

球未落地，永不放棄的 陽明女排隊



文／李宇婕、陳佩雯 圖／陽明排球隊

還記得大一時佇足在二活走廊，牆上一張張泛黃照片；球場一聲聲熱血喊聲，當時不知道這些背後代表的是對於排球的那一份熱忱。踏進球場，映入眼簾的是汗流浹背的球員；傳入耳中的是氣勢磅礴的喊聲，高高躍起的身影；揮臂、擊球、得分——深深烙印在心中，更肯定自己對於排球的熱情，就這樣與陽明校女排結下不解的緣份！



▼ 排球防守隊形



▲ 精神支持體力，體力支持球技

練習

練球沒有捷徑，只能一點一滴累積實力，雖然在付出後結果可能不盡人意，但唯有持續不懈地努力才能跨越一道道進步的門檻。而過程中所學習到的球技、精神、做人處事的道理，才是我們真正得到的豐碩果實。

在前國手胡忠民與吳亞潔老師接續的引領下，我們進入排球的世界裡，從基本技巧到隊形演練跟實戰教學，以及球員心理養成，給予全人教育，讓大家在學習球技同時學會：

堅持到底 — 基本動作的練習，從十顆、百顆到千顆，咬緊牙關維持正確姿勢持續到最後。多少次的體力透支，不放棄的原因只有一個，我們熱愛排球，熱愛教練、學姐、隊友，熱愛此時此刻為自己而努力的自己。

自我突破 — 訓練體能時跑到最後一圈操場，逆著風，身體調節著呼吸快慢，心裡默數著腳步節奏，挑戰著心肺極限，努力跨越自己在生理與心理的底線。

流過的汗水、鞋底的裂痕、牆上的球印，是曾經用心付出的證明。在完成學業之餘，培養自身興趣；學習精益求精，勇敢地為“排球”這個學分而努力。





◀ 姊妹情深



▲ 雙人攔網，滴水不漏

◀ 比賽暫停，戰略分析



比賽

「場上一分鐘，場下十年功。」經歷漫長的訓練，終於站上當初憧憬的比賽球場；穿上昔日嚮往的陽明球衣。背負著學校的榮譽初戰球場，惶恐充斥內心，害怕失誤、懷疑自我，負面思考彷彿實體包袱壓住心頭，但聽著教練的指導、隊友的支持、眾人的喊聲，才逐漸找回自己的自信心！

哨聲響起，分數隨哨聲加減，發球成功、接球失誤，每球每分都是如此重要，場內六人各司其職，司令發號員負責舉出一顆顆穩定的球以發動攻勢，自由球員敏銳的球路判斷力，精采的滾翻救球大大提振我方士氣，攻擊手們狠狠地將球釘在對面場內，互相合作、精彩得分，全體隊員有著共同的目標——用心打出好球。

比分領先，依然謹慎小心，保有運動家風範；比分落後，士氣要有、精神要有，喊聲更不能少，「精神支持體能；體能支持球技。」最後一顆球還未落地就依然有機會，不輕易妥

協、放棄！多一分就增加更多經驗值，才不辜負大家幾個月甚至幾年的苦練成果，不論比賽情況如何，全隊永遠有相同共識，教練喊著：「加油，再來！」、隊友擊掌說：「沒關係！」、學妹歡呼著：「好球！」齊聲努力的瞬間，才算是一個球隊，才能打出一場好球，**全隊一心、其利斷金。**

嘩—嘩—比賽結束，也許贏，品嚐勝利的果實，狂喜與興奮爬上心頭之際夾雜著無限的感動；也許輸，沒有埋怨責怪，雖然仍會失落難過，

▼ 2014 年校友盃合影



▲ 2014 年大專盃預賽



◀ 2014 年醫學盃比賽

但這場比賽將成為我們茁壯的養份，勇敢面對失敗；誠實改變態度，不問成績好壞，且求盡己所能、問心無愧。

「球隊就像一個家。」因緣際會下，因為排球我們相識……。

胡忠民、梁淑薰與吳亞潔老師是球隊的大家長，貫徹“鐵的紀律，愛的教育”，帶領大家為陽明、排球和隊友拚勁鬥魂。剛加入的學妹專心練球與協助賽務，學姊則多了球技教學與精神傳承的責任，一起完成每週的體能訓練，在疲倦時互相鼓勵打氣，每週一四拋去一天的疲憊，喜悅地專注練球之中；一起南征北討，同食共寢，有輸球、有贏球，有福同享、有難同當！在這個小小的社會縮影裡，我們學會做人處世、付出情感與建立責任和榮譽感。

共同經歷的種種，那麼真實地被刻畫在腦海裡，成為生命中最燦爛的圖騰；互相付出的一切，如此無悔地滋養著校女排，轉為傳承時最優質的養分。有淚水、有歡笑，但痛苦會過去，美好會留下，當我們從排球這個學分畢業的時候，大家都會笑笑地回憶：「輕輕地拿起，重重的放下……」

陽明大學排球隊簡介 <https://www.youtube.com/watch?v=1T7MRNTH6ts>

