專任運動教練制度的缺點為何？6、擔任二十多年的籃球教練，這一路走來你的看法是什麼？7、帶領球隊比賽多年，印象最深刻的一場比賽是哪一場？當下懷著何種心情？8、對您覺得您擔任教練時的最高榮耀是什麼時候？當時的情況為何？9、你認為一位好的籃球教練應該具備哪些能力？帶領球隊與自己的工作、家庭是否有衝突？如何解決？10、在你擔任籃球教練的期間，遇過最艱困的難題是什麼？你用什麼態度來面對問題？用什麼方法來克服問題？11、對於將要初任教練的社會新鮮人，你會給予什麼建議？
教練哲學	<ol style="list-style-type: none">1、請問陳教練你的帶隊理念是什麼？2、你認為身為籃球教練最重要的核心價值是什麼？3、你希望透過籃球帶給學生什麼樣的收穫？4、你與學生的相處模式為何？5、你認為國小籃球教育最重要的價值為何？6、你認為籃球運動的魅力為何？值得讓你能在這領域奉獻一生的心力？7、你認為什麼行為是一位好的籃球教練必須擁有的？又有哪些必須去避免？

-
- 8、您設定籃球教練工作其主要的任務及目標為何？這些目標之間是否會有衝突？若有衝突，你的取捨是？
- 9、您在從事多年籃球教練，您如何看待自己？
- 10、您從事籃球教練工作的觀念中，您認為「成功」的定義為何？
- 11、教練工作與家庭生活是否有過衝突？此時家庭扮演的角色為何？你如何去協調？
- 12、請問陳教練在你人生中，有沒有遇到什麼貴人在你需要協助的時候拉你一把呢？
- 13、請問陳教練在你 97 年未考取新制專任運動教練時，有沒有貴人適時的給你幫助呢？
- 14、請問陳教練你對於未來有什麼什麼樣的規劃呢？
-

第肆章 陳志方教練的籃球路

球賽如人生，人生如球賽；

有悲有喜，有淚水有歡笑，

有現實的斷傷，也有得來不易的榮耀……

楊照-引自《悲歡球場》

第一節 陳志方教練的選手經驗

一、躍動的靈魂

陳志方教練，土身土長的臺北人，在都市叢林的臺北市文山區長大。從小就熱愛運動，身材在同年齡的同學中，也是鶴立雞群的佼佼者。國小就讀臺北市木柵國小，下課時間，熱鬧的操場上，總少不了陳志方教練穿梭其中的身影。當時國內棒球風氣極為盛行，這股風潮很快的席捲全臺。木柵國小校園裡，最風行的運動就是棒球，陳志方教練敏捷的身手，與高大的身材，很快的被學校棒球校隊陳教練相中，延攬進入棒球隊，也埋下陳志方教練「躍動的靈魂。」

我是土身土長的臺北人，從小就喜愛運動，我國小喜愛從事棒球運動，曾經是棒球隊的成員。參加木柵國小棒球隊，守備位置守一壘，我的運動習慣從小就養成。國小棒球教練陳錫龍教練，以前是很有名的裁判，受到陳教練的教導，也讓我打下不錯的棒球基礎。

二、燃起的籃球魂

（一）國中籃球初體驗

國小曾經參加棒球隊的愉快經驗，讓陳志方教練深深的喜愛上運動。木柵國小畢業後，並未延續國小棒球夢，而是選擇鄰近的木柵國中就讀。國中時期的陳志方教練，依舊熱愛運動，在學校的大小班際賽中，總不乏出現他奔馳的身影，國小棒球隊的基礎，培養出他良好的運動協調性。起初剛進入國中，學校並無正規的籃球隊，但是學校的籃球場，下課時間，卻已經是人滿為患的盛況，男生眼中的一級戰區，大家無一不想挑戰這方圓交錯所構成的兵家必爭之地，球場上鬥牛的身體激烈碰撞，搖擺的假動作、犀利的切入、一躍而起睥睨群雄的跳投，用球技征服圍觀者的目光。熱情、奔放的戶外籃球場，此時已深深在陳志方教練心中埋下種子。

升上國中二年級，木柵國中調進來一位體育老師-張福元老師，改變了陳志方教練的一生。張福元老師除了在學校任職外，當時也是裕隆籃球隊的成員，看著學校並無籃球校隊，憑著一股對籃球的熱忱，成立木柵國中籃球隊，培養基層的籃球選手，推展籃球運動。開始在校園中，物色有潛力的學生，發現國中二年級的陳志方教練，身高已經找到 180 公分，加上在校內各項體育競賽，表現優異，張福元老師認為陳志方教練是一個可造之材，積極的延攬加入籃球隊，開啟了陳志方教練的籃球生涯。

我從國中二年級開始接觸籃球，當張福元老師調到臺北市木柵國中，他從古亭國中調到木柵國中來開始招生。當時張福元老師還是裕隆籃球隊的球員，對籃球方面相當有興趣，因此在木柵國中成立籃球隊，並招生。

張福元老師看到校內沒有球隊，他想要成立球隊，我國二就找到 180 公分了，張老師覺得我條件不錯，也找了我們國二幾個同學一起加入。

陳志方教練起初加入籃球隊，接受正規的籃球訓練，張福元老師將裕隆隊的訓練模式與傳統帶入學校，生活常規上非常強調紀律與服從、動作技術特別在乎基本動作的建立與養成、團隊配合在乎合作精神，這些觀念也奠定了陳志方教練未來執教的基本信念。雖然是校隊，但是張福元老師也提醒球員，正常的作息、規律的生活是學生的基本義務，所以練球時間絕不影響上課時間，早上七點練球，到八點一定準時收，換好制服，回教室上課。下午放學後，才開始練球，練到六點，回家休息。假日不練球，規律又嚴謹的生活，反而讓陳志方教練越來越喜愛籃球運動。

我們從最基礎動作開始訓練，從運球、傳球開始，張老師以自己接受訓練的模式，將技術傳授給我們。從每天早上七點多開始練球，練到八點，正常上課。下午放學開始練習，常常練到很晚，常常練到晚上六、七點。剛開始起步，張老師認為基本動作非常重要，因此，花很長的時間，練習基本動作。

很辛苦都沒有假日，寒、暑假或星期六、日我們都自主到球場練球。雖然說教練在比賽期，犧牲假日陪我們。但我們自己在基本動作就要多下功夫，畢竟我們國中才開始練球，他認為基本動作，從國中開始要好好加強。我的隊長，很負責任，常常假日主動聯繫我們去練球。隊長從國小就開始練球，是新北市大豐國小，只有他國小開始練球。從那時候開始，深深喜歡上籃球。

陳志方教練在國中求學階段，除了接受張福元的老師的籃球技術訓練指導外，更從張福元老師身上學到以身作則與嚴以律己的處事態度。張老師常常在練球時，叮嚀球員，你們的主要身分還是學生，而身為學校運動代表隊成員，一舉一動更代表著你的學校，必須負起承擔學校榮譽的責任。當你不是穿著代表學校的球衣、不是籃球隊的一員時，你的言行舉止及所作所為，只需要對自己負責任；但是當你成為學校籃球隊的一員，你就必須一肩負起學校的榮譽，代表學校參加比賽，你代表的不再只是個人，而是球衣

上繡製的校名，這是一種無比的榮耀，也是運動員在場上征戰要去捍衛的初衷。

我從張老師身上學到認真、負責的態度。國中教練就不曾使用體罰。但是我們看到他卻會害怕，他是一位嚴肅的老師，時常告誡我們，當一個籃球員，在生活起居上要正常，你是一個運動員，將來有可能成為指標性的人物，未來你的言行舉止都代表著你的學校。所以他給我的觀念，要當一個好的運動員，生活起居要正常，這點深深影響著我，我到現在也保持著好的生活習慣，因此我也希望我所教導的學生，要有好的生活習慣。例如不熬夜，要想成為一位好的運動員，生活一定要正常。

陳志方教練從張福元老師身上，看到一位運動員的典範。張福元老師在生活或訓練上，高標準的自我要求，規律的生活作息，讓陳志方教練認識到什麼是運動員精神。張福元老師練球從不遲到、早退，良好的身教及言教，讓學生心服口服，也是最佳的示範。在當時槍桿子底下出政權的保守教育體制下，張福元老師就秉持訓練過程絕不體罰，但「按表操課」的扎實訓練，也在陳志方教練的心中，奠定未來執教的準則。

陳志方教練國中時期接收張福元老師兩年的籃球訓練，國三那年，木柵國中在全國國中籃球錦標賽中，一路過關斬將，殺到與南投縣水里國中爭奪國中男子組冠亞軍。最後冠軍賽輸給水里國中，獲得全國第二名的成績，陳志方教練也獲選大會優秀球員的殊榮。兩年的球員生活，國中明星球員的肯定，開始讓陳志方教練認真的思考未來是否要繼續打球？國中時期的陳志方教練，在課業上並不突出，加上全國賽冠軍賽飲恨，燃起陳志方教練不服輸的個性，決定既然了解自己對讀書並不是很感興趣，對於打球仍有一番憧憬與夢想，那就勇敢追夢，於是選擇臺北市滬江高中就讀繼續自己的籃球夢。

我們在打進全國賽，輸給水里國中，獲得第二名。那不服輸的信念，讓我想繼續往前走，既然選擇打球，就不想中斷。自己也想過自己的功課也不是非常好

，既然對打球有興趣，就想往體育這方面去發展，這股力量支持我朝這方面發展。

（二）高中籃球夢

從臺北市木柵國中畢業，陳志方教練帶著滿腔的熱血及理想，選擇就讀私立滬江高中，繼續往籃球路上邁進。當時滬江高中籃球隊的教練，他本身並非籃球專長，而是排球選手出身，雖然非專場選手，但是憑藉著一股熱忱，在滬江高中致力籃球運動發展。陳志方教練進入高中後，雖然有了國中張老師打下的紮實基本動作，但面對高中籃球更高強度的碰撞、速度及技術，還有更細膩的小組配合及團隊合作，都讓他見識到另一層次的籃球。滬江高中在陳志方教練高一下學期，與榮工處建教合作，榮工處派了一位梁教練到學校負責籃球訓練。梁教練的訓練風格，與國中的張福元有蠻大的差異，梁老師指導時，言談間相當有愛心與耐心，讓陳志方教練看到不同的教練風格。梁教練在訓練上強調基本動作的重要外，他很在乎小組配合的練習，透過小組配合來強化團隊合作。

高中教練他是排球出身，在我高一下與榮工處建教合作，榮工處派了一位梁教練，從他身上學到另一層次的基本動作。梁教練對我們教導非常有耐心、有愛心。所以國中練球方式與高中練球方式有著明顯不同，高中梁教練很重視組合，從他身上學到很多東西。

陳志方教練平常在學校練球認真，球技上也展現出過人的天分，獲得梁教練的賞識，延攬進入榮工青年隊。高中時期陳志方教練的學生生活相當忙碌，有別於一般學生，陳志方教練奔波於學校課業與球隊訓練的兩端，國中張福元老師的教誨，陳志方教練謹記在心，深信要成為一位出色的球員，生活習慣要規律，所以陳志方教練從不熬夜，也不能荒廢學業，高中生活培養了他有條理、按部就班的安排生活習慣。

心理及輔導學者戴爾說：「每一個人要做自己想做的夢。」身為一位籃球員，當然有一個夢想，就是「稱霸全國」，陳志方教練也不另外。當時高中階段最大的籃球賽會就是臺北市教育盃籃球錦標賽與全國籃球錦標賽。陳志方教練除了接受學校嚴格的練球，也參與榮工青年隊的籃球訓練，無非就是希望可以提升自己的籃球實力，在全國賽中一展身手，奪得冠軍。但也如同漫畫家井上雄彥所說的：「青春的夢想往往是不完美的。」當年度高中實力最強就屬臺北市的開南商工及東方工商最受矚目，滬江高中在全國決賽中，不敵這兩所傳統勁旅，最後獲得當年度高中全國賽的第三名。陳志方教練在全國賽中展現的全能身手，更獲得高中組大會優秀球員的殊榮，並入選臺北市代表隊參加中、美籃球邀請賽。

高中打球的夢想，當然也是冠軍。目標放在教育盃與全國賽。在高三全國賽，最強的是開南商工與東方工商，我們獲得第三名。我也獲得大會優秀球員的肯定，補充國中全國賽我也獲得大會優秀球員。

陳志方教練從籃球隊的團體生活中，展現負責任的個性，深獲木柵國中教練張福元的肯定與信任，請他利用自己空閒的時間，返校指導木柵國中的學弟籃球基本動作。在指導學弟動作的過程中，陳志方教練相當喜愛指導學弟，看著他們的成長，陳志方教練內心有強烈的喜悅與感動，發覺自己似乎對於教學上的興趣。與張福元老師亦師亦友的相處，讓陳志方教練的內心開始萌生，未來也想從事體育教師一職的志向。

從高中開始，張福元老師有請我回去木柵國中協助他訓練學弟，我會利用假日空閒時間，回到母校協助訓練。這對我來說，一方面回饋母校，另一方面也是很特別的經驗，在回母校當助教的過程，讓我覺得其實指導籃球運動是一件相當有趣的事情，我本身有很高的意願與動機，也讓我在心中思考，未來當個體育老師也相當不錯，所以報考臺北體專。

高中全國賽球季結束，最後成績雖然並非當初自己設定的冠軍，但也獲得全國第三名的佳績。在畢業的前夕，陳志方教練面臨升學的壓力與學校的選擇的難題。在高中期間曾去協助母校指導學弟的愉快經驗，讓陳志方教練想往體育教師發展，也希望就讀大專能繼續延續自己的籃球路。經過與家人、老師及教練的討論下，陳志方教練決定報考臺北體專。當時臺北體專要錄取的人數有限，報名人數的人數相當多，競爭激烈，除了術科考試外，也要考學科，陳志方教練花了一番心力與努力，終於考取臺北體專。

（三）大專籃球與社會甲組籃球-夢想成真

進入臺北體專就讀，陳志方教練繼續參加臺北體專籃球校隊，接受正規的籃球訓練及大專籃球高強度的洗禮，而高中就加入榮工青年隊，也隨著年齡及球技的成熟，轉進社會甲組榮工籃球隊的一員。有別於國、高中的學校課程，在臺北體專中學習相當多的體育專業知能與各項體育術科課程的鍛鍊，也讓他對體育有了更深層的看法，不再只是單純的運動爾以。人生常常是計畫永遠趕不上變化，原本進入臺北體專就讀，除了延續籃球球員的生涯外，另外就是希望能考取教育學程，一圓當體育老師的理想。但是在陳志方教練進入臺北體專的前一年，臺北體專取消校內學生修習教育學程的機會，再當初報考的時候，並不曉得這個消息，進入臺北體專就讀後，才發現已經無法當體育老師了，這對陳志方教練無疑是個晴天霹靂的打擊。

考進台北體專後，首先想往體育教師這條路走，結果沒想到我的前一屆，體專取消教育學程，因此就無法往體育教師發展。所以在體專階段，也學到許多教學的課程與技能，學這些東西未來可往教師發展，但就因為改制，無法成為體育教師。

陳志方教練就讀於臺北體專期間，仍不放棄對籃球的熱愛，大專時期陳志方教練除

了是學校籃球隊的身分外，也參與社會甲組比賽，磨練自己的籃球技術。因緣際會下，在榮工隊梁老師的帶領下，陳志方教練從榮工籃球隊轉隊至中華工程籃球隊，參與社會甲組的籃球賽事，不斷的提升自己籃球技術與視野。陳志方教練於 1984 年代表臺北體專參加大專籃球錦標賽勇奪冠軍，並當選了大會優秀球員，終於一償多年來身籃球員的夢想，攀上籃球員生涯的最高峰。

陳志方教練從臺北體專畢業後，就入伍從軍，當時國軍有一隻戰功顯赫的籃壇勁旅「飛駝籃球隊。」是每位籃球選手面臨兵役的時候，最希望能夠雀屏中選的目標，陳志方教練當然也不例外。再打敗眾多籃球好手的競爭下，陳志方教練如願入選「飛駝籃球隊」展開另一個人生的階段。

第二節 陳志方的教練經歷

一、籃球教練的起跑點

(一) 現實與夢想的接軌

從「飛駝籃球隊」籃球隊退役後，面對出社會的挑戰，從國中加入校隊開始到退伍就一直是籃球員的身分，所以選擇先從最熟悉的環境出發。在社會甲組打球的這段日子，陳志方教練面臨就業的壓力，長年的訓練與征戰，已經陳志方教練感到疲倦了，開始構思人生未來的走向。高中畢業原本想從事教職，因而報考臺北體專，上大專後卻發現這條路已經走不通了。從軍在飛駝隊的這段日子，也在思索退伍後的目標與方向，經過一番考量後，陳志方教練選擇加入臺北市銀行籃球隊，首先延續籃球員的生命，再者，也開始布局未來的走向，以往加入臺北市銀行籃球隊，在球隊表現良好，就有機會進入臺北市銀行上班，成為正式公務員，有一份穩定的收入，可以規劃人生。但是事與願違，在陳志方教練加入臺北市銀行籃球隊後，臺北市銀行內部產生變動，凍結人事相關事宜，無法再以籃球隊員的方式進入銀行體系上班，從北市銀教練口中得知這個消息的當下。再一次重重的打擊，降臨在陳志方教練身上。

體專畢業，進入飛駝隊。退伍後，加入臺北市銀行籃球隊，本來想說是否可以進入臺北市銀行工作，但那時候臺北市銀行人事凍結，無法進入銀行工作，打球並不是很穩定，對未來沒有保障。

(二) 人生轉捩點

生命唯一不變的就是「改變」，在陳志方教練面臨人生重大挫折的時候，並沒有被命運擊倒，更沒有放棄對未來的夢想。常言道：「往往當這扇門被關上，上天會幫你打開另一扇窗。」1989年政府依照國民體育法招考專任運動教練，由中央主管機關或各縣市政府辦理招考。此時陳志方教練的老婆從報紙上看到這個訊息，馬上通知在臺北市銀行籃球隊的陳志方教練這個消息。此時，陳志方教練正在參與社會甲組的比賽，打球一

直是陳志方教練的最愛，但是球員生活與收入的不穩定，卻也讓陳志方教練感到不安；而曾經擔任體育教師，高中時期返回母校指導學弟的喜悅與成就感，也深深吸引著陳志方教練，現在臺北市招考專任運動教練，雖然並非體育老師，卻也是進入學校服務的一個機會。此時陳志方教練陷入人生的重大抉擇，要繼續留在社會甲組比賽，延續籃球員的生命；還是卸下球衣，報考專任運動教練，投入教職的兩難決定中。

陳志方教練經過幾番思索，與家人、老婆等討論後，決定報考臺北市 78 年辦理的專任運動教練招考，本次招考多種運動項目教練，籃球教練名額只分配到 2 位。雖然這個專任運動教練屬於約聘制，不屬於公務人員資格，也不算學校老師，但是畢竟是公家機關的職務，陳志方教練認為還是算有保障的工作，於是投入考試的準備。這次考試，競爭者眾多，陳志方教練憑藉著豐富的球員經歷，學、術科考試也都表現傑出，最後脫穎而出，順利考取臺北市政府第二期專任運動教練一職。

高中時期，也常回國中母校協助張老師帶學弟基本動作，在協助張老師訓練的過程中，發現自己很喜歡這種技術、觀念傳承的感覺，覺得指導學弟對我而言，是一件很開心、很滿足的事情，這也是讓我想轉任教練的一個重要原因。

能當專任教練也是個巧合，我太太看到報紙，臺北市招考專任運動教練，待遇各方面還不錯，雖然名額不多，只要 2 名，競爭相當激烈，很多人參加考試可能因為我資歷完整，讓我順利考取。

二、專任教練經歷

（一）南港國小籃球隊草創期

陳志方教練於 1989 年考取第二期臺北市專任運動教練，放榜入取後，馬上接受一個月的教育訓練，臺北市政府委託臺北體專辦理訓練業務，由於本次招考的專任運動教練，將分發至國小基層服務，因此，由陳美枝老師擔任指導老師。受訓期間，陳美枝老師特別請考取第一期現在已經在國小服務的運動教練，前來指導與經驗傳承。由於陳志

方教練過往並沒有接觸國小教育師資養成，從這一個月的教育紮紮實實的訓練中，了解小學生的身體發展，國小相關的教材教法訓練，對於他進入國小校園的教學，有著莫大的幫助。通過專任運動教練的受訓期後，陳志方教練分發到臺北市南港國民小學服務，也開啟了陳志方教練籃球教練的開端。

考上後有受訓一個月，我的指導老師是陳美枝老師，因前一屆有考取的學長姐們在小學的教法指導我們，讓我們了解如何指導小學生。我也是從前一輩的人，學習這些教學經驗。

起初剛到臺北市南港國民小學報到，學校並沒有籃球隊，陳志方教練馬上成立了南港國小籃球隊，開啟 25 年的籃球教練生涯。創立籃球隊的初期，當時的環境、物資並沒有像現在如此健全，學校雖然有活動中心，卻沒有室內籃球場、沒有籃框，籃球的數量也明顯不足，學生好天氣就在戶外的水泥地球場頂著太陽練習，如果遇到雨天就在走廊上練習基礎的運球、傳球、腳步的基本動作。沒多久學校進行校舍新建工程，原本的室外籃球場變成校舍工地，面對如此窘境，沒有場地可以練球，陳志方教練突發奇想，既然有活動中心，就自製簡易的籃框，底座用旗座的基座，桿子上用鐵圈上鉤籃網，沒有籃板，模擬籃框，克難中練球，維持籃球隊的正常運作。這股熱忱與執著感動校長，校長籌募經費在活動中心添購籃球框與繪製籃球場地線，給了籃球隊一個可以遮風避雨、完整的場地練習，這一切歸功於陳志方教練的堅持與付出。

在「萬般皆下品，唯有讀書高」的年代，起初前來報名的學生也不多，家長也都抱持著觀望的態度，面對這種艱困的環境，陳志方教練更努力的訓練學生，憑藉著一己之力，在學校推動籃球運動，經過多年的努力與耕耘，逐漸獲得校內同仁的支持與家長的認同，建立起南港國小籃球隊的口碑。

（二）以球會友-南友盃國小籃球錦標賽

在 1990 年代，大專及國、高中籃球聯賽相繼舉辦，而國小雖然有全國少年籃球錦標賽，但是除了這個大型賽會外，再來就是一個臺北市教育盃籃球錦標賽而已。學生練了兩年的籃球，一年只有兩個比賽可以打，陳志方教練帶了幾年球隊，發覺國小生的籃球比賽真的太少，學生能夠磨練的機會並不充足，因此，在心中開始催生舉辦比賽的想法。「坐而言不如起而行」，開始洽詢當時的校長、主任等行政單位舉辦比賽的可能性，學校無法提供經費，得到否定的答案。但是陳志方教練並不就此放棄，他認為這對小孩子絕對是一件好事情，舉辦比賽對孩子學習一定要幫助，這個不服輸的意志及以孩子為出發點的熱情，讓他不斷構思各種可能的做法。

萬事起頭難，總要勇敢踏出第一步，才有成功的可能，當時在南港地區有一群籃球的愛好者所組成的業餘隊叫南友隊，陳志方教練球員退役後，也加入這個球隊，維持運動的興趣。陳教練將舉辦南友盃的想法與南友隊的朋友分享，想不到獲得球友的大力支持。南友隊的成員其實也都只是一般的上班族，經濟狀況不算富裕，但是有錢出錢、有力出力，募資一萬元贊助陳志方教練舉辦比賽，剩下的經費由陳志方教練自掏腰包，其他人則是協助場地布置等事宜，而這個做法獲得學校的支持，借用南港國小場地舉辦第一屆南友盃國小籃球邀請賽。由於經費有限，第一屆南友盃只邀請臺北市四所國小籃球隊前來參賽，共襄盛舉。

我 78 年到南港國小服務，發現國小籃球比賽不多，我曾經多次找過歷屆主任、及校長提出辦理國小籃球賽的想法，但都被拒絕。但是我一直認為我辦比賽是為了學生，就算起頭再艱困，總要踏出第一步，我就是要想辦法克服，辦理比賽。剛開始辦理第一屆南友盃比賽，我自掏腰包，也找當時在南港區喜愛打球的社會人士與同好所組成的南友隊贊助，他們贊助一萬元支持。第一屆只邀請臺北市四支球隊前來參賽，這第一步踏出去後，南友盃籃球賽的規模隨年增大，也將邁入第 17 年。

臺北市南港國民小學所舉辦的南友盃國小籃球邀請賽，希望提供全國有心推廣籃球運動的國小籃球隊，一個彼此互相交流、共同學習的平台，陳志方教練與校內老師認為透過比賽能夠磨練學生的技術、提升團隊精神與榮譽，更重要的是利用比賽讓國小教練能增進互動的機會，秉持著「以球會友」的精神積極辦理，逐漸在國內國小籃壇闖出名氣。南友盃隨著參與隊數逐年增加，規模越辦越大，也獲得臺北市教育局的重點發展運動項目經費的補助，及社會許多公司與機關的贊助，使南友盃國小籃球邀請賽步入軌道。今年的南友盃也即將邁入第 18 個年頭，除了全國少年籃球錦標賽外，另一個國內國小籃球界頗具盛名的籃球饗宴。

我以增加孩子比賽經驗為出發點，慢慢一一去克服問題。例如獎品我親自去找廠商協助贊助獎品，如透過南友隊的引薦聯繫到公共電視公司，公視相當支持我的想法，也替我找許多廠商，贊助南友盃。後來南友盃規模辦理的有聲有色，教育局也給予重點運動項目的補助，支持南港國小繼續辦理南友盃籃球賽。

（三）現實的撞擊

陳志方教練考取臺北市第二期專任運動教練，當時依據時代的背景，為提升國家體育競爭力，也提供優秀體育選手就業及發揮所長的機會，政府的立意良善，但因為缺乏明確的發源依據，衍生出許多問題，造成當初考取的大部分專任運動教練，因為制度的不完善而陸續離開專任教練職務，轉換跑道。陳志方教練在學校擔任專任運動教練，多年的辛勤付出，深獲學校同仁的支持與家長的肯定，卻始終是學校的遊牧民族。工作上，扣除練球時間外，其餘時間在校內並沒有明確的定位與職務分配；福利上並沒有休假、沒有考績獎金、薪資也沒有隨著服務年資增加而加薪；保障上，屬於約聘制一年一聘，每年由學校打考績，若表現良好，大都能獲得續聘，薪資由教育局提撥，卻沒有明確的法源依據，總會擔心那一年突然就沒有工作。雖然後來在有力人士的爭取下，薪資有隨著年資增加而提敘，但工作權仍沒有明確的保障。因此，在陳志方教練的心中，始終對於未來心中存有一絲的不確定與不安定感。對於這股不安的恐懼，陳志方教練不但

沒有屈服，反而激勵陳志方教練採用更認真的態度執教與教學，展現體育人的精神與氣魄。

舊制一年一聘，感覺沒有保障，就是要拿出成績，學校才有可能繼續聘。想法就是要很認真的帶球隊，拼出成績。想要學校不斷聘你，就要拿出好成績。學校打考核，舊制打考核，但沒有考核獎金，約聘雇也沒有退休金，沒有退休保障。

薪水坦白說並不是很高，起初制度不完整，經過各方人士努力爭取，薪俸才會隨著服務年資提敘，薪水才增加。起初一開始並沒有提敘，經過爭取，考試院通過，若將來轉任正式，就很重要。

我的想法首先認真帶球隊，讓學校能夠認同，這是最堅持的核心價值，拿出好的表現，才會受到認同。準備好、機會隨時會來。

（四）安「內」才能壞外

陳志方教練全心投入國小的籃球領域，從陌生的新手、逐漸蛻變成為球場上的老將，這段過程走的並不輕鬆，多虧許多籃壇前輩與貴人的指導與協助，才能關關難過關關過，獲得今日的成就。而當中最重要的一手，莫過於當初鼓勵陳志方教練報考專任運動教練的太太。其實起初陳太太也無法接受陳志方教練常常要犧牲假日去練球的生活模式，這當中有過爭吵與不諒解。國小球隊需要練成這樣子嗎？這個過程讓陳志方教練往回家後，仍必須面對老婆質疑的聲浪，往往又是另一場戰爭的開始。但是對於工作的執著，陳志方教練永不讓步。臺北市三興國小籃球隊的李教練，他曾指導學生獲得全國冠軍，臺北市國小資深的籃球教練，是陳志方教練很要好的朋友，更是他學習的榜樣。在偶然的機會下，李教練與陳志方教練的太太聊天，他深知陳志方教練與太太之間的摩擦與問題。李教練在聊天過程中，以過來人的角色對她說：「教練工作是陳志方的職業，

假日去練球是他敬業精神的展現，也代表他是一位負責任的人，這麼認真、負責的人，你要體諒他、支持他。」經過李教練的開導，陳志方教練的太太開始調整心情，也從原本的不諒解轉為支持陳志方教練，成為他最堅強、也最溫暖的後盾。

剛開始到小學來當教練，獨自摸索，也去請教很多前輩，前輩給與許多寶貴經驗，小學階段會犧牲許多假日去陪伴學生。剛開始太太很不習慣，假日都在球場上，也會不太高興。

後來三興國小的李教練，我們是很好的朋友，他告訴我太太，你要了解妳先生現在的角色是什麼，他是教練，很多假日都必須陪伴小孩練球。靠他來開導我太太，後來我太太也漸漸了解與釋懷犧牲假日要練球的情節。

有了太太的支持，陳志方教練能夠全心投入在籃球訓練的工作中，而當陳志方教練自己的兒女就讀南港國小，升上五年級也加入體育班，跟隨父親的腳步，成為南港國小籃球隊的一員。家庭成員中有三位都在籃球場上奔馳著，當媽媽當然也不能缺席，成為加油團裡最忠實的一員。隨著南港國小籃球隊到各地比賽，媽媽也追隨著球隊的足跡，四處征戰，並且樂在其中。在孩子加入南港國小籃球隊的這段日子，籃球比賽成為陳志方教練一家人最棒的親子活動，也是最可貴的回憶，家庭是他最大的動力、也是最穩固的避風港，籃球與陳志方教練的關係，更加緊密，「籃球人生」在陳志方教練身上表現的嶄露無遺。

自己的小孩也都是球隊的成員，從小就跟在身邊，小孩有比賽，全家一起出門，這樣子的感覺，好像一個全家的親子活動，看著小孩在場上奔馳，太太的觀念改變很多，媽媽在一旁加油，這是我的籃球人生。

（伍）天堂與地獄

2003 年在立法委員多年的爭取下，立法院終於三讀通過國民體育法修正案，將專任運動教練明文之地位及法源依據，同年 12 月 4 日立法院院會通過修訂「教育人員任用條例」，將運動教練納入教育人員任用範圍，保障專任運動教練的工作權及各種相關福利，也有明確的考績辦法及分級制度，這對於在各級學校的專任運動教練，無疑是一大鼓勵，多年來的付出與堅持，總算有撥雲見日的一刻。臺北市政府為提升基層運動水準與普及運動風氣，招考範圍包含臺北市積極推廣的各項運動，預計 3 年招考總計 150 位的專任教練。本次錄取的專任教練，具有公務人員資格，薪資、福利等完全比照公務人員。而報考資格，須具備體委會頒發的專任運動教練證，才可以參加甄選。政府推動的專任運動教練制度，提供優秀運動選手，退役後仍有一展長才的機會，延續運動生命，有機會將自己的運動經驗傳承給下一代，並且保障運動員的退休生活，大大的提升我國運動選手的士氣。而陳志方教練等，在 1989 年招考的專任運動教練，到現在仍在職的教練們，可以申請專任運動教練證，也為此制度感到相當興奮，畢竟這是陳志方教練長久以來內心的期盼，終於美夢成真。

工作有保障，有退休制度，薪資也調高，生活上更有保障。對教練來說，這是一個有保障的制度。

在陳志方教練為新制的專任運動教練制度誕生，感到開心的同時，卻必須面臨一大挑戰。這個挑戰就是由於新制專任運動教練屬於公務員資格，因此，舊制的專任運動教練無法直接轉任，必須通過臺北市教育局的統一甄選，才能享有新制的各項福利。而考試的第一關就是筆試，這對縱橫籃球場多年，有著豐富執教經驗的陳志方教練來說，是一個非常嚴峻的考驗。有多久沒有翻開書本了？現在必須重拾書本，看似簡單的動作，卻讓陳志方教練感受到無比的壓力。在 2008 年臺北市教育局招考專任運動教練考試，

當年籃球教練名額 4 名，陳志方教練在筆試的階段，就不幸落榜。心情宛如從天堂落入地獄般的低迷，此時，南港國小利用代理教師的方式，向教育局爭取讓陳志方教練繼續留在南港國小服務，學校的支持與貼心的舉動，讓陳志方教練相當感動，也決心不被現實打倒，打起精神、收拾失落的心情，勇敢的站起來全心準備明年的考試。

當下沒有考上相當難過，但心裡想還有第二次，教育局三年要招考 150 位，第二年自己很認真準備。

（六）浴火重生、邁向巔峰

2008 年對陳志方教練人生中，可說是最關鍵、也是最充實的一年，陳志方教練特意安排平日作息調整，白天仍然辛勤的指導南港國小籃球隊，利用晚上時間看書，準備明年考試。南港國小的教師們也特別成立讀書會，讓代理教師與陳志方教練共同準備、一起讀書；這一年陳志方教練遇到人生的重要貴人，就是當時任教於臺北體育學院的林國瑞教授。林國瑞教授有鑑於第一年的專任教練考試，許多臺北市的資深教練都在筆試這關被刷掉，有感這批替臺北市付出多年的教練們，不應該就這麼被放棄掉，他特別召集了臺北市第一年未考取的專任教練，成立讀書會，蒐集許多相關考題，提供他們一個完整的讀書環境，彼此交流意見與資訊，為明年考試作準備。

面對筆試的部分，很認真的讀書，學校同仁也給予很大的協助，幫我抓考題，成立讀書會，一起讀書勉勵。

林國瑞老師，他幫我們成立讀書會，利用晚上帶領我們好好讀書，他去找一些相關考題，讓我們去準備。

陳志方教練最難能可貴之處，就在於一顆對籃球永不放棄的心。這一年除了積極的準備考試外，球場上的付出與執教，更沒有因為自己要面對考試而鬆懈，反而更加積極

的指導學生，訓練籃球隊，希望能在籃球場上重新建立自己的信心。面對龐大的考試壓力，心中選擇用更踏實的脚步，去走每一步。南港國小這一批的學生條件並不好，卻有著熟練的基本動作、良好的團隊合作及強大、穩定的心理素質，南港國小籃球隊在 2008 年至 2009 年間，在陳志方教練與學生共同的努力下，獲得了臺北市教育盃、雲林縣全國順天盃及全國少年籃球錦標賽男童組的冠軍，邁向執教生涯的高峰。

那批孩子練球很積極，練球缺席很少，隊長相當盡責，會主動帶領同學練習，上場拼勁夠，外線準。

那一年 97 年我連續拿了三個冠軍，分別是臺北市教育盃冠軍、雲林縣順天盃冠軍及全國少年籃球錦標賽冠軍。

每一位教練都希望自己能指導出一支籃球隊獲得全國冠軍，回顧在 20 多年的執教生涯中，最讓陳志方教練難忘的一刻，就是 2009 年在臺北市紅館舉行的全國少年籃球錦標賽冠亞軍賽，南港國小與桃園縣忠貞國小爭奪當年度的男童組冠軍。這場比賽雙方互有領先，殺的難分難捨，在正規賽 4 節打完後，仍然平手，在小學籃球規則中，延長賽，由兩隊挑選隊上最好的 5 位球員上場比賽 5 分鐘。延長賽中，南港國小全隊將士用命，特別是後衛林柏宇罰球命中率百分百，表現出超齡的球技與成熟度，最後 3 分力克桃園縣忠貞國小，獲得冠軍，寫下南港國小籃球隊史上最佳成績，陳志方教練也替自己立下一個完美的里程碑。

每個教練都希望自己帶領的球隊，可以參加全國賽獲得冠軍的肯定。98 年冠軍賽與忠貞國小，兩隊打到延長賽才分出勝負，實現自己多年來的願望，印象最為深刻。

全國賽的激情過後，陳志方教練仍要面對第二年臺北市專任運動教練甄選，今年陳志方教練明顯有備而來，經過一年的努力與堅持，順利通過第一階段的筆試，在第二階段的考試內容有試教與口試，南港國小同仁全力協助，有的幫陳教練看試教、有的替陳教練進行模擬口試，終於考取 2009 年臺北市教育局辦理的專任運動教練甄選，並且以高分分發回臺北市南港國小服務。當初陳志方教練等這群運動的熱血人士，在學校運動職場開疆闢土，走過艱辛的 20 年，立下無數的戰功，吞下許多委屈，這些體壇的園丁，最終也獲得豐碩的成果。

第三節 小結

童年的少棒運動經驗，身體內喜愛運動的天性，點燃陳志方教練在國中加入籃球隊的開端。而木柵國中張福元老師的教導，言談舉止中的身教與言教，讓陳志方教練見識到一個運動員的風範，進而選擇走上籃球員這條路。從國中懵懵懂懂的青澀少年，到成為征戰全國的籃球好手，大專畢業後，面臨就業，到成家立業...，籃球一路始終跟著他一起成長、茁壯。這條路上有過光榮的一刻，也有昏暗的低潮，一位好的籃球員要懂得與壓力共處，面對困難陳志方教練總是正面迎擊，絕不退縮。

陳志方教練投身籃球教育 25 年，經歷專任運動教練舊制轉新制的過程，對於舊制的專任運動教練制度，雖有諸多不滿，如工作不穩定、福利不健全、定位不清、缺乏明確的升遷制度等，但始終堅守籃球教練崗位。2003 年立法院通過法案修正，專任運動教練明確入法，有了法源依據，並以教育人員任用條例任用。經過了 20 年的等待，當看見黎明的曙光，這一刻是多麼的美好，卻又馬上給他迎頭痛擊。2008 年面對舊制轉新制的專任運動教練甄選，對於這批在國小服務 20 年，都已經年近半百的資深教練來說，是項艱困的挑戰，為了工作、為了生活，必須重新拿起書本，來面對考試。陳志方教練回想 97 年的落榜的當下，宛如從天堂落入地獄的煎熬，但是一向不服輸的運動員天性，又在心中燃起熊熊的火焰。痛定思痛，在學校與諸多貴人的協助下，兵分二路，一方面積極讀書，另一方面在球場上更專注的指導學生，重建自信。這一年在球場上，指導學生獲得全國少年籃球錦標賽男童組冠軍，一圓執教多年的冠軍夢；也在同一年，經過一年的埋頭苦讀，順利考取 2009 年的專任運動教練，分發回臺北市南港國小。轉任新制專任運動教練後，工作有終生的保障，升遷、福利有明確的制度，明顯感受到與舊制的落差。陳志方教練認為新制專任運動教練制度，提供專任運動教練有生活的保障，職場的尊嚴，能無後顧之憂的將所學奉獻給教育界，這對教練、孩子與學校都是一大喜訊。

陳志方教練在人生球場上奮鬥的籃球魂，好比一本勵志人心的教科書，如同美國作家梭羅所說：「能夠向充滿信心的理想邁進，並為實現憧憬的生活而努力不懈，就會得到意想不到的成功。」從他身上，我們可以看到最真實、最動人的籃球魂寫照。

第五章 陳志方的教練哲學

成功故事的背後，他們都具有幾種特質：

夢想、自尊、紀律、

願景、堅持與決心。

彭台臨-引自《運動，是我對生命的承諾》

本章由陳志方教練的人生哲學談起，了解他的處事態度，進而切入陳志方教練秉持著什麼樣的教練哲學來教導籃球隊，勾勒出他的教練價值觀與未來展望。

第一節 人生哲學

一、全力以赴、勤能補拙

在籃球築夢的過程中，陳志方教練走的籃球路並非一帆風順，從木柵國中開啟籃球夢，就讀滬江高中，進入臺北體專，成長的每個階段，都有不同的挑戰在等著他，但陳志方教練靠著自身的努力，站穩在球場上的腳步，直到就讀臺北體專才獲得人生第一面全國賽的金牌，打出自己的身價。陳志方教練抱持著努力不懈的精神，夢想總會成真；從籃球員轉任籃球教練，創立南港國小籃球球，接觸小學籃球訓練，一切從零開始，克服場地的窘境、家長的質疑、家庭的不諒解、創立南友盃的艱困及面對專任運動教練的筆試，不捨晝夜的讀書，陳志方教練面臨人生的所有挑戰，都秉持著全力以赴的態度、做什麼要樣什麼的心境及永不鬆懈、永不放棄的信念，迎接所有人生的困境與挫折，從籃球場上找到自我，逆境中去實踐人生的理念，就是對任何事：努力、努力、再努力。

不管做任何事情，我都認真去做，盡量做到最好，努力、努力、再努力。勤能補拙是我自以堅信的信念。

二、把「事情做好」

（一）正面思考

一句在簡單不過的話，把「事情做好」，卻是陳志方教練不管面對人生的順境或者逆境，一直抱持的核心價值。面對許多人生的轉捩點，都秉持著「只要不放棄，總會有出路」的正面思考，不管是從球員轉任教練自己的適應期、家庭生活與學校工作間的衝突面及面對專任教練落榜的低潮等，他深信正向的思考，會帶來正面的能量，才有會好的運勢。

1. 球員轉任教練的適應期

剛從現役籃球員轉任籃球教練，職場要面對的又是以前沒有接觸過的小學生球隊，陳志方教練面對這樣子的難題，心中難免忐忑不安，但是既然自己選擇的路，就要勇敢面對，抱著「做中學」的態度去執教。陳志方教練在訓練過程中首重紀律，所以球隊建立的初期，非常要求生活作息的各項細節，這都源自於他的啟蒙教練張福元老師的教導，也由於是第一次帶國小生，在練習時間、方式及溝通上，過於嚴格，也起引了諸多反彈。面對這些問題，陳志方教練請教已經任職在國小服務的教練群，也回母校與張福元老師討論，得到許多寶貴的意見，陳志方教練也發現自己好像操之過急，他開始調整訓練課表及與學生的相處方式，逐漸也獲得學生及家長的喜愛。

我對人生得態度就是把"事情做好"。任何事情有計畫的去做，帶球隊有計畫的去實行。

碰到我的老師，他對我說這麼拼，假日還練這麼多，美國國家隊也沒有練這麼多，我想一想，假日也須要讓小孩子休息，休息才能夠走更長遠的路。

2. 家庭與工作的衝突期

陳志方教練認為既然帶球隊，就要帶到最好。求好心切的他，起初在南港國小訓練學生，常常練球練到 6、7 點才放學，而假日也都要求學生來學校練球，一年到頭幾乎全年無休，只為給學生最好的訓練內容。但是這種做法，卻讓陳太太相當的不諒解，險些造成家庭革命。陳太太認為陳志方教練為何要花這麼多時間在練球上面，國小學生真的有需要練這麼多嗎？為了練球每天回家都七晚八晚了，假日也都跑去學校做訓練，難到家庭生活都可以不用照顧了嗎？為此，白天陳志方教練在職場上奮戰，晚上回家有面臨排山倒海的家庭質疑，陳志方教練並未選擇爭吵，而是用行動與堅持，證明自己的努力與付出，並沒有白費，期望有一天太太能了解自己是教練的角色，諒解自己的工作與所肩負的責任。

開始到小學來當教練，獨自摸索，也去請教很多前輩，前輩給與許多寶貴經驗，小學階段會犧牲許多假日去陪伴學生。剛開始太太很不習慣，假日都在球場上，也會不太高興。

有一次偶然的機會，陳志方教練帶隊參加比賽，太太前往觀看，遇到臺北市三興國小的李教練，李教練在臺北市是相當資深的籃球前輩，也曾帶領三興國小獲得全國冠軍，更常給與陳志方教練訓練上的建議，是陳志方教練與太太的好朋友。李教練深知太太的疑惑，向陳太太解釋說：「志方的工作是籃球教練，他有責任將球隊帶好，你要了解他的角色是什麼，因此，有時必須要犧牲假日來練球，才能有機會獲得好成績，這點你必須要能體諒。」經過李教練前輩的開導，又看到陳志方教練在比賽中認真的執教，陳太太也才慢慢體諒陳教練犧牲假日練球的情節。也為此陳志方教練相當感謝李教練這

位貴人，替他解決了家庭的問題，讓他能無後顧之憂的去衝刺事業。自己也與張福元老師請教的過程中，體悟到因為自己的球好心切，對學生的學習未必是好事，休息才能走得更遠，畢竟國小階段培養興趣，才是最重要的精神，因此也調整假日練球時間，只練星期六上午，找到練球與家庭的平衡點。

三興國小的李教練，我們是很好的朋友，他告訴我太太，你要了解妳先生現在的角色是什麼，他是教練，很多假日都必須陪伴小孩練球。靠他來開導我太太，後來我太太也漸漸了解與釋懷犧牲假日要練球的情節。

後來碰到我的老師，他對我說這麼拼，假日還練這麼多，美國國家隊也沒有練這麼多，我想一想，假日也須要讓小孩子休息，休息才能夠走更長遠的路。思考一下，國小生真的需要練這麼久嗎？後來調整為星期六上午練習一個上午就好，這也成為我現在練球的習慣。

3.專任教練落榜的低潮

在國小教練職場上經過 20 年的等待與付出，終於盼到有機會從約聘雇的專任運動教練，轉為具有正式公務員資格的專任運動教練。但卻在 2008 年的臺北市專任運動教練考試因為筆試沒過而落榜，頓時，相當沮喪、也相當難過。但是，低潮並沒有困擾陳志方教練太久，與其怨天尤人不如轉換心境，積極去面對挑戰，明年還會招考第二次，從哪裡跌倒，就從那裡站起來，收拾心情，現在開始準備，明年絕對還大有可為，籃球人不輕易服輸的特質與精神，這時展露無遺。除了自己積極的重拾書本外，遇到人生的第二個重要的貴人，就是林國瑞教授。林國瑞教授替陳志方教練等諸多在臺北市耕耘已久卻沒考上的專任教練們，成立讀書會，彼此互相幫忙、打氣，收集相關考題，共同面對明年的打氣。陳志方教練的另一方面努力指導南港國小籃球隊，在 2009 年榮獲少年籃球錦標賽男童組冠軍，也於該年順利錄取臺北市專任運動教練，證明自己的實力。

當下沒有考上相當難過，但心裡想還有第二次，教育局三年要招考 150 位，第二年自己很認真準備。

感謝林國瑞老師，他幫我們成立讀書會，利用晚上帶領我們好好讀書，他去找一些相關考題，讓我們去準備。第一年沒考上時，也相當沮喪，但是國瑞老師成立讀書會，讓我覺得好好準備，明年還是有機會的，不可以放棄。

（二）終身學習

陳志方教練在南港國小服務期間，利用夜間去臺北體院進修，上二技課程，完成大學學歷。他認為活到老、學到老，不斷的進修，我們雖然無法決定生命的長度，但是我們可以控制人生的廣度，透過學習可以增廣自己的見聞，讓自己能用更全面的眼界去看待事物。人生的舞台上這麼做，籃球場上的教學更要如此，陳志方教練不僅積極參與籃球教練的相關進修，考取 B 級籃球教練證，讓自己能跟得上時代的潮流與變遷。陳志方教練認為籃球規則與訓練方式，日新月異，教練也要與時俱進，才帶給學生最新的籃球觀念，獲得最適當的學習。所以他不斷要求自己「終身學習」，也把這個觀念帶給自己執教的學生，勉勵學生培養好的學習態度，建立「終身學習」的習慣。

其實當一個好的教練就是努力、努力、再努力。不斷吸收新觀念，也才能幫助自己。

我認為好的籃球教練就是要不斷進修、吸收新的籃球知識與觀念，現在的籃球趨勢走向，身為籃球教練都要去了解，你才能幫助孩子成長。當規則有了改變，訓練上才能給予學生指導。

當一個教練仍要不斷進修，吸收新的知識，新的訓練方法，對你未來的教練工作才有幫助。

（三）隨遇而安、犧牲奉獻

陳志方教練不管在同事間、朋友或者在籃球圈的教練眼中，都是頗負盛名的「好好先生。」在臺北市的籃球圈，若有各種疑難雜症或有需要協助的地方，找到陳志方教練，他一定會鼎力相助，也是這種熱心助人的態度，讓他獲得國小籃球圈的好人緣。陳志方教練平常在學校不拘小節，校內活動都熱情參與及協助辦理，面對各種問題時，總是先為大局設想，並不會近視短利，也不去追逐高位。20多年來，他把始終把重心放在南港國小籃球隊上，無論風吹、日曬、雨淋，犧牲假日，他總是帶著笑容去面對每一天，這樣的堅持與付出，他打造出了「南港」快、狠、準的犀利球風，而看著自己帶過的孩子成長、茁壯，就是他最大的快樂。

我跟人的相處就是隨和，我是一個很隨和的人，我不會特別去與人爭什麼，帶球隊會有一個目標，既然訂了目標，就努力朝這目標去做。

二十幾年來，辛苦的一面當然有，帶國小球隊犧牲假期，無法陪伴家人，都在球場度過，許多重要節日也都花在球場上。只希望把自己的球隊帶好，只有找一些其他時間來彌補家人。當一個國小教練，就是要花很多時間去陪伴小孩子，要肯犧牲許多時間與假日。很多犧牲我覺得都是值得的，小孩子的成長是看的見的，看著孩子成長，我自己相當快樂。

第二節 教練哲學

一、訓練、常規強調「按部就班」

陳志方教練師承張福元老師嚴謹、認真的教學態度，這股對於工作的執著深深的影響陳志方教練的帶隊與訓練方式。而陳志方教練帶領球隊首重生活教育，他認為有好的生活常規，才能建立良好的學習態度，才有資格成為一位傑出的運動選手。

(一) 生活常規

陳志方教練認為好習慣，從小就要養成。籃球隊學生剛進入籃球隊，就要先學會物品擺放、整理場地等，培養良好的生活習慣，建立對籃球場的尊重；在專屬籃球隊球員的球員器材室的整理、練習時場邊脫下的衣服要摺好，擺放整齊等，養成對自己負責的好習慣，注重這些生活的小細節，卻是良好品格的重要基礎。陳志方教練希望學生將心思專注於球場與學業上，20多年來，陳志方教練以身作則都留著小平頭，要求學生男生剪小平頭、女生練球時，頭髮要綁起來，剪斷三千煩惱絲，把注意力集中在籃球場上。他更常常叮嚀學生，當一個運動員要「循規蹈矩」，在學校要尊敬師長、比賽中要尊重裁判、尊敬對手，才會得到大家的肯定。南港國小籃球隊培養出來的學生，未必每個都是運動健將，但絕對都是彬彬有禮的好學生。

球隊要有紀律，希望讓他們長大後養成好習慣，例如：東西不要亂擺，摺衣服的習慣，到了球場，每個東西都要有規律、有秩序的整理好，放在他應該在的位置。

當國小教練要能夠以身作則，例如我要求男生剪短頭髮，就由我自身做起，我先剪個小平頭，讓學生知道，不要為了頭髮再煩惱，簡單、清爽，展現南港國小籃球隊的精神。

（二）紮實、紮根的基礎動作

陳志方教練承襲啟蒙教練的觀念，非常強調籃球基本動作的重要。陳志方教練常說：「有好的基本動作，才能在場上隨心所欲的發揮。」因此在學生基礎動作建立期，他會特別嚴格要求動作的準確性，籃球基本動作的腳步、運球、傳球、上籃等訓練，每個環節都馬虎不得。基礎動作打好才加入小組配合，進而才進行團隊比賽演練，練習循序漸進，培養良好的籃球動作基礎，有好的根基，才會更進一步的要求操作速度。南港國小的球風就是快、狠、準，這是他常掛在嘴邊提醒學生的教學重點，所謂快是指：紮實的動作，操作要快速，才能擺脫對手；狠是指：判斷要果決，不拖泥帶水；準就是指：投籃要準。以快、狠、準為南港國小打響球隊特色。他認為國小階段教練的任務，就是必須為學生打下良好的根基，提供未來發展的可能性。國小的籃球隊訓練，培養孩子良好的品格與基礎動作的建立，秉持著為國舉才的任務，從事籃球教育。

現代籃球講究速度，從最早以前我帶球隊就是以速度為主，在球場上動作迅速、快，南港國小的球風就是快、狠、準。尤其是基本動作熟練後，就是操作快速，打出有速度的球風。

二、培養「文武全才」的學生

常聽到「運動的小孩，頭腦簡單、四肢發達。」面對這樣的批評，陳志方教練相當不認同。他認為在運動場上，運動員面對瞬息萬變的比賽、高張力、高強度的對抗與壓力，在短短的時間內，要做出正確的判斷與反應，絕對不是一件簡單的事情。近來許多相關文獻更佐證運動對學習的幫助，約翰.瑞提與艾瑞克.海格曼（2009）在運動改造大腦一書中提到：「運動的重點在塑造與調節自己的大腦，塑造肌肉與心肺機能只是附加價值，更重要的是在熱血活絡感到愉快之際，讓大腦進入最佳運作狀態。」

陳志方教練對於傳統對體育人的刻板印象，非常不認同，更希望透過籃球教育，扭轉一般人對體育人的看法，建立起體育人的新價值。陳志方教練一絲不苟，講求紀律，

嚴謹的教學態度，以身作則，教導孩子做什麼、要像什麼，在籃球場上，希望球員就是認真、專注於球場，盡力做好每個動作，養成凡事全力以赴的態度；離開球場，學生就應該把在球場上積極、服從的態度，帶入生活中，面對課業，也是秉持著全力以赴的精神去學習。生活常規更要循規蹈矩，運動的孩子，有禮貌、態度佳的好學生。

陳志方教練認為國小階段，籃球隊提供孩子一個鍛鍊自己、培養運動習慣與陶冶性情的舞台，但不可因為打球而荒廢了學業。打球打的好，學業又佳，就有機會能夠上好的國中、高中甚至大學，畢業校友中就有很多表現傑出，品學兼優、球技兼備的校友典範。對於學業較弱勢的學生，陳志方教練也鼓勵他們，不可荒廢學業，打球只是興趣，不可能靠打球過一輩子，有機會能夠靠打球升學，但是學業還是要努力，才有機會能夠拓展未來的出路。基層教練的任務，是廣植運動人口，透過運動，幫助學生獲得全人健康，而陳志方教練，更希望能透過籃球教育，培養文武全才的學生，轉變世人對於運動員的刻板印象，建立南港國小籃球隊的口碑。

我希望我的小孩子是文武全才的學生，會讀書、也要會運動，我都會跟我的學生講會讀書，也要會打球，希望將來目標能夠上好的高中、大學。功課好的會鼓勵他多讀書，對於課業不好的學生，也是鼓勵他們多讀書，但是球要好好練，未來看能不能上好一點的國中，繼續發展。

三、從球場中「淬鍊品德」

籃球比賽是一個強調團隊合作的運動，更是一個磨練社會技巧的戰場。在比賽中，必須面對壓力、挫折與榮耀。成功時，不驕傲自滿，失敗時，不怨天尤人，「勝不驕、敗不餒」的運動家精神是運動中最重要的一環。而要建立良好的運動家精神，就必須從讓日常生活中養成，學生在球場上練習，必須遵守球隊紀律、比賽中服從裁判的判決，從小就培養守秩序、有禮貌的運動員。

陳志方教練時常教導學生，喜歡將球場比喻如人生，總會起起伏伏、有高有低，在

面臨低潮，要勇敢向前；若取得領先，要保持努力，因為不到最後一刻，槍響結束前，都有任何改變的可能。在兩年的球隊訓練生活中，不管在球技及品德教育上，透過籃球訓練的歷程，學生從訓練、比賽中，懂得分享榮耀、培養挫折的忍受力，潛移默化、陶冶性情，建立良善的價值觀與品格。

我希望從籃球中體會做人處事的道理，其實運動場上有很多倫理，我會告訴學生，球場上有球場上的規矩，比賽要尊重裁判，球隊要有紀律，希望讓他們長大後養成好習慣，例如：東西不要亂擺，摺衣服的習慣，到了球場，每個東西都要有規律、有秩序的整理好，放在他應該在的位置

第三節 教練信念

一、與學生建立共同願景

南港國小籃球隊的宗旨是「以球會友」，球場上不是以打垮對手為目的，而是要戰勝自己。培養學生在籃球場上的運動家精神與建立優質的籃球隊文化，運動競賽的本質，不光只是比賽輸贏，更重要的是運動家精神的展現，這是陳志方教練所堅持的核心價值。在比賽場上，運動員要展現的是球技、爭的是精神，而非只是比賽的勝負；在球隊中，平時的訓練，在鍛鍊學生的毅力與恆心，從生活中增進人際互動的能力，培養團隊合作的精神。陳志方教練教導學生用健康的心態去面對比賽，不被勝負、名次所擺布，進而抹煞了孩子對於運動的興趣。他與孩子訂下共同目標，教練與學生通力合作去完成，認真做好一件事情，這就是成功。小學階段，幫助學生從運動中建立自信、快樂的運動進而養成終身運動習慣，廣植籃球運動人口，才是基層教練最重要的責任。

教練任務就是把工作做好；目標就是把孩子的基本動作練的更紮實，有時替孩子訂定目標，大家一起去完成。

我認為小學生練球應該快快樂樂的打球，培養對運動的興趣，喜歡籃球這項運動。不斷的苦練，學生材不好，有材不好的練法；材好、有材好的打法。教練需要不斷的去下功夫。

二、擔任國小教練要有耐心、關心及愛心

教育是百年樹人的工作，肩負起承先啟後的重要責任。陳志方教練從張福元老師身上學到了籃球的知識與技能，更看到一位資深籃球教育工作者的風範。當自己投身教育界中服務，更有一股傳承的使命感，督促自己用嚴謹的態度，從事國小籃球教育工作。

陳志方教練認為國小階段，擔任籃球教練，必須具備耐心、關心及愛心。他指的耐

心是指：通常國小新加入籃球隊的四年級學生，未必都具備籃球或運動的先備經驗，一個國小教練必須有耐心的從頭開始教，有時甚至連跑步的姿勢都要重新指導。國小四年級的學生，身體發展也都尚未發展完成、領悟力也較不成熟，教練在籃球基本動作的建立，相對辛苦。此時，籃球教練必須要有足夠的耐心，等待學生學習，不可心急，用錯方法或著過度訓練，造成學生無法挽救的運動傷害；他的關心是指：一位好的國小教練，要隨時了解學生的身心狀況，國小學生的心智能力往往尚未成熟，不夠堅強，教練要能多關懷孩子，營造一個溫暖的練球環境，並鼓勵隊友間互相勉勵、互相支持，讓孩子對球隊感到認同與榮耀；他的愛心是指：學生懷抱著一股對籃球的熱忱加入球隊，教練是球隊的大家長，在兩年的訓練相處中，看著學生漸漸成長，教練的指導好像父母親教導孩子走路，牽著學生的手，一步一步的往前進，而非只是單存的教練與學生，與學生「搏感情」，隨時關心孩子的狀況，感受教練與球隊的關愛，建立亦師亦友的夥伴關係。

籃球隊學生畢業後，也都與陳志方教練保持良好的聯繫，他第一代的學生，也都結婚生子、成家立業了，仍不忘有空回來看看陳志方教練，帶著孩子回來與陳志方教練，互相關心彼此的近況，他常笑著說：自己已經邁入「師公」的等級了。看著曾經指導過的學生都已長大成人，步入社會，有好的成就、好的出路，就是身為教練最大的滿足與成就，已不單純只是教練與學生的這層關係，這種情感已經昇華另一種家人的關係，牽動著彼此的生活。

我認為在小學階段，一位好的籃球教練要有耐心、關心及愛心。我指的耐心，例如教基本動作要有耐心，不能急，有些時候甚至連跑步的姿勢都要從新教導，向父母親教導孩子走路一樣，牽著學生的手，一步一步往前進。多關懷小孩子，我認為一位好的教練，要先學會付出，需要犧牲許多自己的時間，來陪伴小孩子長大。

我覺得教出的小孩子，他有很好的事業，或在社會上有良好的表現，就是值得教練驕傲的事情。當然希望自己的學生，將來的出路都比我好，有好的工作、好的讀書環境。有照著我當初與他們講的方向去努力，就很高興與滿足。

三、勇於挑戰的企圖心

籃球是一個充滿競爭、碰撞、卻又高度合作的團隊運動，「志在參加，不在得名」也只是一種虛假的口號，或許勝敗不是唯一，但也絕不僅止於志在參加，努力追尋夢想、實踐理想的過程，在你爭我奪的籃球場上，展現堅強的意志，完成自己在球隊的使命，透過全隊上下一心達到團隊的目標，這就是身為教練與學生的共同任務。每年面對不同條件的學生，陳志方教練總會與學生訂定未來的目標，當教練與學生共同有了一致的理想，再苦、再累都要撐下去，這是一個對彼此的承諾與約定。學生必須面對訓練所帶來的辛勞，在汗水淋漓中奔跑，學習與痛苦為伍，這是成長必須經過的一段路，面對艱苦卻永不退縮，唯有堅持走過這段路，才能真正了解成功果實的甜美。陳志方教練常比喻籃球場上，五個人就是一個團隊，共同護送一個球，直到將他投入籃框，才算任務完成，但是沿途會有人來搶，會遇到許許多多的阻撓，五個人不能單打獨鬥、各自為陣，不夠團結就會導致任務失敗，唯有團結才能順利完成任務。這個簡單的比喻，卻也道盡籃球的精神。

南港國小籃球隊受限於班級數不多，學生來源不如其他學校來的充足，歷年學生的條件，總是差強人意，在列強環伺的臺北市，甚至放眼全國，都是相當不起眼的一支球隊。但是靠著陳志方教練與歷屆校友的努力，也殺出一條血路，擠身傳統勁旅的行列。陳志方教練一直以來都教導學生，要勇於面對挑戰，絕不輕言放棄。邁向夢想的路途中，若是感到累了、倦了可以休息一下，略做調整，但仍然要勇往直前，因為沒有人能叫你放棄，只有你自己放棄自己，鼓勵學生養成這種堅毅、勇敢的態度，未來你就有能力去面對、解決任何事。

我覺得籃球是一門學不完的東西，他的魅力講究五個人在場上團隊的合作。我常常跟學生講，將籃球比賽比喻成這顆籃球價值五百萬，我們必須要將這顆籃球存到銀行裡面去，但在途中會遇到五個強盜，那五個人要如何通力合作，通過阻撓將五百萬存到銀行保險庫裡面去，存進去一次，就獲得兩分利，你存得越多、利息就越高。

與小孩子溝通，可以與小孩子家長溝通了解近況。如果訓練上遇到瓶頸，就先讓孩子休息，也讓我自已思考一下，該怎麼去突破。

當目標與現實衝突，我會選擇完成目標，這是教練與孩子共同訂定的契約，必須去達成。

四、未來展望

陳志方教練在籃球場上奮鬥了 25 年，教過為數不少的學生，在各行各業都有不錯的表現，這是身為教練感到相當欣慰的地方。也指導學生獲得過全國冠軍，或許再過幾年我就要退休了，將舞台交棒給年輕人。但是我仍有一個夢，或許貪心，卻也給自己在退休前訂下一個目標，那就是希望有機會指導學生獲得男、女童組的雙料冠軍，給自己教練生涯一個完美的結束。未來退休後，我仍然會退而不休，持續到學校義務擔任籃球志工，將我的經驗傳承給年輕的教練，延續南港國小籃球隊的傳統，讓這份精神，生生不息、永續發展。

我當然我還有一個目標，就是希望可以獲得雙料冠軍，這是我給自己訂下的目標。也許希望在這五六年之間去努力，獲得雙料冠軍再退休。退休後，可以來學校當志工，幫助年輕的教練帶球隊，一起指導小孩子籃球技術。

第四節 小結

人生哲學堆疊於每個人面對成長歷程、生活背景與經驗累積的相互交織下，隨著年齡的增長，建立起自己對生命獨有的見解與價值觀。運動教練在領導一支球隊時，會依據自己的人生哲學去打造球隊特色，將人生哲學轉化為他獨有的教練哲學，樹立其教練風格。陳志方教練從小喜愛運動，養成他樂觀、開朗的性格，面對迂迴競爭的人生戰場上，都以正面的態度去迎戰。做人循規蹈矩，凡事親力親為、全力以赴，對於每件事情都要做好的積極態度，處處展現體育人的豪氣。待人處事大而化之，桃李滿天下，他也以身作則，利用閒暇之餘，完成大學學位，參與各項進修，跟上時代的潮流與變遷，提升專業之能，與時俱進，以便能在職場上更得心應手。

陳志方教練在國小基層服務深耕 25 年，他的教學風格深受啟蒙教練張福元老師的影響，要求學生做人腳踏實地，做任何事情把握要「按部就班」的原則，不可以想要一步登天，存有有勞而獲心態。叮嚀學生籃球技術從小就要打好基礎、健康心態要從小養成，未來才有無限發展的可能。從籃球訓練中，勇於接受挑戰與磨練，學生培養積極的人生觀；學習過程，幫助學生培養學習的主動性，更不可因為打球，而荒廢了學業，從球隊生活中，建立良好的生活習慣與適應團隊生活，學習面對挫折與挑戰自我的勇氣，希望學生各個都是文武雙全的全才。籃球球隊提供一個可以鍛鍊體魄、陶冶性情的場域，陳志方教練營造一個生活嚴謹、卻有充滿情感的環境，學生在這方圓交錯的白色實線及一顆球所構成的世界中，體悟人生的道理，淬鍊出良好的品格，才是陳志方教練從事籃球教育的最高宗旨。

第陸章 結論與建議

本研究目的在探究國小資深籃球專任教練陳志方的教練經歷與教練哲學。研究者透過相關文獻收集、參與觀察與深度訪談，先做分析論述，於本章作研究總結。第一節將陳志方教練 25 年對國小籃球的付出，面對專任教練制度更迭的教練經驗做回顧，並將陳志方教練從事籃球訓練所秉持的教練哲學與人生態度做整理歸納。第二節依據研究結果，提出目前從事國小籃球訓練工作的夥伴建議。第三節為研究者省思。

第一節 結論

熱愛籃球運動的陳志方教練，默默付出的老園丁，深耕國小籃球邁入第 25 年，在學校基層推展籃球運動，培育過無數的基層球員，大力推廣小學籃球，看著國小籃球運動在校園中逐漸茁壯，成長。陳志方教練面對整個教練制度的不完善，面對隨時可能沒有下一餐的生活壓力，如何調整的心境來面對逆境的阻撓，堅守教練崗位？陳志方秉持什麼理念來訓練球隊及教導學生建立良善的態度？本研究結果陳志方教練的教練經歷，經歷專任教練制度的演進，歷經時代的洪流與變遷，建構其教練哲學。

一、陳志方教練的教練經歷

陳志方教練從國中開始加入籃球校隊，開啟了他的籃球人生，經歷高中籃球、大專籃球、社會甲組與軍旅飛駝隊的洗禮，在求學的路上，展開籃球夢的追逐。1989 年陳志方教練面臨人生的抉擇，要繼續追尋籃球員場上的成就還是卸下球衣轉任教練，在一番思索後，決定報考臺北市第二期專運運動教練考試，他也不負眾望，順利考取，分發至臺北市南港國小服務。

（一）初期專任運動教練的經歷

服務基層 20 年，工作上必需面對舊制專任運動教練制度的許多缺失，如沒有法源依據，定位不清，工作沒有保障，面臨約聘的一年一聘、福利及升遷等沒有完整的制度，

必須隨時戰戰兢兢的生活；訓練上，配合國小學生的心智、身體都尚未發展健全，學校硬體環境也不夠完善，在有限的資源下，默默在基層籃球耕耘與付出，憑藉著一股對籃球的熱忱與不服輸的個性，仍然建立起南港國小籃球隊的口碑；創辦南友盃籃球賽，為了提供學生有更多的比賽經驗，結合學校、社區及自身的力量，從無到有，逐漸打出名號，今年邁入第 18 年，成為國小籃球圈每年的籃球盛宴。家庭方面，為了給學生更好、更完整的學習，常常利用假日連球，必須犧牲許多家庭生活，只為對自己的工作負責，歷經多次家庭的革命，才得到另一半的諒解，讓家庭成為他最穩固的依靠。

（二）新、舊制專任運動教練轉換的陣痛與考驗

2003 年立法院通過修正案，專任運動教練確定納入教育人員任用條例，給了專任運動教練明確的法源依據。等待了 20 年，卻在 2008 年的臺北市專任運動教練考試失利，這次的失敗並沒有擊倒陳志方教練，反而讓他痛定思痛，沉寂一年的苦讀與訓練，終讓他邁入執教的巔峰。2009 年陳志方教練指導南港國小籃球隊獲得全國冠軍，並於當年考取臺北市專任運動教練甄選，正式成為新制的專任運動教練。

（三）轉任正式新制專任運動教練

考取 2009 年臺北市專任運動教練，轉任新制後，陳志方教練面對訓練工作，不不因轉任正式而鬆懈，當工作有了終生的保障後，他仍秉持著籃球人的熱血與執著，持續在國小校園推廣籃球運動，持續在籃球場上作育英才，並用更嚴謹的態度、更寬容的心胸從事籃球教育，以期勉自己邁向下一個高峰。

二、陳志方教練的教練哲學

人生哲學堆疊於每個人經歷成長階段、生活背景與經驗累積的相互交織下，個人對生命的獨到見解。陳志方教練開朗、正向的生活態度，縱使面對人生的起起落落，對任何事情都秉持著全力以赴，積極面對的心態，去化解人生的所有挑戰。

陳志方教練帶隊的教練哲學，承襲啟蒙教練張福元老師的影響，透過研究勾勒出他的教練哲學，分述如下：

（一）凡事「按部就班」

陳志方教練秉持「循規蹈矩」的原則教導學生，先重視生活常規的建立，從生活中建立良好的生活習慣；訓練上強調「按步就班」，國小階段，籃球基本動作的紮根，是最重要的一環，訓練上講求循序漸進，決不因求好心切或成績導向，而過度操練學生，造成學生一輩子的傷害，這是他絕對不贊成的。

（二）培養「文武全才」的學生

透過籃球教育培養學生建立良好、積極的學習態度，希望學生在任何場域都要做什麼、像什麼，在籃球場上，就是衝鋒陷陣的好手；走入教室，就是彬彬有禮的學生，絕不可以因為運動而放棄學業，他堅持從南港國小籃球隊出品的學生，各個都是品學兼優的好學生。

（三）從籃球場「淬鍊品德」

他常說：「球場如人生，打球跟為人處事是一樣的道理。」從籃球場上的奮鬥過程，磨練品格、面對挫折及分享榮耀。透過籃球隊的生活，增進學生間良好的人際互動，培養團隊精神，更重要的是透過籃球教育，建立學生良好的品德。

在基層國小服務 25 年的陳志方教練營造一個生活嚴謹、卻有充滿情感的場域，學生在方圓交錯的白色實線及一顆球所構成的世界中，體悟人生的道理，淬鍊出良好的品格。幫助學生透過籃球訓練，培養勝不驕、敗不餒的運動家精神，建立勇於面對挑戰的正向態度，去邁向人生下個階段。陳志方教練凡事以身作則，展現無比的勇氣與鬥志，全力以赴去面對任何人生的困境，從他身上看到一位終身從事籃球教育狂熱者的熱情，與熱愛籃球的運動員，透過自己的人生，充分展現他的籃球魂。

第二節 建議

一、實務上建議

人生的際遇，總是有其脈絡可循，研究者抱著一份對籃球的熱愛投入教職，更在職場上，有幸與陳志方教練共事。本研究很榮幸能以陳志方教練為研究對象，他從一個專職的籃球選手，轉任國小籃球教練。他服務國小基層籃球運動 25 年，了解國小籃球發展的脈絡、與面對專任教練制度的更迭，雖然專任運動教練制度已入法，提供專任運動教練工作的保障，但還有一些部份，仍有改進的空間，根據他的實務與經歷提出下列建議：

(一) 明訂專任運動教練工作職掌

專任運動教練在服務學校的主要工作就是練球，但是配合學生作息，練習時間大都是早自習與放學後，早自習練完球後到放學間的空檔時間，就變成學校的游牧民族，技非行政職、也不能上課，一整天待在學校，頂多偶爾幫忙體育相關業務或班際比賽，這樣子的時間編排，對專任運動教練並不恰當。建議主管機關可以明訂該項運動的相關業務，除了練球外，例如體育班的招生、經費等各項行政事宜，由專任運動教練負責，明確定位與工作內容，讓專任運動教練在學校內可獲得更高的認同與評價。

(二) 暢通專任運動教練的升級管道

專任運動教練入法後，建立明確的提敘制度，薪資可隨年資的增加而提敘，有穩定的工作保障。但是專任運動教練的分級為初級運動教練、中級運動教練、高級運動教練及國家級運動教練，從初級運動教練升到中級運動教練，可藉由指導成績、或鼓勵學生升學繼續從事專項訓練且繼續參加縣級以上賽事而升級，但要從中級運動教練晉升到高級運動教練，就必須擔任亞奧運或世大運的教練且獲得前三名，才有機會。對於這部分，應有調整的空間，例如比照教師，可依學歷、服務年資、指導成績、歷年考核等，做升級的參考依據，提供基層教練也有晉升到高級運動教練的機會。

(三) 增加基層專任運動教練的進修研習途徑

一位好的教練，應該與時俱進，不斷的進修提升專業知能，才能給學生更好的學習。專任運動教練的專業進修，主管機關應可透過單項協會，積極辦理與協助，讓專任運動教練提升專業知能的機會。有鑑目前辦理的許多專業研習，以籃球為例，大都以國家教練或者大專、職業隊教練為主要對象，其實服務基層的國中、小教練，也很需要這類的專業成長研習。也應鼓勵專任教練報考研究所、積極參與研習，將進修結合年度考核的項目，透過制度調整與獎勵，讓專任教練主動參與進修，才能提供更完整、專業的知能，教育學生。

二、研究上建議

本研究透過訪談與敘說研究，勾勒出陳志方教練的教練經歷與教練哲學。每一位成功的運動教練，都經過不少挫折與考驗，堅持自己的信念，寫下一篇屬於自己的教練故事。本研究對於一位深耕國小籃球的教練經驗與哲學做分析與歸納，藉此了解基層教練在籃球運動發展而努力，在教練職場上，透過不斷的進修與成長，打造出一片屬於自己的天地，走出自己的「籃球人生」。

建議未來從事相關研究者，可從不同教練經歷、教練特質或不同層級的學校，做個案研究，亦可由研究對象的家人、工作夥伴等面向切入，從旁人的角度了解研究對象，加以對照比較分析，以增加研究結果的真實性與準確性。

第三節 研究者省思

研究者本身是籃球選手出身，目前在國小擔任體育教師，從事國小籃球訓練的工作。研究者從國中開始參與籃球校隊，經歷乙組國中聯賽、HBL 高中甲組校隊、大學 UBA 甲一級校隊至社會甲組籃球賽的洗禮，對於籃球有著一股無法言語的歸屬感。成長階段隨著國內籃壇的起落，CBA 職業籃球的興盛，及對灌籃高手的漫畫的熱情與嚮往，點燃我的籃球夢，跟隨著國內籃球發展的脚步前進，自己也一步一步的成長。由於對籃球的一股熱忱與回饋的心，選擇投入教職，希望能將所學回饋給下一代，為籃球運動在基層紮根與推廣。進入臺北市南港國小任職，學校推展籃球運動邁入第 25 個年頭，幕後的推手就是陳志方教練。一位籃球教練在 25 年來不間斷的在方圓交錯的場地間奔走，面對生活的困境、成績的壓力、社會的期望及訓練瓶頸等諸多問題，陳志方教練，能一路走來始終如一，用認真、負責的態度，來面對人生的一切轉變，讓我相當欽佩，也引起我研究的主要動機。

研究者在撰寫論文的過程中，藉由訪談方式，釐清陳志方教練的教練經歷，研究者秉持著客觀的立場，不斷透過分析、反思、歸納，建構出陳志方教練的教練哲學。研究發現諸多成功教練的元素、優秀的教練的特質，對運動的熱情、責任及面對困境的態度，在陳志方教練身上，都可獲得印證。

站在教師的角度，國小籃球的推廣，以培養學生對籃球的興趣、建立運動的習慣為主軸。而以教練工作立場，學生從一張白紙開始發展，如何去開發每位孩子的潛力，依照學生的特質給予適當的發展空間，建立對於籃球運動的基礎與認同。研究者身兼教師與教練兩種身分，期望透過籃球教育，提供學生一個有別於教室內的學習空間，從籃球訓練中建立自信與品格，進而培養終身運動的習慣，獲得健康的人生。

人生就像買了一張單程車票的旅程，旅途中有過美好的景物，讓我們流連忘返、也會出現無法拒絕的難題，等著我們去面對，無論你喜愛或厭惡，當下的那一刻過了，稍縱即逝，就必須繼續往前走，無法倒帶、也無法重來。研究者在南港國小與陳志方教練

的相處，從他身上看到了一顆永不退燒的籃球熱情及為籃球人展現籃球魂的最佳範例。研究者本身也從事學校籃球訓練工作，從前輩身上看到楷模，踏著前人的足跡，鼓勵自己繼續往前進，走出一條自己的籃球路。如同張曼娟在時間的旅人說的：「我走在過去，走在現在，也走在未來的路上。」

參考文獻

中文文獻

- 王宗吉（譯）（2000）。*運動社會學*。臺北市：紅葉。
- 王勇智、鄧明宇（譯）（2003）。*敘說分析*。臺北市：五南(C.K.Riessman,1998)。
- 王耀德（1997）。領導理論與運動教練領導行為的探討。*中華體育*，10（4），12-20。
- 古博文（2002）。設置中央體育行政機關之必要性分析。*中華體育季刊*，16（2），37-44。
- 李震中（1999）。*籃球理論*。中國：上海教育出版社。
- 李輔才等（1991）。*中國籃球運動史*。武漢：武漢出版社。
- 李佑峰（2007）。*經驗.知識.記憶--一位高中籃球教練的敘說探究*（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李政樺（2009）。*換個方向,生命變得不一樣：一位運動教練之個人經驗敘說探究*（未出版碩士論文）。臺北市立體育學院，臺北市。
- 吳文忠（1974）。*體育行政*。臺北市：國立編譯館。
- 吳永仁（2009）。*尋找、發現、迷失、超越自我——一個籃球選手逐夢經驗的敘說與範疇勾劃*（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 石明宗（2009）。*運動哲學：愉悅+智慧之旅*。師大書苑。
- 江界山（1997）。從國際級運動教練的養成談我國教練培訓制度的改進。*國民體育季刊*，26（4），45-51。

呂佳融（2011）。一位資深手球教練的教練經驗與哲學（未出版碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

吳萬福（1992）。運動教練的任務、類型及內容。《體育與運動》，81，32-38。

吳章明（2004）。運動教練的領導哲學。《大專體育》，72，72-75。

胡幼慧（2002）。《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》。臺北：巨流。

林木俊（2000）。從學習型邁向導向型-談地方政府體育行政組織的永續經營。

載於邱金松等著，*體育與行政管理的思考*（頁45-65）。臺北市：師大書苑。

林志明（2010）。一個籃球教練的自我敘說—我/MVP/板凳球員（未出版碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

林志男（2008）。永不止息的小羚羊：一位田徑教練的自我敘說（未出版碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

姚立業（1988）。國際青、少年籃球分齡賽遊戲。我國青少年籃球發展。臺北市：健行。

洪文英（2010）。《焊鑄鐵漢：一位國家級跆拳道教練的教練經驗與哲學》（未出版碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

洪嘉文（2005）。《學校體育法令》。臺北市：師大書苑。

洪嘉文（2001）。《學校體育經營管理策略》。臺北市：師大書苑。

洪嘉文、鄭志富（2004）。我國學校體育政策制定之研究。《大專體育學刊》，6（1），

31-43。

翁志成 (1994)。運動教練的領導理論與類型。中華體育，7 (4)，31-38。

陳景星 (1996)。教練領導的智慧與哲學。國民體育季刊，25 (4)，20-27。

陳景星 (2006)。教練領導哲學。國民體育季刊，53 (3)，82-85。

陳妍伶 (2010)。射箭團體賽出賽選手之經驗：臺灣北部某大學射箭隊之敘說研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。

陳榮章 (1997)。我國籃球運動發展之研究。臺南家專學報，16，117-128。

陳秀華 (1993)。國內發展職業籃球的環境與條件探討。中華體育，7 (1)，28-34。

莊俊喬 (2008)。我國高中籃球聯賽發展之研究 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。

許義雄 (1983)。體育的理念。臺北市：現代體育。

許馨文 (2009)。各級學校專任運動教練之聘任管理。大專體育，101，33-39。

黃金助 (1990)。國家及運動教練行為之研究調查。國立體育學院論叢，1 (2) 33-62。

黃志群 (2013)。籃球控球後衛之敘說研究—以SBL球員為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

黃馥珍、卓紋君（2009）。敘說研究的探索從三本敘說分析研究的比較說起。

輔導季刊，45（3），49-64。

黃玫貞（2012）。敘說汗水中的笑與淚：走過峰與谷的青少年桌球國手（未出版碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

黃信景（2011）。理性與科學的網球人生（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。

張家豪（2012）。國中、高中、大學－籃球教練歷程之自我敘說（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

張思敏（1998）。找回學校體育的本質。大專體育，37，1-2。

張耿介（1994）。臺灣光復後的早期籃球運動發展概況。臺灣體育，74，23-26。

張玉誠（2010）。「態度、執行、成就」敘說一位田徑教練的故事（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

張曼娟（2014）。時間的旅人。臺北市：皇冠文化出版有限公司。

教育部（1984a）。73年5月9日臺（73）體字第17479號函。

教育部（1985）。74年8月27日臺（74）體字第36233號函。

教育部體育司（1990a）。國家體育建設中程計畫（核定本）。體育法規選輯，13-45。臺北市：作者。

湯銘新 (1970)。少年籃球指引。臺北市：中華民國籃球協會。

彭台臨 (2011)。運動，是我對生命的承諾：奧運金牌推手。臺北市：博思智庫股份有限公司

楊照 (1999)。悲歡球場。新北市：新新聞文化事業股份有限公司。

楊皎瑜 (2012)。優秀女子保齡球選手之運動歷程：敘說與反思 (未出版碩士論文)。
臺北市立體育學院，臺北市。

謝維玲 (譯) (2009)。運動改造大腦。新北市：野人文化股份有限公司。

劉一民。(2005)。運動哲學的傳承與重建，運動哲學新論，台北：師大書苑，頁10-12。

劉一民 (1989)。運動教練的自我認識。中華體育，3 (3)，63-66。

劉衡江 (1999)。再創我國大專籃球聯賽新紀元。大專體育，45，7-8。

劉世珍 (1994)。籃球往事說從頭。臺北市：臺灣體育雜誌社。

劉德三 (2001)。少年籃球 (未出版碩士論文)。國立體育學院，新北市。

駱怡靜 (2012)。女性資深導師工作經驗之敘說研究-以北部公立國中四位教師為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

歐陽教 (2002)。教育哲學導論。臺北市：文景。

盧俊宏 (2004)。超越運動領導多元模式 (MML)：談教練角色與運動資優選手的培養與發展。《教練科學》，3，1-11。

蔡敏玲，余曉雯 (譯) (2003)。敘說探究：質性研究中的經驗與故事。臺北市，心理。

賴維政 (2011)。「樂」在其中、「樂」此不疲的棒球：一位教師兼樂樂棒球教練追求榮耀與挑戰的自我敘說 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

薛慧玲、謝志君 (2001)。論運動教練哲學之重要性。《大學體育》，54，66-70。

顏海波、王婷婷 (2009)。2008、2010 年 FIBA 規則修訂對籃球運動的影響，《體育學刊》，16 (6)，91-93。

體育大辭典編定委員會 (1984)。《體育大辭典》。臺北市：臺灣商務。

朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀譯。敘事心理與研究，嘉義市：濤石 Crossley, Michele L. (2000)。

二、英文文獻

Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative Inquiry : Experience and Story in Qualitative Research*. San Francisco: Jossey-Bass.

Markula, P., & Denison, J. (2005). Sport and the personal narrative. In D. L. Andrews, D. S. Mason, & M. L. Silk (Eds.). *Qualitative methods in sports studies* (pp. 165-184). New York, NY: Berg.

附錄

附件一：

訪談同意書

附錄一 訪談同意書

您好：

本人是國立臺灣師範大學體育研究所研究生，目前正在進行一項研究計畫。本研究目的在於了解一位資深籃球專任教練從事籃球運動及教學的歷程，並探究資深籃球教練的教練哲學和人生哲學理念。研究者誠摯的邀請您作為本研究的主要受訪者。

在研究過程中，研究者在指導教授—石明宗博士的督導下，對您進行深度訪談，假若您願意參與此項研究計畫，請詳細閱讀下列內容，並且簽名，以保障您的權益。

- 一、為了保障您的權益，是否參加此項研究計畫，由您全權決定。訪談過程中，有任何涉及個人隱私或不便為他人知曉的部分，可拒絕回答或錄音。
- 二、研究過程中的錄音、錄影及談話內容，僅供本研究計畫使用。若要進行其他研究發表或其他相關用途，必須經過受訪者同意。

本人已詳細閱讀上述內容，並同意參與此研究計畫和研究者進行有關我個人經驗之訪談，也願意詳實回答訪談問題。

謝謝您的參與，相信此研究計畫有了您的寶貴意見，讓我們對您有更多的了解，也能提供我們學術與實務工作上的幫助。萬分感激！

受訪者：陳志方 (簽名)

研究者：陳冠甫 (簽名)

日期：103年1月20日

附件二：

訪談大綱

一、專任運動教練經歷

- (一) 請問陳教練何時開始接觸籃球？
- (二) 什麼原因讓你選擇擔任籃球教練？
- (三) 你對於專任運動教練制度的看法？
- (四) 你認為專任運動教練制度的優點為何？
- (五) 你認為專任運動教練制度的缺點為何？
- (六) 擔任二十多年的籃球教練，這一路走來你的看法是什麼？
- (七) 帶領球隊比賽多年，印象最深刻的一場比賽是哪一場？當下懷著何種心情？
- (八) 對您覺得您擔任教練時的最高榮耀是什麼時候？當時的情況為何？
- (九) 你認為一位好的籃球教練應該具備哪些能力？帶領球隊與自己的工作、家庭是
否有衝突？如何解決？
- (十) 在你擔任籃球教練的期間，遇過最艱困的難題是什麼？你用什麼態度來面對問題？
用什麼方法來克服問題？
- (十一) 對於將要初任教練的社會新鮮人，你會給予什麼建議？

二、教練哲學

- (一) 請問陳教練你的帶隊理念是什麼？
- (二) 你認為身為籃球教練最重要的核心價值是什麼？
- (三) 你希望透過籃球帶給學生什麼樣的收穫？
- (四) 你與學生的相處模式為何？
- (五) 你認為國小籃球教育最重要的價值為何？
- (六) 你認為籃球運動的魅力為何？值得讓你能在這領域奉獻一生的心力？
- (七) 你認為什麼行為是一位好的籃球教練必須擁有的？又有哪些必須去避免？
- (八) 您設定籃球教練工作其主要的任務及目標為何？這些目標之間是否會有衝突？
若有衝突，你的取捨是？
- (九) 您在從事多年籃球教練，您如何看待自己？
- (十) 您從事籃球教練工作的觀念中，您認為「成功」的定義為何？
- (十一) 教練工作與家庭生活是否有過衝突？此時家庭扮演的角色為何？你如何去協調？
- (十二) 請問陳教練在你人生中，有沒有遇到什麼貴人在你需邀協助的時候拉你一把
呢？
- (十三) 請問陳教練你對於未來有什麼什麼樣的規劃呢？

附件三：

研究對象：陳志方教練

訪談地點：臺北市南港國民小學活動中心四樓體育教師辦公室。

訪談逐字稿

一、教練經歷

(一) 請問陳教練什麼時候開始接觸籃球運動

答:我從國中二年級開始，當張福元老師調到臺北市木柵國中，他從古亭國中調到木柵國中來開始招生。當時張福元老師還是裕隆籃球隊的球員，對籃球方面相當有興趣，因此在木柵國中成立籃球隊，並招生。我從國二開始接觸籃球。

(二) 當初籃球隊招考，請問是對校內招生還是發現陳教練你有潛力來挖腳的呢?

答:他看到校內沒有球隊，他想要成立球隊，我國二就找到 180 公分了，張老師覺得我條件不錯，也找了我們國二幾個同學一起加入。

(三) 在你國中參加籃球隊的生活，你對球隊生活的想法為何?

答:這段期間，我們從最基礎動作開始訓練，從運球、傳球開始，張老師以自己接受訓練的模式，將技術傳授給我們。從每天早上七點多開始練球，練到八點，正常上課。下午放學開始練習，常常練到很晚，常常練到晚上六、七點。剛開始起步，張老師認為基本動作非常重要，因此，花很長的時間，練習基本動作。

(四) 為何高中會選擇繼續參加球隊，往球員發展?

答:國中比賽打到全國亞軍，對籃球非常有興趣，因此想往這條路繼續走下去。這是我自己的信念，打出興趣，就朝運動這方面去發展。

(伍) 有沒有什麼特殊事情，讓你決定往籃球員發展?

答:我們在打進全國賽，輸給水里國中，獲得第二名。那不服輸的信念，讓我想繼續往前走，既然選擇打球，就不想中斷。自己也想過自己的功課也不是非常好，既然對打球有興趣，就想往體育這方面去發展，這股力量支持我朝這方面發展。

(六) 打輸水里國中當下就決定往體育走嗎?

答:打輸當下就想往體育發展,雖然練球很辛苦,但卻很有代價,籃球這東西要學得很多。

(七) 陳教練你指的代價是?

答:很辛苦都沒有假日,寒、暑假或星期六、日我們都自主到球場練球。雖然說教練在比賽期,犧牲假日陪我們。但我們自己在基本動作就要多下功夫,畢竟我們國中才開始練球,他認為基本動作,從國中開始要好好加強。我的隊長,很負責任,常常假日主動聯繫我們去練球。隊長從國小就開始練球,是新北市大豐國小,只有他國小開始練球。從那時候開始,深深喜歡上籃球。

(八) 從陳教練的描述,在國中打球經驗對你相當有收穫,可以請陳教練,球隊生活給你最大的收穫是什麼?對你的生活態度有何影響?

答:我從張老師身上學到認真、負責的態度。國中教練就不曾使用體罰,但是我們看到他卻會害怕,他是一位嚴肅的老師,時常告誡我們,當一個籃球員,在生活起居上要正常,你是一個運動員,將來有可能成為指標性的人物,未來你的言行舉止都代表著你的學校。所以他給我的觀念,要當一個好的運動員,生活起居要正常,這點深深影響著我,我到現在也保持著好的生活習慣,因此我也希望我所教導的學生,要有好的生活習慣。例如不熬夜,要想成為一位好的運動員,生活一定要正常。

(九) 是否可簡述你的高中球員生活?

答:我就讀滬江高中,高中教練他是排球出身,在我高一下與榮工處建教合作,榮工處派了一位梁教練,從他身上學到另一層次的基本動作。梁教練對我們教導非常有耐心、有愛心。所以國中練球方式與高中練球方式有著明顯不同,高中梁教練很重視組合,從他身上學到很多東西。

(十) 高中球員生活的目標為何?

答:高中打球的夢想,當然也是冠軍。目標放在教育盃與全國賽。在高三全國賽,最強的是開南商工與東方工商,我們獲得第三名。我也獲得大會優秀球員的肯定,補充國中全國賽我也獲得大會優秀球員。

(十一) 在你高中畢業的時候，為何選擇繼續往大專發展？

答:在高中階段，自己也打出一些名氣，自己認為應該要繼續往上走，於是報考台北體專，也順利錄取。此時我也升上甲組。從榮工青年隊到大專升上甲組。另一方面，從高中開始，張福元老師有請我回去木柵國中協助他訓練學弟，我會利用假日空閒時間，回到母校協助訓練。這對我來說，一方面回饋母校，另一方面也是很特別的經驗，在回母校當助教的過程，讓我覺得其實指導籃球運動是一件相當有趣的事情，我本身有很高的意願與動機，也讓我在心中思考，未來當個體育老師也相當不錯，所以報考臺北體專。

(十二) 你進入大專後，如何規劃自己的未來？

答:考進台北體專後，首先想往體育教師這條路走，結果沒想到我的前一屆，體專取消教育學程，因此就無法往體育教師發展。所以在體專階段，也學到許多教學的課程與技能，學這些東西未來可往教師發展，但就因為改制，無法成為體育教師。

(十三) 陳教練你對錢一飛教練的看法為何？

答:我們參加台灣區運動會，我臺灣區運動會代表臺北市南區獲得金牌，當時教練是錢一飛教練。臺北市分為北、中、南區。非常認真的教練，強調團隊與整合。球隊氣氛經營很輕鬆，比較不會嚴肅，與球員間沒有距離與架子。

(十四) 陳教練是什麼樣的原因，讓你想從籃球員轉任教練？

答:能當專任教練也是個巧合，我太太看到報紙，臺北市招考專任運動教練，待遇各方面還不錯，雖然名額不多，只要2名，競爭相當激烈，很多人參加考試可能因為我資歷完整，讓我順利考取。

(十五) 當你確定考取專任教練後，如何自我調適要從球員轉任教練？

答:考上後有受訓一個月，我的指導老師是陳美枝老師，因前一屆有考取的學長姐們在小學的教法指導我們，讓我們了解如何指導小學生。因為我沒有帶小學生的相關經驗，透過受訓，就比較清楚如何教導小學生。我也是從前一輩的人，學習這些教學經驗。

(十六) 陳教練你的球員背景相當完整，你為何當初不繼續往球員發展，而轉報考專任教練呢？

答:我從榮工隊轉到社會甲組中華工程，梁老師把我們整批榮工隊轉進社會甲組中華工程隊，我體專畢業，進入飛駝隊。退伍後，加入臺北市銀行籃球隊，本來想說是否可以進入臺北市銀行工作，但那時候臺北市銀行人事凍結，無法進入銀行工作，打球並不是很穩定，對未來沒有保障，此時，我太太看到報紙教育局招考專任運動教練，考上後，就決定轉任教練。加上我高中時期，也常回國中母校協助張老師帶學弟基本動作，在協助張老師訓練的過程中，發現自己很喜歡這種技術、觀念傳承的感覺，覺得指導學弟對我而言，是一件很開心、很滿足的事情，這也是讓我想轉任教練的一個重要原因。

(十七) 對於舊制的專任教練制度，為何吸引你去報考?

答:舊制專任教練制度，簡章上寫清楚是約聘雇，雖然是約聘雇，但感覺在公家單位上班應該還不錯，清楚表明是一年一聘，感覺好像工作表現要好，才能夠繼續留任。但感覺還是比當球員有保障，工作較為穩定。

(十八) 對於舊制專任教練制度有何缺點?

答:舊制一年一聘，感覺沒有保障，就是要拿出成績，學校才有可能繼續聘。想法就是要很認真的帶球隊，拼出成績。

(十九) 對於舊制的薪資、福利與保障有何看法?

答:其實薪水坦白說並不是很高，起初制度不完整，經過各方人士努力爭取，薪俸才會隨著服務年資提敘，薪水才增加。起初一開始並沒有提敘，經過爭取，考試院通過，若將來轉任正式，就很重要。

(二十) 對於舊制專任教練有何看法?擔任教練有帶給你什麼壓力呢?

答:所謂的壓力就是成績，一定要表現好，有成績，學校才會繼續與你簽約。雖然說像公務人員一樣，不要犯大錯，基本上不會被解聘。但是我的認知，今天當一位公務人員，基本態度就是要認真，不要到了學校後，球隊也不管、也不負責任，成績也不管，這是一個態度的問題。想要學校不斷聘你，就要拿出好成績。學校打考核，舊制打考核，但沒有考核獎金，約聘雇也沒有退休金，沒有退休保障。

(二十一) 陳教練在面對這些制度的不確定性或工作沒有的壓力下，你如何堅持理念持

續在工作職場上奮鬥呢?

答:當然這段時間感覺沒有保障,但有人不斷爭取、奔走,讓專任教練能夠立法,成為正式公務人員。我的想法,有人去爭取,總有一天專任教練會合法化,所以我才堅持走下去。

(二十二) 面對生活的變動,如何鼓勵自己繼續走下去?

答:我的想法首先認真帶球隊,讓學校能夠認同,這是最堅持的核心價值,拿出好的表現,才會受到認同。準備好、機會隨時會來。

(二十三) 可以先說明新制專任教練優點為何?

答:首先工作有保障,有退休制度,薪資也調高,生活上更有保障。對教練來說,這是一個有保障的制度。

(二十四) 面對新制專任教練制度對於你帶球隊有何幫助?

答:責任更大,今天成為正式公務人員。不要認為正式後就擺爛,這是不對的態度,面對這份工作,更要好好把握。

(二十五) 面對新制專任教練制度有沒有什麼地方需要改善?

答:在升等上面目前分為:初級、中級、高級及國家級,目前分為四級,初級有初級任用薪資,初級想升到中級,規定要拿到國中小聯賽冠軍才能升等,升到中級薪資比照碩士起薪。但是若拿不到冠軍,就永遠無法升等,既然以比照教師,我認為可以比照教師,鼓勵專任教練進修,若碩士畢業,也能升等。目前專任教練有專任教練升等條例與制度,可考慮按照學歷升等。

現任專任教練有休假制度,這是以前沒有的,現在比照行政人員休假。新制剛開始實施,並沒有休假,但專任教練往往付出寒暑假與假日來學校訓練,經過爭取後,才比照行政人員給予休假。

(二十六) 有沒有其他意見,能夠讓這個制度更加完整?

答:對我而言,薪資、相關福利比照教師,我已經覺得相當滿足。

(二十七) 當舊制轉新制要重新招考,第一次並未順利考取,當下的心情為何?那你如

何調整心情去走下一步?

答:當下沒有考上相當難過，但心裡想還有第二次，教育局三年要招考 150 位，第二年自己很認真準備，有積分制度，滿分 100，佔總成績 50 分。那一年 97 年我連續拿了三個冠軍，分別是臺北市教育盃冠軍、雲林縣順天盃冠軍及全國少年籃球錦標賽冠軍，在積分方面拿到滿分。不被挫折打敗。

面對筆試的部分，很認真的讀書，學校同仁也給予很大的協助，幫我抓考題，成立讀書會，一起讀書勉勵。

(二十八) 以你自身考取專任教練經驗，你會給予後輩什麼建議呢?

答:當一個教練仍要不斷進修，吸收新的知識，新的訓練方法，對你未來的教練工作才有幫助。

(二十九) 在你擔任教練這麼多年來，你的家人扮演什麼樣的角色?如何與家人做好協調?

答:剛開始到小學來當教練，獨自摸索，也去請教很多前輩，前輩給與許多寶貴經驗，小學階段會犧牲許多假日去陪伴學生。剛開始太太很不習慣，假日都在球場上，也會不太高興。後來三興國小的李教練，我們是很好的朋友，他告訴我太太，你要了解妳先生現在的角色是什麼，他是教練，很多假日都必須陪伴小孩練球。靠他來開導我太太，後來我太太也漸漸了解與釋懷犧牲假日要練球的情節。後來才諒解我假日要去練球的事。後來碰到我的老師，他對我說這麼拼，假日還練這麼多，美國國家隊也沒有練這麼多，我想一想，假日也須要讓小孩子休息，休息才能夠走更長遠的路。思考一下，國小生真的需要練這麼久嗎?後來調整為星期六上午練習一個上午就好，這也成為我現在練球的習慣。

我太太還是支持，當初也是他鼓勵我報考專任教練，只是在訓練上都要犧牲假日練球。教練的工作要有犧牲，現在我太太也很支持我，自己的小孩也都是球隊的成員，從小就跟在身邊，小孩有比賽，全家一起出門，這樣子的感覺，好像一個全家的親子活動，看著小孩在場上奔馳，太太的觀念改變很多，媽媽在一旁加油，這是我的籃球人生。

(三十) 陳教練帶領球隊多年，那一場球賽讓你印象最深刻?這場比賽為何讓你特別難忘的地方在那?

答:每個教練都希望自己帶領的球隊，可以參加全國賽獲得冠軍的肯定。97 年冠軍賽與忠貞國小，兩隊打到延長賽才分出勝負，在小學規則中，延長賽兩隊討選隊上最好的五位球員上場比賽。我的後衛林柏宇，心臟很大顆，那場球罰球命終率百分百，所以贏球當下，心裡真的感覺很高興，實現自己多年來的願望，印象最為深刻。

(三十一) 除了獲得冠軍印象深刻外，還有沒有特別的感受，或想對自己說的話?

答:哪時候我想驗證一個問題，就是小學生練球的分量，需要星期一練到星期天嗎?這於這點我也很掙扎，我認為小學生練球應該快快樂樂的打球，培養對運動的興趣，喜歡籃球這項運動。對於這屆學生我的練球方式有調整，假日我只練星期六上午，小學生在競技的運動中，仍要給予彈性，不應過於壓迫，該休息就要休息。當初打完比賽，心裡很高興，自己也留下男兒淚。運用新的策略，讓這批小孩子的積極性比往年都還要好，也證明小學階段不應該給孩子過多的壓力、壓迫，反而效果更好。

(三十二) 在擔任 25 年的教練的生涯中，感到最光榮的一刻是什麼時候?

答:就是 97 年我連拿三個冠軍，獲得臺北市教育盃、雲林順天盃及全國少年籃球錦標賽三個男童組冠軍，這個年度，是我執教 25 來年感到最為光榮的一段時光。這些小孩子在比賽中，展現強大的意志與團隊，許多場球都是逆轉勝，順天盃預賽第一場從落後，到最後一秒投進致勝球逆轉勝，之後賽程一路過關斬將，最終獲得冠軍，讓我以孩子為榮。

(三十三) 那一年連拿三個冠軍，除了孩子條件外，在教練端或訓練方法有什麼特別的地方?

答:那批孩子練球很積極，練球缺席很少，隊長相當盡責，會主動帶領同學練習，上場拼勁夠，外線準。

那年剛好有一個松山高中的球員，來學校協助練球，他也帶給學生許多新的觀念與動作。我請他指導孩子防守腳步、進攻腳步，我也很感謝那位球員的協助。孩子也感到相

當興奮，很有新鮮感，對孩子也是一種新的刺激。

（三十四）身為資深籃球教練，你認為一位好的籃球教練須要具備什麼能力？

答：在小學服務 25 年，有別於其他層級的學校，我認為在小學階段，一位好的籃球教練要有耐心、關心及愛心。我指的耐心，例如教基本動作要有耐心，不能急，有些時候甚至連跑步的姿勢都要從新教導，向父母親教導孩子走路一樣，牽著學生的手，一步一步往前進。多關懷小孩子，我認為一位好的教練，要先學會付出，需要犧牲許多自己的時間，來陪伴小孩子長大。

（三十五）你認為好的教練還需要具備什麼能力，才能成為一位稱職、優秀的教練？

答：我會覺得教練也要多去進修與觀摩，但我發現國內最高單位中華籃協，比較不注重基層教練的養成，所有的研習，幾乎都以國高中以上為主，國中小教練很少有機會可以參與這些研習。我認為這是全國籃協需要特別去注重，讓基層籃球教練可以吸收新知與觀念非常重要。

（三十六）一位好的教練要如何經營球隊、面對工作及兼顧家庭生活呢？

答：我覺得要先跟家裡面的人多溝通，讓家人了解自己的工作內容是什麼。在訓練上才能沒有後顧之憂，這麼多年來，家裡住的比較遠，以前沒有高速公路，開車要半個多小時才能到學校，我自己的兩個小孩，也都隨父就讀南港國小，都是籃球隊的成員，老婆最後的支持，是我往前的動力。不斷的溝通是不二法門。先安內後攘外。

（三十七）在你從是籃球教練的歷程中，你面臨過最困難的難題是什麼？面對難題你用什麼心態去面對？用什麼方式去解決問題呢？

答：我在擔任專任教練期間，當初最為困難的事情，就是舉辦南友盃籃球錦標賽。當初我 78 年到南港國小服務，發現國小籃球比賽不多，我曾經多次找過歷屆主任、及校長提出辦理國小籃球賽的想法，但都被拒絕。但是我一直認為我辦比賽是為了學生，就算起頭再艱困，總要踏出第一步，我就是要想辦法克服，辦理比賽。剛開始辦理第一屆南友盃比賽，我自掏腰包，也找當時在南港區喜愛打球的社會人士與同好所組成的南友隊贊助，他們贊助一萬元支持。第一屆只邀請臺北市四支球隊前來參賽，這第一步踏出去後，

南友盃籃球賽的規模隨年增大，也將邁入第 17 年。就學校球隊，招生一直以來都是南港國小很辛苦的地方，這麼多年來，大都以校內學生為主，對外招生，始終不見起色，而且家長大都仍以擔心影響課業為由，婉拒參加籃球隊。而校內學生，身材一直都不好，所以參加比賽一直都處於劣勢。但是身為教練，我秉持著身材好有身材好的優勢，身材不好有身材不好的打法，看你怎麼依照學生特質找出適合他們的訓練方式。面對每屆學生，好比不同的材料，就看教練如何掌廚，烹飪出不同的菜色，這才是教練的功力。

（三十八）面對國小比賽不多，你堅持辦理南友盃，你如何去解決面對這些接踵而來的相關問題？

答：因為初衷我以增加孩子比賽經驗為出發點，慢慢一一去克服問題。例如獎品我親自去找廠商協助贊助獎品，如透過南友隊的引薦聯繫到公共電視公司，公視相當支持我的想法，也替我找許多廠商，贊助南友盃。後來南友盃規模辦理的有聲有色，教育局也給予重點運動項目的補助，支持南港國小繼續辦理南友盃籃球賽。我認為踏出第一步是最為重要的。

（三十九）身為資深籃球教練，能否給即將踏入教練工作的社會新鮮人一些建議呢？

答：我認為要在國小擔任籃球教練，首重責任與耐心。你要怎樣把球隊建立起來，需要有計劃的經營，才有可能獲得學校認同。有耐心的教導小孩子基本動作，將觀念帶給小孩子。

（四十）你面對到新、舊制的教練制度，你如何看待這些轉變呢？

答：從剛開始的約聘制，會擔心工作、表現好不好等，如果表現不好，學校就不跟你續約，沒有保障。立法後，工作有了保障。當初專任教練沒有考績與休假，立法後，福利比照教師，心就放下來了，生活有了保障。

（四十一）對帶球隊的態度，是否有幫助呢？

答：立法後，自己也督促自己不能鬆懈，因為這還是我最喜歡的工作。千萬不能因為納編後，練球就隨隨便便，否則對小孩子未來是無法交代的。我還是很認真的把這份工作做好，把自己所學交給小孩子，讓籃球成為小孩子終身的運動。

(四十二) 陳教練請問你從小就喜愛運動嗎?

答:我是土身土長的臺北人，從小就喜愛運動，我國小喜愛從事棒球運動，曾經是棒球隊的成員。木柵國小棒球隊，守備位置守一壘，我的運動習慣從小就養成。國小棒球教練陳教練，以前是很有名的裁判，受到陳教練的教導，也讓我打下步錯的基礎。

二、教練哲學

(四十一) 陳教練請問一下你對人生的哲學與態度是什麼?

答:我相信勤能補拙，不管做任何事情，我都認真去做，盡量做到最好。我對人生得態度就是把"事情做好"。任何事情有計畫的去做，帶球隊有計畫的去實行。

(四十二) 請問陳教練在人際互動上，你把持著什麼樣的原則呢?

答:我跟人的相處就是隨和，我是一個很隨和的人，我不會特別去與人爭什麼，帶球隊會有一個目標，既然訂了目標，就努力朝這目標去做。

(四十三) 請問你帶國小球隊你的理念是什麼?並非訓練方式，而是你如何看待這件事情?你秉持什麼原則來帶國小籃球隊?

答:我希望我的小孩子是文武全才的學生，會讀書、也要會運動，我都會跟我的學生講會讀書，也要會打球，希望將來目標能夠上好的高中、大學。功課好的會鼓勵他多讀書，對於課業不好的學生，也是鼓勵他們多讀書，但是球要好好練，未來看能不能上好一點的國中，繼續發展。

(四十四) 身為國小籃球教練你認為最重要的核心價值是什麼?

答:當國小教練要能夠以身作則，要以身教為原則，例如我要求男生剪短頭髮，就由我自身做起，我先剪個小平頭，讓學生知道，不要為了頭髮再煩惱，簡單、清爽，展現南港國小籃球隊的精神。

(四十五) 你希望在球隊建立什麼特色，對於小孩子未來會有幫助?

答:現代籃球講究速度，從最早以前我帶球隊就是以速度為主，在球場上動作迅速、快，

南港國小的球風就是快、狠、準。尤其是基本動作熟練後，就是操作快速，打出有速度的球風。

（四十六）你希望透過籃球訓練的過程中，能夠給孩子最大的收穫為何？

答：我希望從籃球中體會做人處事的道理，其實運動場上有很多倫理，我會告訴學生，球場上有球場上的規矩，比賽要尊重裁判，球隊要有紀律，希望讓他們長大後養成好習慣，例如：東西不要亂擺，摺衣服的習慣，到了球場，每個東西都要有規律、有秩序的整理好，放在他應該在的位置。0750

（四十七）請問陳教練你與學生的相處模式如何？你屬於那一種管教方式？

答：我跟小孩子相處，練球的時候，我相當嚴格，不喜歡開玩笑的方式。但是練完球，我會主動跟他們聊天，有時與他們開玩笑，主動去了解他們。不希望它們很怕教練，看到教練不敢跟教練打招呼，希望能與教練快樂的相處在一起。練球嚴謹，練完球就輕鬆。

（四十八）你這麼多年來指導過相當多學生，你如何與畢業校友聯繫及相處？

答：現代資訊很發達，透過 FB 或 LINE，他們有時會跟我主動聯繫，我也會給予回應。有時學校有重大慶典或比賽，我也會請他們回來替學弟妹打氣、加油。有空的校友，也會主動回到學校關心教練，看看學弟妹。有一個校友去美國求學，最近連絡上，也是利用 SKYPE 網路聯繫，那是我第一代的學生，現在博士畢業，相當懷念學校，回到臺灣想回來找教練與老師聊聊天。

（四十九）有沒有那一位校友你與他特別有感情？

答：有一位校友陳聖亞，也是球員出身，現在在臺灣銀行上班，我常常跟他聯繫，像今年學校百週年校慶，就特別請他回來傳遞聖火，學校招生說明會也會找她回來說明、介紹。我跟他感情很好，他也當爸爸了，也會跟我有一些訓練意見的交流與建議，如防守步伐可以怎麼練等。

（五十）你覺得籃球運動有什麼魅力？值得你奉獻一輩子的心力？

答：我覺得籃球是一門學不完的東西，他的魅力講究五個人在場上團隊的合作。我常常跟學生講，將籃球比賽比喻成這顆籃球價值五百萬，我們必須要將這顆籃球存到銀行裡面

去，但在途中會遇到五個強盜，那五個人要如何通力合作，通過阻撓將五百萬存到銀行保險庫裡面去，存進去一次，就獲得兩分利，你存得越多、利息就越高。我覺得籃球就是一個好玩、講究團隊合作的遊戲，籃球運動值得我不斷的去做訓練，把孩子打好基本動作與基礎。

（五十一）籃球運動對你的人生有沒有什麼特別的地方或幫助？

答：其實你常常在球場上會遇到挫折與困難，面對挑戰，要如何去解決？在日常生活中也是一樣，常常也會想在球場上如何解決困難，教練就是要幫球員去解決困難。幫球員解開他的迷思，我認為這是教練工作很重要的地方。日常生活中遇到挫折，就是想辦法去化解，有時候可以放開心情，出去走走，常常就在放鬆中，找到解決的方法。

（五十二）陳教練你認為一個好的籃球教練，必須具備什麼能力？又有哪些行為需要去避免？

答：我認為好的籃球教練就是要不斷進修、吸收新的籃球知識與觀念，現在的籃球趨勢走向，身為籃球教練都要去了解，你才能幫助孩子成長。當規則有了改變，訓練上才能給予學生指導。

（五十三）陳教練你認為一個好的教練，必須用什麼態度來教導學生呢？

答：其實當一個好的教練就是努力、努力、再努力。不斷吸收新觀念，也才能幫助自己。

（五十四）請問陳教練在擔任籃球教練，你認為籃球教練的任務為何？那目標如何訂定？當目標與現實衝突，如何取捨呢？

答：教練任務就是把工作做好；目標就是把孩子的基本動作練的更紮實，有時替孩子訂定目標，大家一起去完成。當目標與現實衝突，我會選擇完成目標，這是教練與孩子共同訂定的契約，必須去達成。

（五十五）在你擔任教練工作中，有沒有實際例子，當目標與現實有衝突，你如何去面對與處理？例如全國冠軍那年為例，頭號射手賽前腳扭到，帶傷上陣，還是表現很棒，協助學校獲得冠軍。但是換個角度來看，或許是運動家精神的展現，但也可能孩子受傷，卻仍讓他上場比賽的質疑，你如何去面對的呢？

答:這個孩子受傷時，家長就在旁邊，家長也很心急，我馬上問防護員他的傷勢如何。小孩子本身受傷，但堅持要上場，孩子本身想完成這個目標。我有跟防護員確認孩子傷勢，防護員說沒有關係，先冰敷，貼紮後可以上場，家長希望孩子不要勉強上場，但小孩子堅持要上場比賽，身為教練我再三與防護員確認，他真的可以上場嗎?防護員評估貼紮後，可以上場。賽前也確認防護措施完善，家長也同意，我才讓孩子上場比賽。

(五十六) 請問陳教練從事 25 年的籃球生涯，你如何看待自己?

答:這二十幾年來，辛苦的一面當然有，帶國小球隊犧牲假期，無法陪伴家人，都在球場度過，許多重要節日也都花在球場上。只希望把自己的球隊帶好，只有找一些其他時間來彌補家人。當一個國小教練，就是要花很多時間去陪伴小孩子，要肯犧牲許多時間與假日。很多犧牲我覺得都是值得的，小孩子的成長是看的見的，看著孩子成長，我自己相當快樂。

(五十七) 請問陳教練從事 25 年的籃球生涯打一個分數，你會怎麼打?

答:當然我還有很多地方需要去改進，這幾年來有很多教練幫忙我，支持我，我相當感謝。如果可以繼續帶個十年、二十年，在訓練上還有許多地方需要修正。

(五十八) 請問陳教練從事 25 年的教練工作?你可以說就是一個籃球人，用這個角度來看，你認為成功的定義是什麼?

答:努力、努力、再努力。勤能補拙是我自以堅信的信念。不斷的苦練，學生材不好，有材不好的練法；材好、有材好的打法。教練需要不斷的去下功夫。

(五十九) 有些人認為獲得冠軍才是成功；而有些人認為看著孩子開心的完成比賽就是成功，名次並不重要。那陳教練你認為什麼才是代表教練工作的成功呢?

答:我覺得教出的小孩子，他有很好的事業，或在社會上有良好的表現，就是值得教練驕傲的事情。當然希望自己的學生，將來的出路都比我好，有好的工作、好的讀書環境。有照著我當初與他們講的方向去努力，就很高興與滿足。

(六十) 在訓練與教學是不同的，當訓練與學校產生衝突的時候，你如何去處理呢?

答:訓練與上體育課不同，專項訓練更要在基礎上，有所不同。專業訓練需要專精的訓練

方式，而體育課比較偏向遊戲。例如我曾經協助學校指導學生跳高，參加臺北市東區運動會，體專出身，對於田徑運動多少會一些，就認真指導，也獲得金牌。

（六十一）請問陳教練帶過的學生中，最得意的學生表現為何？那有沒有最失望的呢？

答：畢業校友在外的表現，能考上好的高中、大學，我很替她們感到高興。例如北一女的廖子頤等畢業校友在 HBL 場上有好的表現，考取好的大學，我自己也感到很光榮。當然也有表現不好的，例如國中中輟，聽到這些消息，就會感到很難過、很替他惋惜。

（六十二）陳教練在訓練上，如果遇到瓶頸或訓練效果不如意的時候，你如何度過呢？

答：首先就是與小孩子溝通，可以與小孩子家長溝通了解近況。如果訓練上遇到瓶頸，就先讓孩子休息，也讓我自已思考一下，該怎麼去突破。

（六十三）請問陳教練在你人生中有沒有遇到什麼貴人呢？

答：第一位就是李諸堯教練，他最早在三興國小服務，拿過全國冠軍的教練。他會幫助我與老婆溝通，你先生的工作是教練，教練工作就是要犧牲假日，來陪孩子訓練，這是他的工作，幫助我解決家庭問題，協助我老婆想通這點。貴人很多，給了我很多幫助，例如學校老師也是我的貴人。體育班導師、協助訓練的老師幫我解決很多家長問題，都是我的貴人。

（六十四）你在第一次專任教練考試未考取，你重考一年，這一年當中，有沒有什麼人給你很大的幫助呢？

答：最感謝林國瑞老師，他幫我們成立讀書會，利用晚上帶領我們好好讀書，他去找一些相關考題，讓我們去準備。第一年沒考上時，也相當沮喪，但是國瑞老師成立讀書會，讓我覺得好好準備，明年還是有機會的。不可以放棄。所以第二年才能夠順利考上。

（六十五）相信陳教練前面的 25 年教練經歷相當豐富，那你對未來的規劃是什麼呢？

答：我當然我還有一個目標，就是希望可以獲得雙料冠軍，這是我給自己訂下的目標。也許希望在這五六年之間去努力，獲得雙料冠軍在退休。退休後，可以來學校當志工，幫助年輕的教練帶球隊，一起指導小孩子籃球技術。