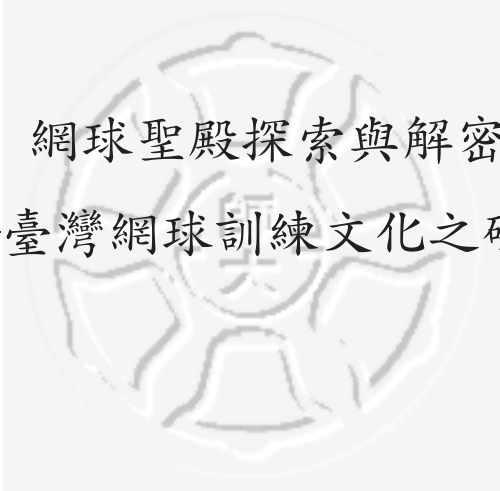


國立臺灣師範大學體育學系
碩士學位論文



網球聖殿探索與解密
——臺灣網球訓練文化之研究

研究生：李秀明

指導老師：劉一民 教授

中華民國九十八年六月

中華民國臺北市

國立臺灣師範大學體育學系碩士論文通過簽名表

系所別：體育學系體育行政班

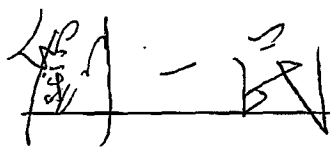
姓名：李秀明

學號：594043317

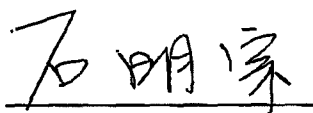
碩士論文題目：網球聖殿探索與解密—臺灣網球訓練文化之研究

經審查合格，特予證明

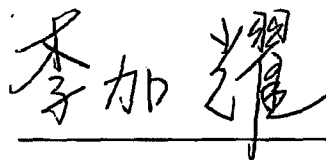
論文口試委員



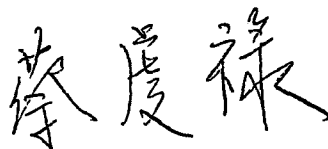
劉一民 教授
國立台灣師範大學
論文指導教授



石明宗 博士
國立台灣師範大學



李加耀 博士
國立台北教育大學



系主任簽章：

中華民國 98 年 6 月 30 日

國立臺灣師範大學學位論文授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣師範大學體育學系
研究所 97 學年度第 2 學期取得碩士學位之論文。

論文題目：網球聖殿探索與解密—臺灣網球訓練文化之研究

指導教授：劉一民 博士

授權事項：

- 一、 授權人 同意 不同意 非專屬無償授權本校及國家圖書館將上列論文資料以微縮、數位化或其他方式進行重製，並可上載網路收錄於本校博碩士論文系統、國家圖書館全國博碩士論文資訊網及臺灣師範校院聯合博碩士論文系統，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、瀏覽、下載、傳輸、列印或複印等利用。

二、 論文全文電子檔上載網路公開時間：【第一項勾選同意者，以下須擇一勾選】

即時公開

自 _____ 年 _____ 月 _____ 日始公開。

授權人姓名：

李 杏 明

(請親筆正楷簽名)

學

號：594043317

註：1. 本授權書須列印並簽署兩份，一份裝訂於紙本論文書名頁，一份繳至圖書館辦理離校手續。

2. 授權事項未勾選者，分別視同「同意」與「即時公開」。

中 華 民 國 98 年 6 月 30 日

謝 誌

能通過這次論文口試，心理雖很高興，卻也要藉這次機會，感謝許多人。首先最要感謝的是劉一民老師，若不是老師的循循善導、不厭其煩的引領我踏進質性研究的門檻，對於論文內容的修訂，更是不辭辛勞地逐頁檢視，研究過程也因老師的教導及包容支持，這些不計時數的付出，我才能順利完成論文，同時也學到作研究認真務實的精神，因此，衷心感謝老師。

同時謝謝口試委員石明宗博士及李加耀博士在專業能力上指正，讓我在研究上受益匪淺，並在論文口試中撥冗細審與指正，惠賜寶貴建議及謬誤處之導正，使本論文更臻嚴謹，都讓我倍感溫馨，衷心謝謝。另外最想特別感謝我的好同學建文，他總是用有條理和效率的頭腦，細心的幫助，常常我都還不知道怎麼解釋問題時，他就已經幫我想好了，就算他忙的焦頭爛額，只要我有難他從不吝嗇在第一時間來協助我。要不是他全力的協助，我根本沒機會寫這篇謝誌，打從心底感謝他的幫助。

最後，感謝我最親愛的父母、家人及所有關心我的朋友們在研究所期間最高度的支持，你們的幫助與關愛，給予我精神上最大的支持，在此祝福大家：永遠幸福、健康、快樂。

李秀明于臺北

摘要

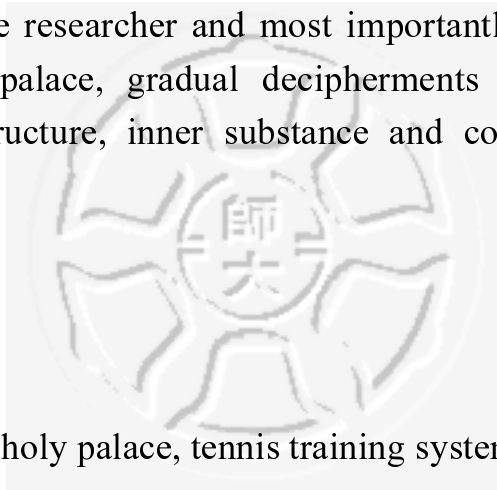
新興國中網球訓練系統，長久以來稱霸國內網壇，近年來更叱吒於國際青少年網球界，堪稱為國內的網球聖殿。研究者出身自這一帶有神秘面紗的訓練系統，這廿年來見證了聖殿的成長與茁壯，經由研究者深入觀察與研究聖殿中相關組織、行政運作、選訓賽、人員互動，透過教練、選手、家長及最重要包含聖殿之主陳南老師與研究者的經驗共敘，對網球聖殿之外在結構、內在實體及核心價值進行逐步的解密。

關鍵詞：網球聖殿、網球訓練系統、陳南、敘說



Abstract

Xin-Xing Junior High School's tennis training system has dominated domestic tennis world in Taiwan for a long time. During recent years, it has even become so powerful in the international teenage tennis world, which deserves to be called the "holy palace" of tennis domestically. The researcher originated from such a training system which looks mysterious, who has seen the growth and development of the holy palace over the past 20 years. Through the researcher's profound observation and researches on related organizations, administrative operations, player's selections and trainings, personnel interaction within the holy palace, and through the narration provided by coaches, players, parents, the researcher and most importantly teacher Nan-Chen the host of holy palace, gradual decipherments on the tennis holy palace's outer structure, inner substance and core value have been made.



Key words : tennis holy palace, tennis training system, Nan-Chen,
narration

目錄

第一章 緒論	1
第一節 網球小子	1
第二節 網球聖殿	2
第三節 研究目的	4
第四節 研究問題	4
第五節 研究資料	4
第六節 研究方法	5
第七節 論文書寫章節	11
第貳章 知識背景與文獻探討	13
第一節 網球世界	13
一、現今世界網球發展潮流	13
二、國內網球發展現況	14
三、小結—網球世界	14
第二節 文獻探討	15
一、文化的定義	15
二、運動文化	17
三、相關文獻	22
本章小結	24

第參章 網球聖殿之外在結構解密	26
第一節 網球聖殿之由來	26
一、「聖」之解析	26
二、網球聖殿之崛起	26
第二節 聖殿組織	30
一、護法——教練團	30
二、信徒——選手與學徒	34
三、聖殿訓練環境	37
四、聖殿之選、訓、賽方式	39
本章小結	52
第肆章 網球聖殿內在實體解密	53
第一節 聖殿中的幕後功臣	53
第二節 聖殿中的優秀選手	55
一、擇木而棲的優秀選手——小胖	55
二、慕名而來、波折的朝聖之徒——W 氏兄弟	58
第三節 聖殿中的家長與互動情形	59
一、自我本位的家長——小 S 的家長	60
二、追求卓越的家長——小 H 的家長	64

第四節 聖殿中的教練團隊	67
一、聖殿首席指導—陳名米老師	67
二、叛逆而重返聖殿的首席弟子—李秀明	69
第五節 網球小子的網球夢	72
本章小結	75
第五章 網球聖殿核心價值解密	77
第一節 破日敗澳超歐趕美—強烈的愛國心與崇高的使命感	77
第二節 卅年如一日—超人的熱忱與堅持	79
第三節 無師自通的傳奇—不斷主動的學習積累的真功夫	80
第四節 縱橫國內，睥睨天下—國際化的規劃、視野與期許	82
第五節 從善如流—充分的溝通與相互尊重	85
第六節 無米可炊還是聚寶盆？—市場化經營—談收費	87
第七節 成功的特質—陳南老師的處事哲學與理念	90
本章小結	95
第陸章 結論—聖殿傳奇	97

參考文獻	101
中文文獻	101
英文文獻	103



表次

表 1-1、深度訪談對象特性描述簡表	7
表 3-1、網球聖殿歷年優秀選手名單	29
表 3-2、網球聖殿歷年教練名單	33
表 3-3、國小球員的訓練日程表	41
表 3-4、中學球員的訓練日程表	43



圖 1-1 本研究之研究架構圖	7
圖 1-2 研究步驟與流程圖	10

第壹章 緒論

第一節 網球小子

研究者小時候因運動神經好，常常擔任體育股長，有次學校正好在選拔網球隊員，個子矮小的我沒甄選上，事後經班級導師推薦參加網球校隊甄選，沒想到在百人之中脫穎而出，成為最後正選球員之一，從此我成了網球場上，最敏捷的一隻豹，網球網住了我年輕的心，網球成了我的最愛，父親也開始稱我為「網球小子」。就這樣，「網球小子」進入了網球世界，當時的我，只有十歲，對網球的熱愛，至今仍絲毫未減！

很幸運的，研究者成為中山國小的第一批選手，在一面紅土及兩面水泥地不合乎標準的球場開始接受訓練。當時的教練陳南老師是**非專業**的教練，也算是個網球門外漢，就因為他的認真、執著、衝勁及不服輸的精神，加上一群無知懵懂的我們，每天不管是陽光高照或是刮風下雨，一年當中從無休息土法煉鋼的訓練，經歷兩年的魔鬼訓練後，在研究者小學五年級時，獲得全國青少年排名賽十二歲組冠軍，從此中山國小在網球界漸漸嶄露頭角，刮起一陣無敵的旋風。

國小畢業後，陳南老師找了鄰近的新興國中讓我們就讀，他一方面為了吸收更多更正確的訓練方法，一方面為了讓我們能跟國際接軌，開始帶

領我們到國外比賽及參加訓練營，回想當時每天訓練完畢後，陳南老師還特地到補習班加強他的英文能力，無不是為了往後能順利帶我們出國做準備。於是我們利用每年寒暑假到美國、日本參加比賽與訓練，到現在研究者還深深記得當時很多網球界的教練，嘲笑我們這群傻瓜，花那麼多金錢到處出國，陳南老師就是秉著他一貫執著的精神，細心努力一步一步的朝他的理想邁進，連續三年前往美國學習與訓練，奠定了他往後在網球訓練上的雄厚基礎。

第二節 網球聖殿

在研究者就讀國中階段，由陳南老師帶領的國中、小網球隊開始在臺灣網球界建立起王朝，不論是在國內青少年排名賽或是國際青少年比賽佳績頻傳，更創下從 1989 起至 1998 全國中等學校運動會十連霸的紀錄，之後由陳南老師負責帶領從國小、國中、高中的網球訓練系統被稱為臺灣網球界的聖殿，陳南老師亦被稱為臺灣網球界的教父，不僅吸引全國想要在網球上求精進的選手爭相就讀，更培育出無數知名的好手，一如近幾年來，國內新秀謝淑薇、王宇佐、詹詠然、楊宗樺等在國際舞台上綻放光芒，更進而帶動國內整個網球運動的新氣象。

令研究者感到好奇的是：為何一個訓練系統可以培育出這麼多的優秀選手？是否有其特殊的訓練方法，方能造就出世界頂尖的選手？或是其有

得天獨厚的訓練環境？還是存在其它種種的因素方以造就出此網球聖殿？因此吸引研究者對此臺灣網球最高聖殿做深入的瞭解及進行解密。

研究者從小在此訓練系統中學習成長，師承陳南逾十載，進入臺灣師大就讀，畢業之後又回到此系統中服務共十年，並成為目前接替陳南掌管此訓練系統的負責人，不僅對這系統的制度及人員互動相當了解，對此聖殿中所有的選手亦非常熟悉，故對臺灣網球界最高聖殿進行內部的解密，不僅沒有外人難以一窺聖殿內部之奧秘之門檻與限制，亦可避免在短時間內以田野方式進行片段式觀察研究無法盡觀聖殿全貌之憾。

除對網球聖殿進行解密之外，本研究亦將探討網球界長期以來存在「爸爸教練」之現象，因為在此聖殿中的選手堪稱全國頂尖，除此之外亦有其它不同目的進來此聖殿修習的選手，是否家長的互動會因此相異於一般網球環境？或抑有其更特殊更深刻的互動值得探究，因為這些選手的「某爸」和聖殿的互動亦形成我國網球界非常特殊文化，並對我國網球運動之發展存有一定之影響。

故本研究除期盼透過對網球聖殿的歷史探究、與網球教父近廿載的相處互動經驗與分享傳承與訪談、相關選手與家長的相處、觀察與訪談，從歷史、制度上進行外在分析，從訓練的過程與人(教練、選手、家長)、事(比賽、其它外在)的互動之內在解密，讓這個代表臺灣近廿年來網球運動發展

的聖殿資料得以完整的呈現出來，不僅可提供國內有志於從事網球運動相關之教練、家長、選手作為參考，更做為研究者身為此聖殿未來繼承者，回顧自身的反思歷程，以為承先啟後，將此聖殿推向更新高峰的依據。

第三節 研究目的

根據上述本研究將呈現我國網球聖殿中特殊訓練文化、訓練制度、選手、家長與教練的生命經驗，彼此之間的互動關係及心路歷程等面向，希望在深入了解、剖析其訓練文化之後，能對研究者往後的訓練有所幫助，並期待能進一步拓展我國網球運動未來為主要目的。

第四節 研究問題

基於上述的研究背景與目的動機，本研究之問題如下：

- 一、聖殿的組織、制度、歷史、環境為何？
- 二、聖殿的選手、家長與教練團的經驗述說為何？
- 三、聖殿的核心價值(陳南網球訓練系統)為何？

第五節 研究資料

本研究之資料收集，一為相關文獻收集，包括國內、外相關的研究、報章雜誌及網路文章資訊；二者為平時與教練、選手、家長互動時留下之筆記、簡訊、訓練日誌等相關資料；三者為以教練、選手、家長共五人進

行深度的訪談資料，更請教練、選手共同進行網球生命經驗敘說，以獲得更深刻、真實的資訊；四者為研究者本身自我的經驗敘說，以及近廿年在此聖殿中的觀察內容亦為主要參考來源。

第六節 研究方法

本研究之研究方法及其各項步驟分五部份進行說明：一、研究方法；二、研究流程；三、研究對象；四、研究工具；五、研究步驟等五個部份。分別敘述如下：

一、研究方法

本研究所採質性研究方法，經資料蒐集與彙整，並研究及設計相關問題，以深度訪談(in-depth interview)方式為主，田野觀察、經驗敘說為輔來進行研究。藉以逐漸深入的訪談方式，引發研究受訪者回顧並敘述生命歷程，透過生命史(life history)方式來呈現其個人的主觀生涯(Evetts, 1989)；並藉一對一訪談的方式，來了解教練、選手、家長的動機、訓練期待、管理方式，以及帶領經驗、互動關係與成功心路歷程及對家庭的影響等等相關問題。

(一)、訪談法

本研究主要是採以半結構(semi-structured interview)方式訪談為主，田野觀察為輔，深入探討受訪者的情境，發現其觀點，來蒐集此研究特定或事件相關資料，並予以彙整後，將其真相呈現出來。

(二)、敘說法

本研究以敘說(narrative)方式為研究方法之一，依訪談所擬之大綱來進行或現場臨時所想到的，在訪談大綱未列出之部份做一穿插訪敘，過程中由研究之對象主導地去敘談著，而研究者適時地從中導引研究參與者將話題關注在所擬定的主軸上，透過訪談敘說故事的方式，將教練、選手、家長整個心路歷程的甘苦談呈現出來。



二、研究架構

本研究之架構，如圖2-1 所示：

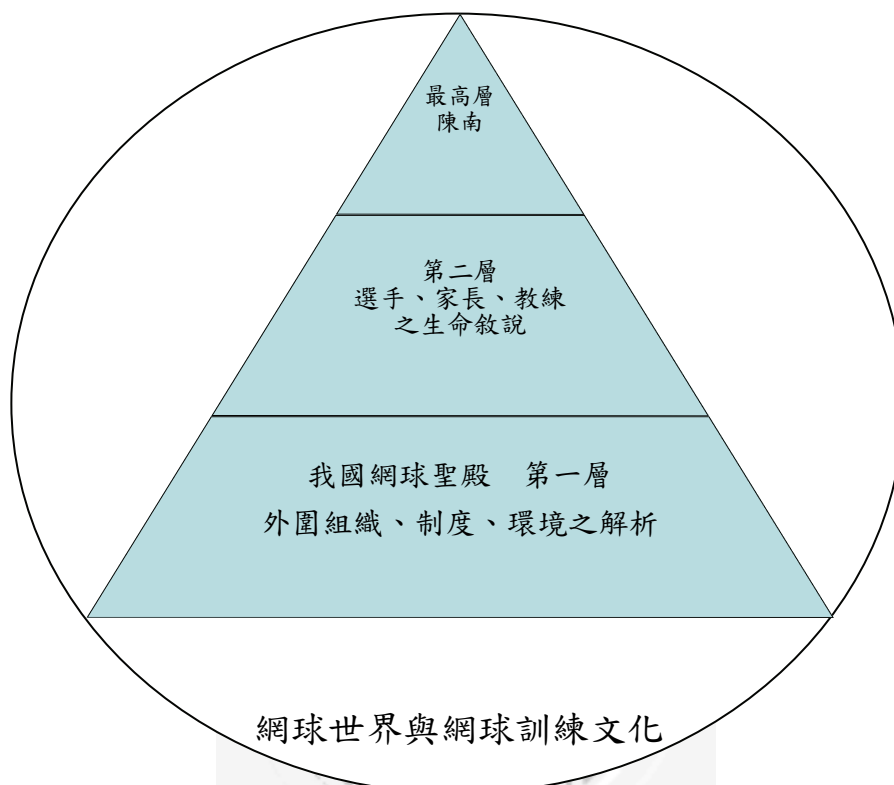


圖1-1 本研究之研究架構圖

三、研究對象

(一)本研究進行訪談之對象教練、行政人員、選手、家長共七位：

表 1-1 深度訪談對象特性描述簡表

人物	人物描述	備註
陳南	聖殿的殿主	
陳名米	陳南第一助手	
謝組長	協助陳南系統運作的行政好伙伴	
小胖	國內最具潛力的男選手	
W 氏兄弟	多次轉換環境最後選擇聖殿的現役優秀選手	
小 S 家長	和教練互動最多的家長	
小 H 家長	國內最優秀青少年選手之一的家長	

(二)研究對象說明：

1、教練：

(1) 陳南老師是本研究主題中的系統創始人，希望藉由深度訪談、生命經驗之分享與敘述，進而了解整個訓練系統的起承轉合。

(2) 陳名米老師是軟網選手出生，從1994年起跟隨陳南老師至今，也是此系統靈魂人物之一，研究者希望藉由不同於陳南老師的角度，了解此系統所遭受到的困難與瓶頸。

2、行政人員：謝組長是新興國中創校元老，擔任體育組長已超過三十年，長期來持續協助此系統所有行政業務，是球隊與學校間溝通的橋樑。

3、選手：

(1) 小胖：是現今還接受此訓練系統的選手，也是目前國內青少年排名第一，更在2008年法國網球公開賽榮獲青少年組冠軍，進而晉升世界青少年排名第一的選手，經由訪談了解他接受此訓練系統成功的關鍵為何。

(2) W氏兄弟：網壇的兄弟黨，在國內青少年排名賽中表現優異，哥哥在14歲那年陷入低潮期，在短短幾個月中連續換了幾個訓練環境，終究還是無法突破，直到進入新興訓練系統，幫助哥哥走出低潮期，同時也增進兩兄弟的球技，經由訪談了解此訓練系統為何能協助突破走出低潮期。

4、家長：

(1)小S的家長：小S的父親由於非常關心小S的訓練狀況，常常利用工作之餘到校觀看小S的訓練情形，因過度關心而經常會自行打斷選手的訓練，教練與選手深知小S父親的狀況，因而配合小S父親對小S的期望，給予小S信心，同時也不會因小S父親的關愛讓練習中斷，藉由訪談了解小S父親為何會如此的關心小S及教練與選手應對小S父親的方法。

(2)小H的家長家長：小H父親本身也是網球教練，透過訪談了解為何讓小H捨近求遠北上至新興訓練系統接受訓練。

四、研究工具

本研究工具有：錄音帶、錄音機、手抄筆記本、原子筆、重點提示卡、數位相機、手機等相關器材設備。為確保本研究順利進行，訪談前，相關器材設備均經多次測試後才使用。

五、研究步驟

本研究在擬定研究主題後，開始去蒐集研究相關資料，並即開始閱讀、分析及彙整相關資料，草擬此研究計劃，並請指導教授及專家、學者，經研議及討論後，確認此題材有其研究價值與實際應用價值，值得深入情境探究。本研究分為準備期、找尋研究受訪者及正式訪談與撰寫論文等四個階段來實施，並以深度訪談(in-depth interview)方式進行，其主要內容依據參考訪談大綱之設計與形式，及訪談對象所做研究的問題重點，其本研究訪談之大綱內容主要依據研究者多年之田野經驗以及相關參考文獻彙

整而成。研究之步驟流程如下圖所示：

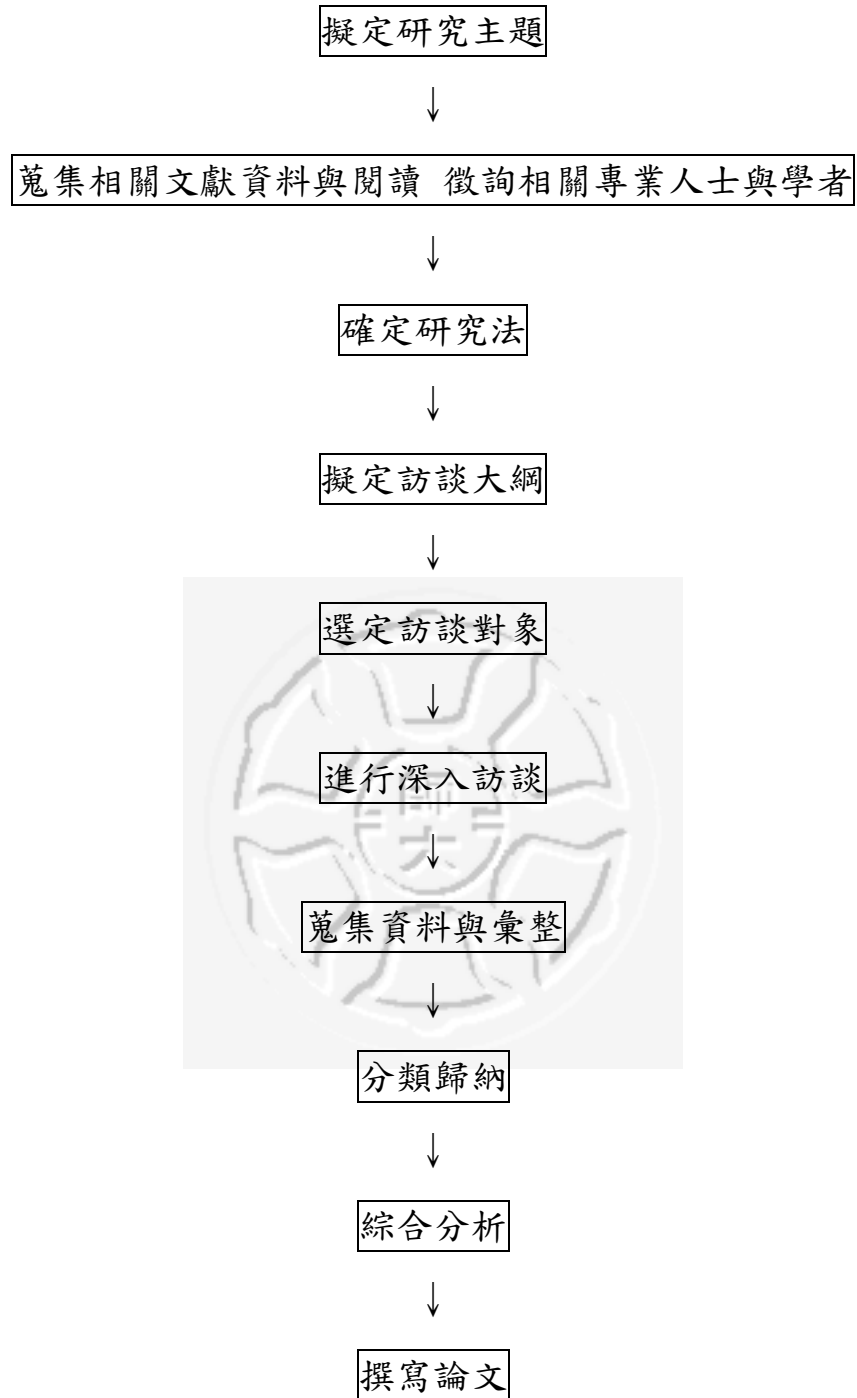


圖1-2 研究步驟與流程圖

第七節 論文書寫章節

本研究分成六章進行書寫，第壹章緒論、第貳章背景知識與文獻探討、第參、肆、伍章則是對網球聖殿中之外圍制度、聖殿中選手、家長與教練及最後的教父進行解密，第陸章則是以網球聖殿解密做為結論，並以我的網球夢做為結尾，並引出相關的建議與未來的發展，依次說明如下：

第壹章 緒論 共分成六部份從研究者的研究動機與背景，導出研究目的，進而提出研究問題，說明研究資料收集、研究方法與步驟及章節書寫。

第貳章 知識背景與文獻探討 分成網球世界與文獻探討兩節，首先介紹現今世界網球發展潮流、接著說明我國網球發展現況，並針對陳南網球訓練系統中之訓練歷史制度探究、教練組成、選手分工、家長等內容進行探討與說明。第二部份從文化、訓練文化及相關文獻進行資料蒐整與探討。

第參章 網球聖殿之外在結構解密 從網球訓練組織(陳南訓練系統)、網球選訓賽制度(選材、訓練、比賽制度)、網球訓練環境(硬體設備、設施、場地)等方向的資料，對我國網球聖殿最外層進行解讀。

第肆章 網球聖殿內在實體解密 針對網球聖殿第二層中涉入從事網球選訓賽之中的選手、家長、教練及其它相關人員，依深入訪談及共同敘說的結果進行解密。

第伍章 網球聖殿核心價值解密 針對網球聖殿中最高層中的人物——陳南與研究者本身，依其網球生命歷程的自述對此聖殿進行最終解密。

第陸章 結論- 聖殿傳奇

綜整以上研究結果提出結論，並在對我國網球聖殿的解密之後，進一步連結研究者的網球夢做為本研究之結束與未來展望的開始。



第貳章 知識背景與文獻探討

本章分為知識背景與文獻探討兩節，第一節為網球世界，主要就現今世界網球發展潮流、我國網球發展現況及陳南網球訓練系統等三小節進行說明。第二節為文獻探討，依文化、運動文化及相關文獻等三小節進行探究。

第一節 網球世界

一、現今世界網球發展潮流

網球已是一項非常普遍性的運動，在國際間也是熱門運動之一。同時國際網球總會（ITF）在每一年安排的賽事，都吸引全世界的目光，如衛星賽、未來賽、挑戰賽、ATP 超九賽事、四大公開賽(澳洲、溫布敦、法國、美國)、年終名人賽，都吸引全世界的目光，同時創造了高人次的票房，也帶來許多商機及利益，所有網球選手人人無不為此天天揮汗如雨的練習，期待早日能登上國際舞台。也因此國內網球比賽的推動使得這項運動的參與者越來越多，並且深入各基層學校之外，甚至有更多的青少年好手在父母的支持下，朝世界大賽或職業網壇發展，至今也有不錯的成績。

二、國內網球發展情況

近年來，國內網球運動由於在政府主管單位、工商企業、民間組織團體以及學校單位的積極推動之下，已經深植各階層。國內網球技術水準在各方努力推動之下，選手在網球國際舞台開始嶄露頭角，如詹詠然、莊佳容、謝淑薇、盧彥勳、王宇佐等在職業賽及亞運屢獲佳績；青少年選手楊宗樺更在法國網球公開賽青少年組獲得冠軍，同時登上世界青少年排名第一，因此網球項目已被體委會列為亞、奧運重點奪金項目之一，同時這些優秀選手每年獲得體委會黃金計畫專案補助款，讓選手無後顧之憂有更多的資源聘請專業教練提升技能、以賽代訓，進而獲得更好的佳績。

三、小結--網球世界

臺灣的網球運動，從陳南網球訓練系統由自行摸索、持續進修，在教練、選手、家長齊心努力之下，一座臺灣網球聖殿儼然而立，此聖殿不僅主宰更主導我國網球界近十五年來的進步與發展，也將我國的網球運動進一步推向世界職業網球的更高殿堂之中。從以上探討，我們對於此網球聖殿的內部運作及歷史發展背景淵源有了較表層的瞭解。

第二節 文獻探討

一、文化的定義

文化的定義眾多且分歧，最著名的定義就是學者泰勒(Tylor)所稱：「文化一種複雜叢結之全體。這種複雜叢結之全體包括知識、信仰、藝術、法律、道德、風俗、以及社會成員所具備的任何能力和習慣。在可研究的範圍內，各種人類社會所展現出來的文化狀態，都適合把他當作人類思考和行動的規則來研究。」(引用自高宣揚，2002：75)，這種定義都是把文化解釋為人類知識的總集，用通俗的話來說，文化就是人類生活的全部。

《文化人類學辭典》中對文化的敘述為：「它包含了一個特定的社會，或民族所特有的一切內隱和外顯的行為、行為方式、行為的產物及觀念和態度。」，邱金松(1976)也指出文化就是人類社會所不可或離的各種因素，從衣、食、住、行、用、玩、娛樂，各種技術和生活方式以及待人接物、婚喪、祭祀、宗教信仰等活動。

文化人類學則認為文化是人類習得的行為品質為構成社會的一部份。並認為人類所有行為與信仰都是從學習而得的。這些行為在其社會團體中人人共享。所謂文化包括的範圍很廣，如語言、技術、宗教、藝術、經濟、社會、政治、團體、運動與遊戲、戰爭與和平等。人類產生文化，同時人類也是他所產生之文化的產物(體育大辭典，1992：130)。

但這樣的定義過於廣泛，故我國學者傅佩榮將文化分成三個範疇：

一、器物：舉凡跟人類有關或創造出來的物品。二、制度：為了生活或與人類發展創建或衍生出來的相處模式。三、精神：主要指人類的思想。

陳德新（1999）認為文化本是一整體概念，無法強行分隔，但為求理解，可暫分為三種層次：1. 器物層次：包括食、衣、住、行等具體生活條件。2. 制度層次：指政治體制、法律規章而言。其功能與目的在維持社會之穩定與和諧。3. 理念層次：指國民心中多數人所肯定及接受的理想與觀念。它包括了文學、藝術、宗教、哲學思想與觀念。

另有學者指出文化是有組織的社會行為體系，有其基本的形成單位，有其共同的因素，也有其可以選擇的因素。任何一個複雜的社會，並非單一的文化所形成，而是由一些核心的文化與很多次級文化所形成。因此，文化乃有主流文化（dominant culture）或母體文化（parent culture）與次文化（subculture）之分別，次文化是相對於主流文化而言。而再次文化中仍有其特殊差異存在，乃構成再次文化（何英奇，1986）。

綜觀以上對文化的看法，大都對文化作廣義的解釋，而將構成人類生活時所產生，所學習的東西視為文化。換言之，文化就是，解決人類維持或發展生活歷程上的各種問題（包括人性的發展、實現及確保食、衣、住），而人所創造的人應有的行動方法或想法的全體觀念。也是只能經過學習後

方能屬於人所有，且由下一代或其他團體的人們所繼承有關人際間的歷史性與社會性之產物（運動人際學，1983：172）。

但如欲進一步進行論述或進行研究，則需進一步分成結構或分類已便進行探討，故本研究對文化的採其廣義的定義，但在實質面上將參考學者對文化進一步的分類原則為依據進行探討。

二、運動文化

（一）運動文化的定義

對於運動的意義人類學家通常把競賽與運動認定為遊戲的沿革，或為一種以遊戲（play）→比賽（games）→運動（sport）依次發展的連續。將運動認定為人類文化的想法，以及把運動文化的內容拿出來加以檢討。這種的作法並非自古即有，而是近幾年來才產生的想法。

在這之前，運動總是被視為不同於藝術、宗教、求知等代表性文化的一種異質活動，以往運動或許是作為宗教傳統祭祀典禮的一部分、政治運作的籌碼或視之為身體運作的形而下活動，因此在今日的社會上仍有「德成而上，藝成而下」的想法，因而將文化活動與運動活動加以區隔分別。由此可見從古至今人類對文化便有差別待遇的觀念。

然而，運動並非單純直指身體活動或身體運作，而是蘊涵各種身體活動之外的意義與價值，是一種遵守共同秩序所形成的意識與非意識活動；換句話說，運動使人類的欲求有了依循的方向，根據支配活動的意義、價值、規範和事物的體系，建立起一種秩序運動的體系。若把文化視為人類活動賦予意義與價值，進而支配秩序體系時，很明顯的，運動正是由固有秩序統御而來的文化現象，可說是擁有文化層面的運動現象（王宗吉，1992）。

學者劉一民（1991）認為運動文化蓬勃發展，是近年來人類文化最突出的景觀之一。各種運動組織不斷擴張增加，吸引大量觀賞人口、參與人口、以及相關事業從人口；科技介入使得運動技術大幅提昇，記錄不斷翻新；傳播媒體大力報導運動資訊，令人目不暇給。運動文化的高度發展，帶動各種文化產品、意識形態及價值觀，無孔不入地影響著現代人的運動行為及思想。如，科技的知識和技術不斷的推陳出新，引領各種運動器物裝備隨之翻新流行，如今以職業網球選手為代表的球鞋、球具、球衣，已是人們爭相選購的對象，各種運動文化產品，標榜的高科技程度，已經變成了重要的消費指標，而且更進一步引導人們的運動行為，以及運動技術的改變。

運動文化不僅影響人的消費行為和運動行為，也形塑了人們的意識形態。譬如說，運動訓練言必「科學」，舉凡飲食、熱身、課程安排、賽季訓練、技術訓練以及心裡訓練等，均有一定「合乎科學要求」的程度、步驟和方法。除了運動物品使用與意識形態外，文化也影響了運動參與者的價值觀。例如，培養人們養成定期終生運動的習慣，已逐漸成為醫學界與體育圈的共識。因此，運動文化引導著人們的運動行為，意識形態和價值觀，已是一個不爭的事實（劉一民，1991）。

《體育大辭典》中記載：「運動文化」是指身體運動的文化領域而言，是無法很明確地說出其概念來的。但是現代生活中，運動的重要性，已被很多人所接受，且以形成獨自的生活方式。這種身體活動的文化領域，以運動文化來加以理解的話，應該是適當而且是重要的。人類至目前的社會生活中，為了解決身體、運動或其他生活上的問題，利用了種種的辦法，創出了各種各樣的運動形態與方式，且經過了時間的推演，及社會的變遷，或予以淘汰，或予以積存下來。這就是運動的樣式、理論、理念及思想，進而造成一種獨自的語言、設備、器材等，那麼運動文化可說是包含了這些（體育大辭典，1992：138）。

(二)運動文化的分類

邱金松(1993)認為「運動文化」是指身體運動的文化領域而言。人類的社會為了解決身體、運動或其它生活上的問題，而利用種種的辦法，做出了各式各樣的運動型態與方式，經過歷史演進、社會變遷、淘汰與積存，形構獨特的運動樣式、理論、理念與思想，進而創設獨自的語言、設備、器材等，此即為運動文化所包含的範圍。其主要內容與結構的內容包括四個面向：1、觀念體系；2、規範體系；3、技術體系；4、物的事項。

藍惠玲(1994)也認為：人類為了解決身體運動或其它生活上的問題，利用種種辦法，創造了各種各樣的運動形態與方式，且經過時間的推演，及社會的變遷，或予以淘汰，或予以積存，從而形成了運動的式樣、理論、理念以及獨自的語言、設備、器材等，這就是「運動文化」的內涵。

易劍東(1998)則認為「體育本身就是一種文化，與語言和符號、規則和制度、知識和技術、行為和價值等許多文化因素有著千絲萬縷的聯繫。因此，體育文化是一種利用身體運動動作以促進人體生命機能正常發展、維護健康、增強體質的人類運動活動，具有社會性和精神性的意義。由此衍生的一切人類行為實踐、組織制度、思想觀念等都歸屬於體育文化的範疇。

學者王宗吉（1992）則提出運動文化的具體內容應包括下列四個部份：

1、運動觀：運動的價值可分為兩項，一是運動手段論（屬於外在價值），

是將運動的價值與社會價值相結合，使運動正當化。另一種是運動目的論（屬於內在價值），是將運動的價值視為運動自身內在的東西，而以運動自身內在的意義和價值促成運動的正當性的想法。

2、運動規範：在運動中明示值得被追求的基準，為實踐目的而指示的行動準則就是運動規範，如競賽規程、競賽制度。運動規範的不同，也會因運動團體或組織的不同而有所差異。規範除了使價值具體化之外，也是行動秩序化的準則，為使在運動中產生合理的行為，即以抑制金錢報酬和社會制裁的壓力來加以規範。

3、運動技術、戰術、戰略：根據運動運動規範，為達成運動目標而做的選擇性手段、過程性和組織性的運動方式。

4、運動物質事物：運動的物質事物包括運動設施、場所、用具、服裝等等。

張威克（1995）探討區運文化的樣態中，從四個層面探討：

1. 從物態面看：是以昂貴的場地為區運的物態圖騰。
2. 從制度面看：形成以區運為藍本的運動會舉辦模式。
3. 從行為面看：其參與者大抵沿用相同的區運傳統行為方式。
4. 從思想面看：其屬性大致可分四種且經常交互滲透置換。此四面向大體已深植人心，其思考行動甚至已被制約而習以為常。

蘇瑞陽(1992)認為從運動文化的價值，探討運動文化的出路，必須走向精緻化、人性化、社會化、及教育化，並且自四大出路為論述闡揚運動

文化發展應有的作為，期望運動文化能走向良性的發展，並對國家、社會、人民的進步，能有舉足輕重的促進作用。

綜整以上學者對運動文化的定義與分類，本研究之網球運動文化的研究擬從外在的物質事物、制度、組織等面向，以及內在的行為、思想、觀念等面向進行對網球運動文化的分析與探討。

三、相關文獻

國內針對網球運動文化、訓練文化或教練文化所進行研究並不多，僅李加耀(2003)、黃國禎(2006)、陳珍禮(2008)等三篇，其餘多為生理、心理、力學、教練領導等面向，故以下僅就以上三篇進行文獻的整理。

李加耀(2003)針對陳南網球系統進行長約一年的田野觀察，以人類學的觀點對「天堂網球隊」進行研究，將網球球員的成長分成三個階段：好玩的小學階段、求勝的國中階段、徬徨的高中階段。認為我國青少年的觀念形成受到身體、心理以及制度等三個層面的影響，之中制度對臺灣網球員的觀念影響最深，且三者存在循環式論證關係主導臺灣網球員的發展。而影響球員選擇的因素則有學歷、經濟、就業等因素，並進一步指出天堂網球隊重穩定性，再求速度、球質，及心理訓練缺乏等訓練上可修正之處。

黃國禎(2006)則是針對臺灣網球文化中獨特之爸爸教練之現象進行研

究，指出爸爸教練在生理、心理、觀念、技術、生涯規劃上皆會影響選手，而且之中的訓練管理與互動關係更會影響選手的成績表現，同時亦指出教練在運動員及團隊的成績表現上，扮演著舉足輕重的角色，將運動員的潛能予以開發並提升成一流的運動選手，則是教練職責所在，及運動訓練的最終目標。

也指出爸爸教練在專業素質上或有不足，我國訓練環境不佳、訓練系統銜接不夠完整，以致選手學術難以兼顧之缺失。同時，家長的全心投入則可彌補我國以學校團體單位的訓練方式所造成的缺點，但是過度的介入訓練或放不下身段時，則產生許多不必要的衝突與衝撞，是以爸爸教練與選手間需相互配合，而且爸爸教練、選手，以及訓練系統中的教練三者之間的良性互動，更能帶動選手的成長。

陳珍禮(2008)則是針對我國職業網球運動員進行深度訪談，探討我國職業網球運動員的求學進路與選擇，指出台灣社會「文憑主義」的思維仍舊僵化，職業運動員的表現固然傑出，但社會風氣並不提倡職業運動，雖然休閒運動已風行一段時間，但職業運動員退休後的出路問題並未被重視。

且鑒於大環境不佳，職業運動員與學校的配合能讓他們一方面走自己專長的道路，一方面取得學歷為自己未來的人生規劃多添一份保障，尤其是一般運動選手退休後屬意從事教職者眾，若要進學校，學歷必須在一定

程度之上。

職業選手以兼職學生的身分就讀，對體育專業學校而言，盡量給予選手求學上的便利，同時也能鼓勵選手有好的表現為學校爭光，在學校的角度來看，並不認為選手拿到這樣的學歷是憑空得來，因為體育專業學校所著重的專業和一般升學管道不同。

職業運動員需要的尊重不只是在他們光榮的時刻，他們所面臨到的就業、轉換跑道等問題其實一般人也都會遇到，而他們為了追求自身和國家榮耀，付出大部分的心血與精力，但選手必須體認到提早做生涯規劃、多方學習涉獵新知是每個人都必須接受的挑戰。

在陳珍禮(2008)的研究中呈現台灣整體社會結構下，職業運動員的學業與就業問題所受到的忽視，也指出網球選手進入網球之後，必須在現階段學校、訓練系統、選手、家長、教練以及社會多方面的平衡關係中方能盡心追求其運動表現與生涯規劃。

本章小結

綜合以上整理與分析可知，現今的網球世界分由外在的網球訓練組織(陳南訓練系統)、網球選訓賽制度(訓練制度、選材制度、比賽制度)、網球訓練環境(硬體設備、設施、場地)、以及涉入從事網球選訓賽之中的教練、選手與家長及其它相關人員所交織而成，各因素相互獨立且互相影響，

並形成有別於其它運動項目特殊的網球運動文化。

是以本研究擬先從外部，依組織歷史、制度、環境進行分析，進一步深入選手、家長、教練等人之互動關係與生命經驗共敘，對臺灣之網球聖殿中獨特的網球訓練文化進行分析與解密。



第參章 網球聖殿之外在結構解密

本章從聖殿起源、網球訓練組織(陳南訓練系統)、網球訓練環境(硬體設備、設施、場地)、網球選訓賽制度(選材、訓練、比賽制度)等方向的資料，對我國網球聖殿最外層進行解讀。而在對聖殿進行解密之前，研究者認為須先將聖殿矗立之前的崛起歷程與背景做一說明，如此方能對現今聖殿的存在價值與意義有更深入之認知與了解。

第一節 網球聖殿之由來

一、「聖」之解析

「聖」者在辭海中的註解為：精通某項技藝者、長期在某個領域有傑出表現或權威者稱之，所以在技藝、技術類別之中出類拔萃者常稱為聖，比如碁聖、劍聖。而長期擁有崇高地位或因在人心中長久保持特殊價值之地，則被稱之為聖域、聖地、聖山或聖殿，比如在宗教界的錫安山或武當山、武術界的少林寺、時尚藝術界的米蘭、外科醫界的梅堯中心(Mayo clinics)。

二、網球聖殿之崛起

本研究中所指之網球訓練系統，包含一所國小、一所國中以及一所高中所組成。國小於 2009 年完成臺北市連續 28 年冠軍的歷史性記錄，學校

於 2002 年 9 月題「二十連霸」立碑以示紀念；國中分於 1989 年至 2001 年達成全國中等學校運動會(以下簡稱全中運)網球 12 年連霸，又於 2006 年至 2009 年連續 4 年獲得冠軍，展開另一段的霸業；高中則於 2005 年至 2009 年在全中運完成 5 連霸。由此三所學校所組成的網球訓練系統，主宰國內硬式網球近十多年來的發展，國內的網球好手幾乎都出自於此，儼然在國內建立起一個網球王朝。比如此系統的球員在 2008 年全中運獲得有史以來最輝煌的紀錄，參加這次全中運網球 10 項賽事中，囊括 10 項的冠軍：高中獲得高男團體、單打、雙打冠軍，高女單打冠軍，國中則囊括國中組所有冠軍，國男團體、單打、雙打、國女團體、單打、雙打的冠軍。

除在全中運表現亮麗外，在國內的全國排名賽或是青少年排名賽成績也是非常優異，青少年組部分每年都有選手當選世青或世少的國手，代表國家出賽，也多次在青少年排名賽中囊括男子 10、12、14、16、18 歲組的單雙打冠軍。成人組部份在全國排名賽也是冠軍的常客，亦多人當選亞運、台維斯盃、聯邦盃國手。

不僅在國內表現優異，在國際舞台的表現上亦是亮眼，有選手在 2008 年贏得法國公開賽青少年組單打冠軍，搭配同樣出身自此系統的選手亦拿下澳洲公開賽及溫布頓青少年組雙打冠軍，同時更在 2008 年底榮登 ITF 世界青少年排名年終球王的寶座。

因此，此訓練系統長期稱霸臺灣的網球界，近年來更揮軍進入世界網壇，也吸引了無數的球員、家長、教練，甚至是學術研究人員前來朝聖，

因為它擁有傲人的神蹟（國內外成績）、代表核心價值的教主（陳南老師）及使命、以及長期運作下的教義及教規，故研究者認為此系統堪稱為我國網球界之「聖殿」。



表 3-1 網球聖殿歷年優秀選手名單

年度	選手姓名	比賽成績	現況
1985	李秀明	全國排名賽單打亞軍、雙打冠軍	新興國中教師
	黃昱銘	全國排名賽單打季軍、雙打冠軍	建國中學教師
	蘇威宇	亞青單打冠軍	在美工作
	蔡佳諺	全國排名賽單打冠軍	台中高工教師
1986	鄭博仁	青少年排名賽單打冠軍	投顧公司總經理
1987	陳威儒	亞青單打冠軍	日本 sony 業務
	翁子婷	亞運女子團體金牌	網球教練
1988	黃柏蒼	全國運動會雙打冠軍	林口高中教師
	潘帝仁	青少年排名賽單打冠軍	台南一中教師
1989	顏伊豪	青少年排名賽單打冠軍	新興國中專任教練
1990	鄭為仁	ITF 排名第五、全國排名賽單打冠軍	靜宜大學教師
	洪國銘	青少年排名賽雙打冠軍	育成高中教師
1991	彭武景	青少年排名賽單打冠軍	網球教練
1992	林良達	青少年排名賽單打冠軍	在美工作
	陳俊偉	青少年排名賽單打冠軍	高雄新莊高中教師
1993	張凱隆	東亞運混雙亞軍	臺灣師大教練
	吳益昌	青少年排名賽單打冠軍	服役中
	張心潔	青少年排名賽單打冠軍	北一女教師
	盧妍樺	大專排名賽單打冠軍	國立體育大學研究生
1994	王宇佐	職業賽單打冠軍、亞運團體季軍	現役選手
	謝旺成	全國排名賽單打冠軍	台北體育學院研究生
	謝侑達	全國排名賽單打亞軍	臺灣師大研究生
	王亭文	全國排名賽單打冠軍	網球教練
1995	劉泰璋	全國排名賽單打冠軍	服役中
1996	張懷恩	全國排名賽單打冠軍	文化大學研究生
	連家駒	青少年排名賽單打冠軍	新興國中實習教師
1997	李欣翰	職業賽雙打冠軍、全國運動會單打冠軍	現役選手
	陳宜	職業賽單打冠軍、職業賽雙打冠軍	現役選手
	高紹媛	職業賽雙打冠軍	現役選手
1998	詹詠然	職業賽單打冠軍、職業賽雙打冠軍	現役選手
	王耀城	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
1999	彭賢尹	職業賽雙打冠軍、全國排名賽單打冠軍	現役選手

表 3-1 網球聖殿歷年優秀選手名單(續上頁)

年度	選手姓名	比賽成績	現況
1999	陳奕達	職業賽雙打冠軍	現役選手
2000	楊宗樺	ITF 排名第一、法網青少年組冠軍	現役選手
2001	毛瑞	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
2002	林奕倫	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	饒奇士	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
2003	詹皓晴	職業賽雙打冠軍	現役選手
	梁文耀	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	何智仁	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	曹芳綺	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
2004	饒奇山	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	梁文駿	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
2005	楊紹琦	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	張語桓	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
2006	游少宇	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	郭丞善	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	謝鈺葶	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
2007	柯少閔	青少年排名賽單打冠軍	現役選手
	李和峻	青少年排名賽單打冠軍	現役選手

第二節 聖殿組織

一、護法——教練團

教練團的組織皆由陳南老師主導組成，聖殿剛成立初期(1985)，選手人數不多，所有訓練工作皆由陳南老師一個人負責，經過兩年的訓練後，第一批選手包括研究者及大銘、大宇、大諺在國內青少年排名賽屢獲佳績，因此陸續有外地選手慕名而來，希望加入聖殿接受訓練，從此選手人數慢慢激增。直到 1987 年陳南老師一個人無法負荷所有的訓練工作，於是外聘

當時就讀文化大學的阿樹教練協助，阿樹教練本身是雙打好手，阿樹教練主要工作是帶領研究者這批高年級的選手，陳南老師則是負責初學者的訓練。

1988 年第一批選手畢業進入新興國中就讀，由於選手人數眾多，1991 年新興國中向北市教育局申請一位專任教練協助訓練的工作，由阿正教練分發至此訓練系統，他本身是軟網選手出身，所以陳南老師分配他負責送球及雙打的訓練工作。

1993 年新興國中有體育老師退休，學校想聘請網球專長教師，原本帶領明新工專網球隊的陳名米老師，已轉至北市西湖國中擔任體育專任教師，陳南老師看重陳名米老師帶隊的熱忱，所以要邀請陳名米老師介聘至新興國中協助網球隊的訓練，主要的工作是負責國小選手的訓練，從此陳名米老師成為陳南老師最得力的助手，也是聖殿裡關鍵靈魂人物之一。

1994 年及 1997 年分別外聘阿峰與阿源教練，1998 年陳南老師的第一批白老鼠，也就是研究者畢業於臺灣師大，回母校新興國中實習，同時協助網球隊的訓練。從此陸續都有實習老師（1998 阿禎、1999 阿聰、2000 大平、2001 大諺）至聖殿實習及協助球隊訓練，由於 2002 年沒有實習老師到校，陳名米老師找當兵時在球場教球結識的阿昌教練，他年輕時在俱樂部教球，教球的資歷很深但以俱樂部的為主，剛開始主要是帶國小，到 2003 年才幫忙帶國、高中的球員。

2004 年新興國中成立體育班，2005 年學校要聘請網球專長教師，陳南

老師打電話詢問研究者是否有意願協助球隊的訓練，因此研究者從北市大同高中回母校任教。

2006 年由於國內及國外的比賽增多，需要更多的教練協助球隊的工作，陳南老師找剛退伍的顏伊豪教練協助，他也是陳南老師的學生，年輕時也是位優秀的選手，他的主要工作是帶程度較好的選手出國比賽。2007 年教育部分發替代役阿諠教練至校服務，退伍後，陳老師認為張教練在校服務期間認真負責，要他繼續留下來協助球隊的訓練工作，張教練也一口答應。2009 年臺北市教育局招考專任運動教練，新興國中分配到一個名額，顏伊豪教練參加甄選，也順利考上，成為學校編制內正式的教練。

陳南老師對於教練的技術指導強調球員在技術上的全面發展，而非一開始就要求成績，只重視單一的技術（抽球），長大後再來教截擊，網球聖殿非常重視基礎技術的紮根工作。而在教練人員的選擇上，則有自己的一套原則，尤其注重在教練工作上能有過人執著的毅力與熱忱，這樣的選擇原則和陳南老師本身的成長過程——除了從小在南投的困苦環境中成長過程，加上當步兵時養成他的毅力有關。而基於必須照顧聖殿本身的球員，所以教練的選擇必須是可造之材或有相當潛力者，針對這些人進行培訓並給予機會，亦是聖殿教練群規劃成立的重點之一。網球聖殿能夠有今天的規模，除了陳南本身的特質外，其教練團的組成亦是影響因素之一。

表 3-2 網球聖殿歷年教練名單

2009														
2008														
2007														
2006														
2005														
2004														
2003														
2002														
2001														
2000														
1999														
1998														
1997														
1996														
1995														
1994														
1993														
1992														
1991														
1990														
1989														
1988														
1987														
1986														
1985														
教練	陳南	阿樹	阿正	陳名米	阿峰	阿源	李秀明	阿禎	阿聰	大平	大諺	阿昌	顏伊豪	阿誼
	總教練	外聘教練	專任教練	新興教師	外聘教練	外聘教練	新興教師	實習老師	實習老師	實習老師	實習老師	外聘教練	專任教練	外聘教練

二、信徒——選手與學徒

當聖殿主宰了臺灣的網球發展後，愈來愈多的球員、選手與家長慕名前來，人數也愈來愈多，但並非每位球員皆具備成為明星球員或優秀選手的資質，而在臺灣的大環境中球員與家長的規劃與生涯考量，亦非只朝選手一途發展，在考量實際現況與選手的多元特質之後，聖殿裏的選手主要被區分成四類：

第一類是運動天賦與條件很好的球員，就像李加耀(2003)針對聖殿選手分級中最高階序的選手，以打球為主。他們整天的生活就是練球，除了考試之外，他們並不會進教室，有時連考試都無法參加。他們的家長都已決定捨棄功課，希望讓自己的孩子走上職業網球運動員這條路，把所有的賭注都放在未來能夠成功的希望上。目前此類的球員經過聖殿訓練的洗禮之後，大多在世界的舞台上擁有相當優異的成績，這是聖殿之所以能屹立不搖的重要因素之一；而早期畢業的優秀球員們，現今也多在國內網壇擔任要職或是擁有不錯的發展，這也是聖域之所以吸引眾多選手陸續前(進)來朝聖的另一原因。

第二類是頭腦不錯功課尚可且球技中上的球員，這一類的球員除了希望能夠透過網球比賽的成績拿到甄審，順利進到大學外，進入大學的選擇也會傾向就讀運動休閒相關科系，也由於其術科與學科皆能有所發揮，故此類球員在運動相關科系中的發展空間就顯得相當的大，有多人在大專運

動會中表現優異，且繼續攻讀研究所，在陳南老師的規劃與佈局中是往大專教職發展的主力軍，而目前亦多人朝向此規劃前進與努力。此規劃也使聖殿選手的出路更具吸引力，也成為聖殿在與家長或選手溝通時一項很有力的資源。

第三類是球技屬於中下，在球技上較無發展空間，則以功課為要，主要是將網球當成健身或是跳板，術科的學習上則以雙打為主。這類的球員主要是以考甄試為主，會在全中運的比賽中透過聖殿的巧妙安排及前兩類選手有力的護航，獲得甄試資格。主要的規劃是進入非運動競技的一般科系，如管理、企管、醫管、財金等系，目的是使此類球員將來能夠往企業發展，成為非運動相關領域中的網球種子兼網球推動大使，除可藉由這些人的加入帶動該企業對於從事網球的意願，提升學習網球的氣氛，期待能改善國人對於網球的態度與認知，且成為網球的忠實觀眾。由於此類的球員對於念書通常是比較著重，加上聖殿的強力護航之下，配合現今國立大專院校網球甄試缺額不僅多且科系選擇相當多元的有利條件，只要家長能接受並信服聖殿提出的安排與規劃，通常都能欣然接受、合作愉快，甚至求之不得，個個趨之若鶩，而這也是聖殿信徒之所以人數眾多的重要因素。如此也讓聖殿擁有穩定的收入，而且此類選手在大專畢業之後所提供許多意想不到的回饋，也證明陳南老師當初的規劃是正確的，雖然這樣的行為常為人所詬病，但從結果論來看，足見陳南老師眼光之遠大。

第四類是近來才出現的，這些人是完全不會打球，但往後想成為網球教練，所以才學打球及訓練方法，不過此類的學徒尚未畢業，也尚未有人就業，目前尚無法斷定。不過在陳南所規劃的網球藍圖中，此類的人依舊大有可為。

陳南老師是學教育的，所以他非常認同孔子的因材施教，也極力實行這個方針，只要他的學生想打球，家長能夠配合，不管學生的功課好壞，球打得好的，就讓他往職業這條路打下去；如果學生發展到最後的程度根本達不到職業，至少他升學上面已經沒有問題了，就讓他走升學的路；由於我們臺灣經濟條件比較好，運動意識也比較開通，學生將來成為教練這條路也是可行的，而且教練多了，網球運動就會普及。所以人各有志，我們勉強了總是不好，順應自己的能力範圍去做發展，才是達到因材施教的功效，各類選手適性的發展，如此一來也可避免陳珍禮(2008)研究所言網球選手對未來定位不明而深感疑惑的窘境。

在聖殿中的選手特質區隔明顯，未來走向清楚，訓練內容各異，只要選手、家長能和聖殿達成共識或是服從聖殿的安排，通常都能往原先規劃的進路前進，當然之中也有發生衝突，不過在明確的定位與區隔，以及聖殿強而有力的資源做為後盾成為有力的說服與溝通工具下，各類信徒各自在其優異的特質中發揮其所長，聖殿之名也因此更加聲名遠播，信徒則是愈來愈多，聖殿基礎也更為穩固。

三、聖殿訓練環境

此訓練系統是以臺北市立中山國小、臺北市立新興國中、臺北市中興高中、相關大學之不同年齡層選手所組成的網球代表隊，由陳南老師統籌，有系統的由國小選材開始，一直到高中畢業，高中畢業進入大學就讀亦會回到此訓練系統中繼續訓練，大學畢業之後亦會回到系統中持續精進或服務。

國、高中的訓練主要是在國中練習，國小則自己有 3 面球場。教練團是由 5 位教練和每年到校實習老師組合而成，這裡不論是歷史、球隊運作、球員戰績、教練團等等，是一個有系統的訓練環境。

(一) 中山國小

中山國小是孕育出無數優秀頂尖網球好手的搖籃，不論在學校資源及設備上理應是非常完善和充足，但實際卻不然，且和大家想像的有段相當大的差距。在臺北市內算擁有碩大用地的中山國小，卻只有三面網球場，一面勉強合乎標準的紅土球場，供教練送球用，操場旁有兩面開放空間無護網人工草皮的球場，其中一面是只有球柱及球網並無畫線的球場，每兩個星期必須由教練帶領選手自行拉線拿粉筆畫網球場的線，這兩個球場主要是提供選手對抽及比賽用，由於沒有護網，只要球打歪了，選手必須花很多時間去撿球，無形中也造就了選手的控球能力。只要看過中山國小網球場設備的人都會說：「這種球場設備怎麼可能訓練出這麼多優秀的選

手」，在這克難又簡陋的訓練環境裡，還可完成臺北市教育盃團體賽二十八連霸的創舉，憑藉的全是教練團全年無休，不辭辛勞的教導，加上歷屆學長傳承下來優秀傳統而達成的，如從外觀看起，真的會不知道中山國小是所網球重點學校。

（二）新興國中

新興國中學校的外觀與一般學校並無差別，但一步入校門，操場上佇立著四面網球場（以下稱外球場）格外醒目，加上跑道的盡頭有兩面圍有護欄的球場（以下稱內球場），活動中心有一面室內球場，總計有 7 面網球場。在體育組旁邊有一間球員休息室，供高中與大學球員休息，球員出現在此的時間是早上 7 時 30 分訓練結束，等待下一階段訓練的空檔。另一個球員出現的時段，就是中午球員會下來吃午餐和午休。另外在內球場旁則有一間重量訓練室，裡面有重量訓練器材，和啞鈴提供球員在下午做重量時使用。

國中在 2004 年成立體育班，跟其他學校體育班有所不同，原本規劃招生網球、柔道、籃球三個項目的選手，但因柔道與籃球每年都招不到學生，所以班上只有網球選手，也可說是網球訓練專班，也使得相關的資源得以全數用在網球的訓練，對就讀的選手及家長而言可謂訓練的天堂。

（三）中興高中

臺北市中興高中則是 1994 年才開始合作，之前國中畢業就任球員四處被挖走，先前所打下的訓練基礎往往就此中斷，有些很好的球員升上高中就無法再進步，因此才找尋合作的高中，讓球員能夠有一個系統的訓練環境。但中興高中因校地狹小，學校裡無法增設網球場地，所以高中球員中午下課後，回到新興國中接受專長訓練，也因為往上的銜接能夠完整，讓原本在國中就屬全國頂尖的網球選手們，在高中時期實力更上一層樓。

網球聖殿的訓練環境在硬體方面分開來看並不是很齊全，但是三所學校資源經過整合後，相互支援、共享，也由於三個階段選手銜接的成功，讓不同年齡層的球員，不因資源不足所限，反而開創出無限的潛力。

四、聖殿之選、訓、賽方式

（一）選才方式

網球聖殿選材是在寒假過後開始，以小學二年級的學生為對象，除非二年級有意願參加球隊的人數不足，才會加選三年級的學生，還有一些少數是從外地慕名而來轉入網球聖殿的小朋友。首先，在寒假過後開始到各班挑選身材較理想的學生，並透過經驗，經由眼神及外顯的特質來挑選一些較聰明和靈巧的學生，然後集合進行挑選，包括聽力、手腳反應、投接球等等，以手眼協調和基本運動能力來選擇入隊球員。被選到的學生開始

登記基本資料，包括班級、姓名、以及出生年月日，教練根據這些基本資料，將球員依據出生年份分成兩大組，A組以出生月份分成年頭出生者，B組是年尾出生者。因為我國入學制度的關係，同年級會有出生年次不相同的狀況，年次少屬於年尾出生者在國際與國內的青少年網球賽中，會少打一年，相反的年次多年頭出生者，則可在同一歲級多打一年，在甄審資格的取得上就佔有優勢。例如小耀與小仁就是同年級，但小耀是年尾出生、小仁是年頭，當小仁還可打十四歲級時，小耀就必須提早一年打十六歲級，同時也會提早一年離開國際青少年的舞台。所以，在選材時會特別注意學生的出生年月份。

經過初步的挑選與分組，接下來開始進行身體能力上的選材，測試這些學生的協調、敏捷、反應、和移位速度，從中挑選出條件優異的學生，再取得家長同意後開始展開訓練。

（二）訓練方式

聖殿的教練團在網球技術的學習，是講求各種球技的均衡發展，尤其在小學階段，教練不會因為成績原因，只訓練底線抽球，而不練習截擊，但國內有教練就是用這樣的方式訓練球員。所以有些球員轉到這裡訓練後，教練發現其技術平均值差異很大，尤其是截擊動作上，球員養成許多錯誤動作，要修正很難。陳南老師曾表示，在培養技術的平均值來看，日本就做得很好，每個階段的教練都有一定的進度，這位選手以後的教練不

用花太多時間在基本動作的修正和補救。所以從一加入球隊開始，關於網球的各種技術，正拍、反拍、截擊、發球、高壓都安排在訓練課程中。

聖殿的訓練型態可分為：一般性的訓練、寒暑假的訓練、特殊性訓練三種。

說明如下：

(1) 一般性的訓練

一般性的訓練是指學校上課期間的練球方式。時間的安排（如表 3-3）是早上（6:40-8:30）與下午（國、高中是 14:00-18:30）。

表 3-3 國小球員的訓練日程表

星期	星期一、二、四、五	星期三	星期六	星期日
時間	06:40-08:30	06:40-08:30	08:00-11:30	休息
	16:00-18:30	14:00-18:30	14:00-18:00	

早上的訓練，時間是由 6 點 40 分開始，訓練內容以基本動作的加強，和發球為訓練方式。針對有些剛加入球隊的球員來加強或修正基本動作。教練會找幾個基本動作不佳的球員（通常是新來不久的），加強基本動作。以一球正拍，和一球反拍的送球來調整動作。有時會進行下蛋訓練，下蛋跟送球不同的是送球教練是站在球網對面，下蛋訓練時，教練則是站在球員斜前方 2 公尺左右，目的是教練能夠近距離的修正球員動作，有溝通上方便的優點。另外也會安排幾位抽球穩定度需要加強的球員，由程度較佳者對抽。室內球場在早上階段，是讓高中球員來練習發球用。

比賽來臨，陳南老師會找幾位該賽事對他們具有重要性的球員做加

強。例如每年 10 月是出國打國際青少年網球賽的重要時刻，需要拿大學甄審資格的球員，或幾位要拿積分拼國際排名的球員，上樓到室內球場由陳南老師來訓練他們。訓練內容則變化多，有時以送球為主，有時送完截擊由球員分兩組練習灌前排，練習發球上網、回發球。早上的練習約 7:30 結束，此時會進行約 10 分鐘的腳步練習，折返跑、欄杆抬腿跳、網球場 6 點跑位訓練。有時早上的練習會遲至 8:00 才結束。國小幾位程度較好者，譬如小宇、小葶會繼續留下來訓練，有時會要練整天的國中球員（小勝、小琦、小偉）陪他們拉球，但大部分是由陳南老師送球加強基本動作的流暢性，以送一球的正拍、或反拍為訓練內容。9:00 到 12:00 是幾位第一類型球員練球的時間，訓練內容有送球和技術組合訓練。一對一，一對二的抽球，或一攻二守 10 分鐘換一攻一守，攻擊者攻擊兩角，防守者將球回到中場，最後發球結束。

表 3-4 中學球員的訓練日程表

	星期一到星期五	星期六	星期日
06:30	需加強發球者		休
06:40	發球練習，加強基本動作不佳者。	發球為主，加強基本動作不佳者。	
07:30-07:50	體能訓練：腳步，國高中上課		
07:50-08:20	整天練球的國高中生和兩位小學較佳者	如果是 8 點練球，需用完早餐。	
08:20-09:00	休息吃早餐		
09:00-12:00	無上課球員練球	訓練	息
12:00-14:00	午餐和休息	午餐與休息	
14:00-18:30	整天與國高中下課練球。	14:00-17:30 訓練 17:30-18:00 體能訓練 有時接力或衝刺	
18:30	體能與重量訓練 星期一與四：間歇 星期二與五：6km 星期三：衝刺	18:00 回家	約 17:00 結束
19:00	回家		

下午的訓練，由 2 點到 6 點 30 分左右結束。練習的重點是以雙打、和比賽為主，球員到球場後（有圍欄的球場）會先開始掃樹葉，然後慢跑網球場三圈，做簡單的熱身。接下來會做腳步的練習，折返跑、側併步折返跑、交叉折返跑、六點跑位練習（分為拿球拍與不拿球拍）、跳躍截擊腳步練習、由網前至後場扣球腳步練習等等。教練集合球員分組，程度好的一組，由陳南老師送球，程度較不好或動作需加強者一組，由陳名米老師送球；或是以單打為主的一組，雙打為主的一組。另一組要出國拿甄審的高中球員會由小顏教練負責訓練雙打，練習內容包括四點截擊、搶截擊、灌前排、發前上網、正反手拍打六號或直線的送球、正拍-反手截擊-正手截擊送球、反拍-正手截擊-反手截擊送球、吊高球。下午的練習內容相較早上豐富許多，除了送球，方式有一個正拍送球、一個反拍送球、正拍-反拍送球、三個正拍送球、正拍-反拍-高壓送球、反拍-正拍-高壓送球、凌空抽球（後場、前場，一個正拍、一個反拍、正拍-反拍）等，另外就是打分，打擂臺、搶七、一打三等等，亦會安排球員進行單打。約 6:00 左右，會集合練習高壓後進行體能訓練。體能結束後會集合講話，通常是陳南老師主講，解散後要求球員先公後私收球關燈，由球員自行到重量訓練室做重量。

(2) 寒暑假的訓練

寒假一個月與暑假兩個月是球隊訓練的重要階段，一星期僅休息一天，有時星期日會再練半天，整個過農曆年和暑假各只有休假三天。每年在農曆年前後，剛好在孟加拉有兩站的國際青少年網球賽，每年固定由陳南老師帶領出國征戰兩星期，所以他已有多次未在台灣吃年夜飯過年了。寒假和暑假期間，會有幾位來自美國學校的學生一起訓練，程度只有一般等級。

暑假與寒假因不受學校上課的影響，對球員和教練是讓球技成長的關鍵時刻。在訓練的安排上，早上以送球來做個人性動作和球技上的加強與修正，下午開始就是綜合性的訓練。

對教練而言，暑假是一個排除外在干擾的最佳訓練時刻，對球員而言，暑假不再是你我童年想像、經歷的暑假。它對於球員似乎代表著另一個更嚴格訓練的代名詞了，7點不到已有多位球員在場中發球。

寒暑假是每位學生最期待的假期，但對球員而言卻是一段更艱辛訓練的開始，教練更將這段時間視為最佳的訓練時段，因為可以免除上課的干擾。每天8小時的練球，每週維持至少6天的訓練。寒暑假成為教練改善球員動作與增進球技的最佳時刻。但就如小成所言，他不喜歡暑假，因為要整天練球，還要曬太陽，平常上課還有幾個小時在教室吹冷氣。研究者回想起以前當球員根本沒什麼生活，早上起床就來練球，晚上7點多回家，

吃飯、洗澡，就差不多要睡覺了，根本不知道附近的路名，小翰也回應說，他們有陣子5點多就要來練球，也是苦過來的。以前有氧截擊連續100顆，不定方向的送球，連續錯2次就要被打，以前是用球拍的握把打屁股，三下就有三個印。

(3) 特殊性的訓練

至於特殊性的訓練，是遇到重要比賽前一個月左右，會由陳南老師寫請假單跟學校說明原因，譬如每年的全國中等學校運動會及10月到11月是高中球員拿甄審和爭取國際分數的重要賽季，球員約在賽事前一個月就請假，進行集訓的工作。

(三) 比賽規劃

平時的訓練是為了比賽而準備，網球的比賽類別相當多，而且頻繁。比賽的層級通常以年紀來劃分，但也有例外，四維膠帶杯學童網球賽就是以年級作為分等級的依據，教練會按選手本身的需要來安排比賽，但因為國內比賽不多的因素下，只要有比賽教練通常都要球員參加以磨練臨場的經驗。聖殿網球隊整年的比賽非常頻繁，比賽的種類則包括了學童網球賽、國內青少年比賽、國際青少年比賽、國內全國性比賽、國內團體賽、國際團體賽、以及職業賽。

要成為一位頂尖的球員，是每位球員的夢想，連球隊中成績始終不突出的小勝都表示，晚上睡覺前都會夢想著自己成為一個很好的球員，接受

人家的崇拜。這除了平時訓練時要努力耕耘之外，就是要透過比賽來檢驗訓練的成果，一步一步朝著夢想邁去。

(1) 四維膠帶杯學童網球賽

四維杯學童網賽是網球員最早參加的正式比賽。從 1994 年開始舉辦，目的是為提倡基層網球。這幾年來許多青少年網球選手小然、小薇、小樺等人因此嶄露頭角。

四維企業董事長楊斌彥平日喜歡打網球，為了回饋社會，四維企業贊助了不少優秀網球球員，有鑑於運動應當從基礎做起，然而網球在國小的推動並不普遍，台灣的網球球員最小只能從台灣青少年網賽 12 歲組打起，國小以下根本沒有任何台灣網球比賽。為了在國小推廣網球運動，四維杯因此產生。1994 年 11 月 4 日四維杯開始第一屆，地點在三重修德國小、光榮網球場和朝祥網球場。第二年在多方人士的關注下，四維杯辦了第二屆，並決定從此年開始，每年 4、5 月和 11、12 月都各辦一屆。四維杯學童網賽共分成小學二、四、五、六等四組男女單打比賽，由於以往學童網賽也有幼稚園小朋友報名，都要與四年級的小朋友競爭，實力相差過於懸殊，所以從 2000 年開始四維杯增設二年級的組別。四維杯舉辦 29 屆已經培育不少優秀的球員，包括小佐、小勳、小薇與小婷都是從四維杯開始受到注目。學校扮演培育體育幼苗的主力，為鼓勵更多學校投入發展網球，2002 年大會還設有積分制，每名球員依比賽成績都能獲得一定比例的積分，積

分總和最高的學校可以得到獎金新台幣 3 萬元，之後依序有新台幣 2 萬、1 萬與 8 千元的獎金。

(2) 國內青少年排名賽

網球員在經過四維膠帶杯學童網球賽的歷練後，技術逐漸的成形，開始參加國內所舉辦的青少年網球排名賽。青少年網球賽每年約舉辦 10 次不等，分成 10、12、14、16、18 歲五個等級。這類的比賽是青少年的主要戰場，尤其能夠在比賽中越級挑戰並獲得冠軍，象徵著這位網球員有著令人期待的未來。

青少年時期雖因程度的不同參加比賽的種類亦有所不同，但就國高中階段來說，第一個舞台就是國內所舉辦的青少年排名賽，分成 10、12、14、16、18 歲等五個等級，各有單雙打的積分。網球協會透過這些比賽的積分來選拔世界少年網球賽和世界青年網球賽的代表。另外這些積分亦是球鞋、球衣，以及球拍贊助商的參考依據。

(3) 全國排名賽

除了參加青少年比賽，國高中階段的選手，亦會報名參加全國級的網球排名賽，教練也非常鼓勵球員參加，因為在國內的青少年比賽實在有限，每年國內的青少年比賽只有 6、7 次，相較於美國是週週有比賽，是相去甚遠，所以透過這種全國級的球賽，來增加臨場經驗和抗壓性，並與更多不同的球員比賽。否則球員只在青少年比賽，打來打去都是固定的人，在熟

悉對手習性與球路之下，對於球員的幫助不大。

參加全國排名賽，除了是磨練技術與增加臨場比賽經驗之外，可以提前測試自己在成年組的比賽中目前的實力如何。所以，只要是賽期沒有衝突，教練會要求國中以上的球員都要報名參賽。尤其對於幾位在青少年成績已經很好的球員，教練會要他們把握這個舞台，看能否打出佳績，以爭取到經費的贊助。

(4) 國內團體賽

國內青少年球員在菲力浦杯與民生杯相繼停辦之後，打團體賽的機會就僅剩下全國中等學校運動會的網球比賽，程度比較好的球員，在兩年一度的全國運動會亦有機會參加團體賽，譬如小翰，和小恩在 2007 年就代表臺北市參加全國運動會的網球賽。

(5) 國際青少年排名賽

臺灣的一年比賽算起來，青少年加全國網球比賽一年並不到 10 幾場，這對於一位網球選手的養成是較為不利的。所以，出國參加比賽就成了要往上提升層級的途徑。就國內的團體訓練環境而言，聖殿網球隊是出國比賽最為頻繁的球隊，出國參加比賽的場次幾乎等同於國內一年所舉辦的比賽的次數。這也是聖殿網球隊不斷能培養出優秀網球選手的因素之一。在去年（2008 年）的汶萊與梅里兩站國際青少年排名賽中，國內報名人數竟然達 40 位以上，相較於前年約 10 位左右，一下子成長了四倍。

國際青少年網球賽 (ITF) 是由國際網球協會所主辦，由各國提出申請，有等級和積分，不同等級所賺取的分數亦有所不同，參加國際青少年排名賽的優點有以下三點。一、與不同國家選手較量，衡量自己的訓練成效與球技水準。二、增加對不同環境、球員的適應，獲取比賽經驗。三、優點是 3 級以上 (包括 3 級) 4 名內可取得保送大學的甄審資格；4 級、5 級打進四強則取得大學的甄試資格。ITF 共分為 A、B、1、2、3、4、5 級的比賽，12 月初在美國佛羅里達舉行的橘子杯網賽是 A 級的比賽。A 級比賽冠軍積分高達 250 分，譬如與橘子杯撞期的亞洲青年網賽為例，亞青賽屬於 B 級的比賽，冠軍積分只有 120 分，高積分就吸引高手參加。

如果在四大公開賽澳洲、法國、溫布頓、美國公開賽的青少年比賽 (A 級) 中拿到冠軍，就可拿到下一年該比賽的會內賽外卡，這對於頂尖的青少年網球選手是一個重要成就。每年 3 月左右，國際青少年會讓各國提出申請，選拔國際青少年團隊的球員，以排名在 50 名內為條件，國際網球協會出錢贊助這些青少年到歐洲打 7 個比賽，包括法國和溫布頓青少年公開賽，對於國內球員來說，這是一個了不起的成就。聖殿網球隊小鵬以第 8 名被入選。另外，國際亦有青少年的團體賽，分為世少和世青兩種，無論是世少或世青要取得國家代表隊的資格，都必須依據在國內青少年比賽中所獲得的積分來遴選。

(6) 職業賽

凡是想要爭取職業排名的球員必須要從「職業未來賽」打起，職業未來賽是屬於 ATP 辦的比賽。職業未來賽則是專為想進入職業戰場的球員準備，它依獎金也有不同等級，但大致可分未來賽和挑戰賽兩種，未來賽的積分較低，冠軍為 18 分，挑戰賽的積分較高每奪一冠可得 50 分，當然參賽的球員水準也就不太一樣。因為挑戰賽累積積分較快，而 ATP 比賽通常是依照比賽籤表取世界前 100 名以內的球員進場。

(7) 國家代表隊

網球的國家代表隊的選拔分為少年組、青年組、與公開組三種。目前聖殿網球隊的球員中只有小翰和小樺入選公開組的國手資格。但在少年組與青年組則是經常性的成為國手成員。能夠入選國家隊，表示球員的一種榮譽，又可出國比賽。如果在亞洲區取得佳績，還可到歐洲去打世界決賽，對球員來說是一種難得的經驗。所以，能夠在 14 歲組維持前 3 名，以及 16 歲組前 3 名，就有資格可以成為小國手，這也是積分上的一種實質的好處。至於國家間的台維斯杯網球賽，已有 100 多年歷史，是國際體壇最重要的男網團體賽（女子團體賽稱為聯邦杯），中華和大陸打的是「亞洲、大洋洲區第 1 級」賽事有 8 隊參賽。最強的一級叫「世界級」，有超強的美國、澳洲等，參加台維斯杯比賽的國家每年接近 100 國。

本章小結

從以上針對網球聖殿第一層的解密後，可知從歷年歷屆由陳南網球訓練系統培養的選手，不僅在網球場上擁有傲視全國的優異成績，更在離開此系統之後，在各個不同領域中亦有相當傑出表現，讓網球聖殿之名不逕而走、網壇聖殿霸主之尊渾然而立。

而聖殿中強大的教練團隊，是在陳南老師登高一呼後，各路豪傑相繼前來加入而組成，加上陳南成功垂直整合了國小、國中、高中的訓練設施、場地與資源，不讓有限的空間成為阻礙，藉由相互支援及補強的方式，營造出一個優質的網球訓練環境。

接著在透過積極、科學的選材之後，將在聖殿中的選手進行明顯的定位與區隔，之後進一步依不同類型的選手進行長期的訓練與比賽的規劃，而這一切都清楚地掌握在陳南老師對於網球聖殿未來走向與發展的藍圖之中。

第肆章 網球聖殿內在實體解密

本章針對網球聖殿第二層中涉入的教練、其它協助聖殿運作的相關行政人員、選手與家長，依深入訪談及共同敘說的結果進行解密，最後以網球小子的網球夢做為此章小節。

第一節 聖殿中的幕後功臣

謝組長在陳南老師眼中是聖殿裡重要支柱和成功網球霸業背後一雙強而有力的推手及不可或缺的要角，而從訪談中得知這位在網球聖殿中扮演及重要的角色及靈魂人物，事實上處理了在訓練之外大部份的行政事務與衝突，是讓聖殿之所以能在學校單位中繼續發展的最大功臣。

論及聖殿，所有人的印象及眼中所見到的就只有選手們優異的球技表現、陳南老師精確的技術指導、陳名米老師努力不懈教導的精神，深不知在選手們亮眼傲人的網球成就背後，還藏著許多惱人問題：

（一）選手請假缺課、學科成績落後

網球隊或選手造成學校的困擾，是因為像先前所提第一類、第二類的選手把所有的精神都放在術科上，較不注重學科，因這些頂尖選手達到一定的成就後，參加比賽的次數增多，打國內及國際賽，變成學業沒有辦法顧及到。

聖殿成立初期並不是以體育班的形式在運作，選手是分散到各班，所以任課老師，一年到頭，一個學期下來，見不到選手或是沒見幾次面，因此向行政單位反應，這些球員到底是只打球，不上課嗎？其實這也是老師對學生的關心，所以有所反彈，經謝組長向上跟校長與相關行政人員充分說明，向下與各導師進行多次的溝通協商後，這些學校的行政人員與老師也才逐漸認同選手的努力。

（二）學校資源分配不均

1990年獲得全中運金牌後，臺北市教育局在1991年補助聖殿800萬興建網球場，由於當時選手人數每年增多，原有的兩面紅土球場不夠用，於是在操場中間蓋4面網球場，連同兩面紅土球場，全部興建為硬地球場。

因此學校部份老師集體到校長反應說：學校的資源為什麼多年來，所有的資源都建設在網球上，其他項目都沒有，認為說學校的運動空間大部分都給網球隊使用，一般學生的活動空間減少了，球場興建前謝組長已與校長溝通過，校長非常支持，校長很有技巧的向老師說明，因為學校班級數逐年減少，上體育課不太需要用到操場中央，剛好那時活動中心也已完成，可到活動中心打球運動，加上還有二個室外籃球場可供一般學生使用。另一點是新興國中為臺北市網球基層訓練站，包括臺北市全運會代表、中興高中、中山國小的優秀選手也都在聖殿裡訓練，那也是一個銜接的問題，當這些問題經過行政人員一一的說明後，老師們也漸漸認同，並且支

持。

這些問題，全賴謝組長全力的支持，並且積極的與學校、老師做溝通，才能使得聖殿裡這群長年在外征戰的選手，有良好的訓練環境，接受教練團的訓練，在無後顧之憂下，爭取最高榮譽。

謝組長提到陳南老師是他第一次碰到不是體育出身的教練，陳南老師的熱忱是這麼的執著，從不放棄，從早到晚，有些專業的體育人都沒辦法做到，而且持續的往外面求新知，得到新的構思，再聘請好的專業教練，來指導這些球員，熱忱就是陳南老師成功的關鍵因素。

謝組長最後的期盼是球隊永續的經營，必須要有像陳南老師一樣熱忱的教練及老師，不辭辛勞，繼續秉承著新興國中的傳統，讓這塊網球的根源地不要輕易的讓它消失掉，繼續傳承下去。

第二節 聖殿中的優秀選手

先前章節已說明過聖殿選手的分類，接下來分別說明聖殿中最常見的兩種類型的選手，為何會選擇進入聖殿的原因與動機，以及其進入聖殿之後的表現及是否符合當初的期待，對聖殿的看法與建議等，並由二者的互動以瞭解聖殿之內部運作。

一、擇木而棲的優秀選手——小胖

小胖九歲時因要減肥，參加救國團在新竹舉辦的網球訓練營，剛開始

是玩票性質，在邊玩邊練的情境中接受訓練，三年級時第一次參加全國青少年排名賽，就勇奪十歲組單打冠軍，因此父母發覺小胖有打網球的天份，才開始讓小胖接受正規的網球訓練。

五年級時，小胖轉換訓練環境，來到了北縣知名的國小網球隊，到六年級時因其他球技較好的學長都畢業了，在沒有可對練的對象情況下，小胖與父母討論後，決定轉換至成績一向優異的新興國中接受訓練。

小胖自從接受聖殿訓練洗禮後，球技突飛猛進，不僅在國內比賽表現優異外，在 2007 年青少年台維斯盃世界組決賽，帶領臺灣勇奪第三名，這不僅是台灣有史以來最優異的成績，更是亞洲國家男子隊第一次在此賽事站上頒獎台上領獎的亞洲國家。2008 年是小胖目前達到最巔峰的時期，他不但贏得法網青少年組單打冠軍、澳網及溫布頓雙打冠軍，更榮登 ITF2008 年年終青少年球王的寶座。

小胖認為聖殿與其他訓練系統的差異有以下三點：

（一）國際化：以往他曾參予的訓練系統，不會像聖殿裡的選手一樣，藉由出國比賽，來提升自己的國際觀，同時也可檢視自己的實力與國外的選手有何差距，進而訂定目標，讓自己有追尋的方向及練球的動力。

（二）良好的訓練質與量：小胖表示不論是訓練方式或是教導之技術及戰術，都符合世界潮流，有些戰術更是走在世界領先的地位，例如雙打戰術，一般職業選手都採雙上網，由於現今選手的發球或是接球技術及球速，越來越好；越來越快，因此發球上網往往第一個截擊都處於防守狀態，陳南

老師突發奇想融合軟網之技術與戰術，改採用一前一後之隊形，再運用軟網前排之技術，往往讓對手吃盡苦頭，摸不清前排的動向。近期也發現國外選手也慢慢開始使用此戰術，足見陳南老師教學的前瞻性也是走在世界潮流之前。

（三）多元的練球夥伴：聖殿裡的選手眾多，不同程度、不同打法的選手都有，因此假想敵練球的對象，都可從中挑選來對練。另一方面讓球員有崇拜的對象、學習的對象，往往能刺激選手的上進心，這是其他訓練系統較無法達成的地方。

小胖法網一戰成名後，世界各地知名教練及經紀公司，爭相來挖角小胖，而小胖並沒有給自己太多放鬆及享受榮耀的空檔，卻把握有限的時間，積極地與父母還有陳南老師討論規劃接下來職業網壇之路該怎麼走！因為他知道這將會是青少年時期的結束和職業網球的開始，也是他網球生涯當中一個相當重要的轉捩點。

經討論過後，小胖決定重要比賽前夕或賽季尾聲由陳南老師陪同，會在國外接受其他教練的訓練，學習更新的球風和技術，原因是世界之大要走出才能看到世界網球的脈動，也因為臺灣在體能及運動傷害防護治療方面嚴重不足的情況下，要多吸收學習國外的技術經驗，其餘的時間將會留在臺灣把新興國中當作最主要的訓練基地。

小胖提及當他未拿到法網冠軍還是個默默無名的小卒時，慶幸得到陳南老師的賞識進入新興國中，也因陳南老師風雨無阻不辭辛勞地教導及訓

練下，使他有今日的小成就，更因父母全力支持及其他企業的贊助，才能讓他在無後顧之憂與經濟壓力狀態下，全力以赴的專心練球及參加比賽。

二、慕名而來、波折的朝聖之徒—W 氏兄弟

大 W 與小 W 這兩位出生於臺灣中部南投縣的兄弟，當初單純的想要有一個健身運動的兩兄弟在接觸網球之後卻深深地愛上這項運動，更視網球為生命當中最重要重無法捨棄的一環，在幾經波折因緣際會之下輾轉來到臺北拜入陳南老師的門下，也正式進入了網球聖殿這個大家庭！

就讀國民小學時開始接觸網球，兩兄弟當時都是以社團方式在練習，經過兩年的練習後，父母發現兩兄弟有運動的天份，於是聘請專業的教練開始接受訓練，也漸漸開始參加國內青少年排名賽，兄弟倆的成績總是名列前茅，大 W 上國中後在 14 歲那年當選世少國手資格，代表臺灣赴印度參賽，但在回國後陷入前所未有的低潮期，父母因此開始徬徨，深知兩兄弟的打法必須修正才能再向上突破，因此開始另尋其他的教練來解決大 W 的問題，在短短的幾個月期間，接連換了三個教練，都無法改正大 W 的缺點，碰巧在高雄比賽中，陳南老師看到兩兄弟在網球上還有向上發展的空間，與 W 爸溝通討論後，W 爸決定讓兩兄弟北上到聖殿接受訓練。

大 W 與小 W 來到聖殿開始訓練後，發現自己的打法與其他選手都不同（兩兄弟正反拍抽球都以平擊方式擊球），陳南老師早已發現這個問題因此針對兩兄弟這個問題開始修正，要他們抽球時必須增加球的旋轉度，兄弟

倆看到聖殿裡較好的選手都以此方式擊球，如小樺、小翰，而這兩個人都是大 W 與小 W 崇拜的偶像，所以深知自己的打法不符合世界潮流，因此最終才欣然接受教練們的修正。

經歷幾個月的訓練後，大 W 慢慢找回自己的自信心，在比賽中能發揮平常訓練的水準，成績方面也表現的亮麗。小 W 的進度比哥哥還快，以往未贏過的對手，在比賽中一一擊敗他們，在今年（2009）當選世少國手資格，赴澳洲參賽一路過關斬將殺進決賽，最後輸給澳洲隊贏得亞軍，在今年 9 月將代表亞洲參加世少世界組的決賽。

W 爸看兩兄弟經過聖殿洗禮後，不但球技、成績扶搖直上，連大 W 的自信心都已找回，深信聖殿就是兩兄弟最好的訓練環境，因此現在全力支持兩兄弟在網球場上的發展，讓他們全心全意的專注於網球上。

大 W 與小 W 認為聖殿與其他的訓練系統最大的差異就是聖殿的教練能明白的指出自己在技術上的盲點，進而透過訓練獲得明顯的改善與進步，且加上聖殿裡的選手多元化，學習模仿、對打的對象都可以輕鬆尋得，讓自己能從中學習，進而增進自己的球技，達到自己所訂定之目標。

第三節 聖殿中的家長與互動情形

臺灣網球的發展過程中，家長的參與是網球運動的特色，這也是國際網球發展的共同點(李加耀，2003)，網球世界中家長的參與可說是最普遍

的現象，不同的參與形式與互動的內容，不僅會影響訓練單位，甚至對選手本身更有直接的影響(黃國禎，2006)。接下來說明聖殿中兩個不同類型家長的特性、互動的情形與內容、選手的反應（包含自己及其它選手）、陳南老師的處理情形以及家長的反應和最後的結果，也是網球世界中最典型的兩個類型—第一種是參與過多、另一種是極為理性的家長類型。

一、自我本位的家長—小 S 的家長

小 S 的家長在聖殿存在以來是著名的難搞，家長在訓練的過程中一直都隨侍在側，如果遇到在選手訓練的過程中表現不佳或者是沒能做出符合自己期待的表現時，便會直接中斷訓練，中途插進來和選手溝通，甚至是教訓選手。這類的家長通常對於自己兒女的期望相當高，但是也常對自己兒女的狀態與表現有著不同於現實的理解，如此不僅會帶給選手過多的壓力，對於與之對練的其它選手更會形成一莫名的壓力，不過選手們似乎從小就習慣這樣的情況發生，自己發展出一套特殊的應對方式：

就如小 U 選手看到小 S 的家長又站在球場的後方看著他們練習，而小 S 今天的抽球又不是很穩定的時候，小 U 就會故意把球的速度和落點做調整，讓小 S 比較好抽球，如此一來，小 S 就不用一直被叫到場外去訓話，訓練也不會一直被中斷。

另一位小 H 選手，則表示若是在比賽練習時，小 S 的家長又站在場邊關心時，他也會故意放手讓小 S 擊出漂亮的致勝球，如此一來小 S 的家長就會很高興且心滿意足的微笑點頭，這是一種對大家都好的處理方式，小 H

表示誰也不想訓練或比賽中聽到莫名的批評，而且一直被中斷的感覺真的很差，既然他(指家長)那麼想要就給他，反正真正比賽的時候再來分高下就好了，吃虧的是他(指小S和家長)不是我們。

事實上陳南老師和陳名米老師對於這狀態的發生亦是看在眼裏，不過他們秉持著尊重家長，更重要的他們深知選手自己會自行應對，所以他們只是靜靜地讓事情自然的發生，直至選手的訓練完畢之後，才會針對該選手今天的技術表現需要改進的地方進行說明並加強練習，不會當場順應家長的意見，讓整個訓練停下來，也藉此給選手當下一個擁有自尊及自我思考的空間。

家長的參與將主導著球員的發展與未來，尤其面臨比賽即將來臨的時刻，情緒會顯得格外焦慮與不穩定，家長的情緒常隨著參與愈深情緒的起伏相對增大，當小孩的成績一直被超越時，家長的情緒反應就會顯現出來(李加耀，2003)。陳南老師曾經說有一位女生是全臺灣的教練都求教過，還是沒成功。一位球員成功與否，家長的參與程度扮演著關鍵性的角色，不過作為網球員的父母親，也不能不聞不問，「適度」的參與是必須的，但在網球運動的世界裡面，家長的涉入比一般的運動深很多，在陳南體系這個系統中，有許多頂尖的選手，當然這些選手也有不同的層級，在面對不同層級選手的家長與老師之間，面臨教學上所出現的問題，陳南老師的因應之道是：

我們都會讓球員的家長知道說，你的孩子所得已物超所值。每個孩子的頭腦、個性都不同，相對的，在這個體系中，不管付費不付費，每位孩子的能力也不一樣，所以對於家長來說，他們對系統所反應的問題，我們也都非常能夠吸收與接受。我們希望每個孩子都能成功，但是老師與家長之間的觀點多少會有不同，做法可能也會不同，所以大部份的家長都能夠接受陳南老師的作法及原因。

有些家長最大的問題就是，我的孩子為什麼今天跟層次那麼低的球員練球，陳南老師就舉例球員陳威儒例子給家長聽：陳威儒跟你們的小孩練球的時候他只有防守，因為他年紀比較小，但是程度算非常好，質也非常好，可是他只有練防守的份，他沒有辦法練攻擊，因為他們學長都太厲害了，陳威儒是他們的小弟弟，那怎麼跟他們比，沒有辦法，可是當他們高的跟高的練，陳威儒跟比較低的練球的時候，陳威儒變成攻擊了，他就有攻擊的機會了。所以一般的家長會誤認為，我只有跟程度高的練球才會進步啊；其實應該是程度比你高的你是練防守，跟程度低的人是練攻擊，難道你要你的孩子都不要攻擊嗎？家長說：哦！有道理！所以家長不會拒絕他們孩子跟程度低的練習。

另外有些家長上課會干預，就是在練球的時候他要插一腳，或是說，安排讓他的小孩打友誼賽，而家長在旁邊看，看一看以後就叫他的孩子來半天、講半天，講三十分鐘，他小孩的對手還坐在那邊等。但是這樣的事

件陳南老師都還可以忍受，他認為要講就去講，講也是為了自己的小孩好，有用最好，沒用也無傷大雅。但是下次球員之間就會得到平衡，你要你的孩子打得很漂亮，是很簡單，我打容易的球給你的孩子打，我也不贏你，你可能一下子，三十分鐘兩盤都把我解決了，你爸爸在後面拍手、高興的很，解決了！這是球員之間衍生出來的默契，只是吃虧的是那位喜歡干涉的家長而已。還有一些家長會因為自己的小孩程度好，而自滿覺得自己的小孩目前學的球路沒前途，甚至想要越級比賽，直到在越級賽中吃驚後，陳南老師就會利用自己的方式或技術告知球員來獲得勝利，結果在下一次的練習中，家長就不干涉了。更有些家長的小孩在雙打組中，抱怨自己的小孩為何要搭配程度比較低的搭檔，陳南老師就會解釋：要是你的搭檔能力比你強，所有的問題都幫你解決了，請問你進步到那裡去了，你就沒空間進步，所以這個理念都會講給這些家長聽，家長最後也都能欣然接受。

從上可知聖殿教練團和家長的溝通部份，由於家長對於選手的表現不佳，除了在場上直接回饋的選手之外，亦會很直接地反應給教練群，對教練的訓練方式或是參賽的安排大有意見，而陳南老師及其它教練團的處理方式則是透過和訓練不同的第二場合，來和家長說明。陳南老師認為沒有必要在球場訓練發生的當下直接和家長談，如此是沒辦法談事情的，在家長可以心平氣和的情況下再來進行溝通，效果才會有。而和家長溝通的最大原則是彼此雙方都是希望選手能夠獲得最大的進步這樣的論點上和家

長談，在此一基礎與共識上來進行交談，家長們即使再野蠻、再無理、再有自己的看法，也會慢慢和陳南老師達成一定的共識，加上陳南老師講話時的語氣溫和，語調緩慢，銳利散發出自信但是又不太外放的眼神與誠懇的態度及良好的修養，也讓彼此溝通與共識更快達成。所以對聖殿而言沒有難搞的家長，只是需要時間以及逐漸達成的共識，這也是聖殿之所以成功的地方之一。

二、追求卓越的家長—小H的家長

小H小學三年級時父親偶而會帶他到球場運動，發覺他的律動及協調能力還不錯，所以決定教他打網球，因此引發小H對網球的熱愛。國小四年級時父親發現他擁有網球的天份也肯吃苦便開始尋找適合他的訓練師資，輾轉打聽到新興訓練系統，經過評估在小H升五年級時來到中山國小。

H爸與H媽覺得新興訓練系統與其他地方的訓練最大的差別有以下幾點特色：

- (1) 國小、國中、高中、大學都有銜接的管道，不會因畢業了重新適應新的教練新的教法。
- (2) 多元的教練團，依教練所長，讓選手按部就班依層次練習。
- (3) 適需求有系統的訓練，每位家長、孩子的需求不同，針對孩子的需求(職業、升學或為身體健康)設定目標。

(4) 學長帶學弟(傳、幫、帶)。

(5) 生活及品德教育的要求。

(6) 具備國際化，教練會因需要常帶選手至國外參加國際青少年比賽，歷練球技及提昇視野。

起先要到聖殿之前，聽到外界對聖殿的批評，但 H 爸與 H 媽認為門外的人不進入屋內永遠無法了解真相，聖殿如果像外界傳說的如此，為何還有那麼多的家長願意把孩子送來練球，這是值得門外的人深思。多年來不斷有資質不錯的孩子到聖殿接受網球訓練，不論在術科還是學科都變得更優秀，這些家長至目前為止從沒有後悔過。

小 H 開始比賽以來非常感謝球場上所有的教練、家長及同儕不斷給小 H 加油打氣，小 H 的表現談不上最好但也還不錯，外界有些教練因惜才希望小智能去他們那裡練球，但因有小 H 大哥的前車之鑑，當初小 H 要選擇教練時，H 爸和 H 媽經過審慎評估後，首選就是聖殿訓練系統，相信這裡的訓練環境對孩子很有幫助，不可隨風搖擺，所以從沒打算離開此一系統。

成功應具備眾多因素：包括內、外在的環境、教練、父母及孩子本身的努力，缺一不可，但如失敗那就是孩子自己不夠努力。每個人都應該清楚知道自己要的是什麼，目標就在前方，左右搖擺只會延長達陣的時間表。小 H 到了中山國小從開始比賽自第一輪的輸球到今日的冠軍，這是一條漫長的成長學習之路，教練們付出的心血，點滴在心，孩子對教練的感情更

是深厚，又豈是一朝一夕可以改變的，所以 H 爸與 H 媽堅持留在聖殿，那會是最快達成目標之路。

H 爸與 H 媽希望小 H 是學、術兼備，但只是比重的不同罷了，在學科方面是需要小 H 自己堅持；至於球技方面，小 H 有一陣子也停滯了，父母會跟教練稍微提一下看問題出在哪裡，因 H 爸本身就是網球教練，了解每位教練都有自己的培訓計劃，所以 H 爸與 H 媽選擇相信專業交由教練全權處理。

H 媽提到來聖殿訓練，碰到最大的難處是因家住中壢，小 H 才十一歲生活需要照顧，離鄉背景到臺北的確不易，所以要在臺北租房子或通勤之間做選擇，剛到臺北小智需要奠定更深厚的基本動作，留在臺北的時間會較多，這段時間選擇在臺北租房子；小 H 上了國中後比賽增多，在臺北時間相對減少，於是開始披星戴月的日子，每天臺北、中壢往返，也因長期陪伴小智，H 媽才能更了解小 H 心裡的想法，知道如何溝通，且小 H 也沒有什麼青少年的叛逆，反而更貼心，親子關係更好，一路走來雖辛苦但很值得。

小 H 小五才正式開始練球，本來就比一般孩子晚很多，如果小 H 比賽輸了，H 爸會問他知道為什麼輸球嗎？只要知道自己的缺點再去補強就是學習。如贏得比賽冠軍 H 爸更要小 H 低調認真練球。小 H 亦不負父母期望，一階段一階段的完成目標——十二歲排名第一、十四歲排名第一(世少、世青國家代表隊、臺北市 2008 年及 2009 年城市盃代表隊)，H 爸與 H 媽比較

重視循序漸進打穩基礎，有些事是急不得的，也希望小 H 練球是快樂的，如此才有更大的動力繼續往前衝。

第四節 聖殿中的教練團隊

聖殿中的教練皆由陳南親自尋找，在教練的特質上皆能符合陳南的高標準要求，然而彼此之間的互動與理念為何，則是以下的說明重點。

一、聖殿首席指導－陳名米老師

1988 年陳名米老師任教於新竹明新工專，同時也在訓練青少年網球選手，在明新工專 3 年的期間，陳名米老師也經常帶球隊參加青少年的排名賽，在這段期間陳名米老師與陳南老師因為在球場上經常碰面，尤其是每次比賽早上最早帶選手到球場熱身練球就是陳名米老師與陳南老師，因此在那段時間兩人建立了良好的關係。

在明新工專任教 3 年以後，陳名米老師參加臺北市教師甄試，後來到了西湖國中任教，在這一段期間，陳名米老師利用課餘時間到網球俱樂部教球，差不多有一年的時間。1993 年新興國中有體育老師教師缺額，剛好那時中山國小需要一位網球教練，陳南老師就邀同樣帶球隊非常熱誠執著的陳名米老師過來協助球隊訓練，陳名米老師也欣然答應。

從 1993 年開始陳名米教練正式進入中山國小，負責帶領教導網球隊至今已將近 20 年的時間，這段漫長的歲月中，陳名米老師在聖殿扮演者重

要的角色，從選才到訓練最基層的選手都是他一手包辦，要不是他辛苦及認真的訓練，讓聖殿一直延續著優良的傳統，不怕沒選手因此產生斷層的問題發生。並且所訓練出來的選手成績表現非常亮麗，如小隆、小成、小文、小佐、小璋、小宜、小恩、小翰、小尹等都曾獲得全國排名賽單打冠軍，可說是聖殿中優秀選手誕生的最主要推手。

陳名米老師提到他的訓練方式，也是秉持陳南老師的理念—以選手為主，透過明確的指導與體驗，循序漸進的讓選手成長，也相當認同陳南老師的理念，如有任何疑問都會去請教陳南老師，陳南老師也很樂意的指點，如果對訓練上有所看法的時候，陳南老師也會不吝的指導，因此兩個人之間不曾有所謂衝突的發生。

在行政上有謝組長，在訓練上有陳南老師，他們兩位處事圓融，面面俱到，一切的事情都是以團隊為主，因此，在這兩位長者英明的帶領下，如果有什麼事情都能迎刃而解，總不會遇上無法解決的事情。球隊的所有事務都是以團體作為考量，一直都沒有個人的私利在裏面，都以團體為主，這就是聖殿為何能延續那麼多年來最主要的關鍵點。

陳名米老師擔任教練期間遇上資質不同的學生，也會遇上不同觀念、不同需求的家長，這是在所難免的事情，但訓練是長時間的事情，並不是三言兩語就可以說服的事，陳名米老師參與訓練已經近 20 年了，遇到問題及困難時，會分析說明給家長們聽，但家長也不一定全盤接受，因為天下

的父母都是一樣的，每一個人都希望自己的子女成龍成鳳的，家長的想法最主要都是為了自己的孩子，作最好的打算，給孩子最好的環境，這是難免的，當然教練的分析不一定家長會接受，但是教練們只要盡力而為，堅持自己的原則當一個教練最重要的是熱忱與誠懇再加上執著，一步一腳印，時間與事實會證明一切。

陳名米老師認為陳南老師成功的關鍵是遵循訓練的原則，主因有二點：第一點就是陳南老師完全遵循長期持續訓練的原則，尤其是陳南老師對訓練的執著和毅力，實在是無人能比，因而聖殿的訓練可謂是風雨無阻，長期持續毫無間斷的在進行。第二點就是保證效果的原則，運動訓練的最高目標就是成績。也就是在比賽中取勝，不僅要保證有好的成績，而且要保證持續長時間的好成績。所以陳名米老師認為在訓練上各個訓練系統並沒有很大的差異，主要是因為陳南教練的訓練能完全遵循訓練的原則，尤其是完全遵循持續性的原則以及保證效果的原則。在這兩個方面陳南老師執行掌控的非常成功。

陳名米老師深信持續不懈、毫不間斷的運動訓練才能保證持續且持久好成績，可讓我們國內的網球水準能夠更加的強大以致走上國際的舞台。

二、叛逆而重返聖殿的首席弟子—李秀明

研究者是陳南老師轉戰硬網的第一批白老鼠，國小即隨著陳南老師南

征北討，國中、小時更是每年自費出國比賽、參加訓練營，陳南老師也隨之一起進修，當年的成績亦是相當輝煌，不僅替我國在國際上爭光，更使得陳南老師在硬網的這條路上走得更堅決與有自信。

雖然研究者國中畢業時，正處於叛逆時期，當時每天的生活都是在球場接受訓練度過，因此對網球產生厭惡感，進而在高中時離開聖殿，但心中仍時時惦記著近八年來和陳南老師一齊努力的革命情感。

大學畢業後，為了不讓自己遺憾，便選擇再回聖殿之新興國中實習，重新加入聖殿系統再度成為其中之一員，開始和陳南老師及其它教練團學習指導的技巧與知能。再次回到聖殿之後，目標則更清楚了，除了平日從訓練中學習教練的知能，更為了學習新知，多次至國外參加教練相關講習，而陳南老師及其它教練團隊們看見研究者如此用心，亦不藏私且樂意將其所學完全和研究者分享，研究者也在如此的環境與氛圍中繼續成長。

1998 年實習完畢接著要填選分發學校，經與陳南老師討論後，選擇臺北市立大同高中，原因有三點：一是希望聖殿中的國中選手畢業後，進入大同高中由研究者協助訓練，二是大同高中為公立學校，因聖殿裡有些家長反應中興高中學雜費太高又是私立學校，三是大同高中離聖殿的路程不遠，選手要回聖殿練球也方便。

1999 年研究者進入大同高中任教時，與學校溝通希望學校能將網球項目納入學校的運動重點項目，由於學校已有田徑、柔道、體操、羽球四個項目，北市教育局規定一個學校至多只能有三個重點項目，當時已報局核

備多增一個項目，礙於規定所以網球未能納入學校的重點，因此研究者當時未能成為聖殿教練團的成員。

2004年新興國中成立體育班，陳南老師打電話邀約研究者利用課餘時間回母校協助訓練的工作，研究者考量學校課務繁忙，不能全心全意擔任教練的工作，回拒陳南老師的邀約，事後陳南老師接連兩次致電給研究者說明，當時阿昌教練因個人因素要離職，因此聖殿欠缺教練，希望研究者能回母校幫忙，就因陳南老師是研究者的恩師，再加上連續三次的請託，於是研究者排除萬難利用課餘時間回母校擔任教練一職。隔年新興國中因成立體育班第二年，可聘請專長教練，研究者參加甄選，也順利的考上回到母校新興國中任教，正式加入聖殿教練團隊。

研究者起先是負責訓練高國中的選手，如此的安排是因為陳南老師認為研究者在球場上歷練豐富，不但威嚴相當足夠，站在球場上就能夠讓那些即使是在世界青少年排名前矛的選手都會心生敬畏之意，而且網前的功夫更是一絕，就連世界青少年排名第一球速最快的小樺的球亦無法穿越研究者的截擊，再加上陳南老師覺得研究者的頭腦聰明、反應夠快、觀察夠敏銳，雖然話少了點，足以擔任國、高中選手的訓練工作。

後來因陳南老師與陳名米分別獲選擔任杜哈亞運網球項目總教練及男子隊教練一職，兩人須至左營訓練中心負責訓練網球代表隊的訓練工作，由於陳南老師認為國小的教練必須具備獨當一面、靈活的訓練方式及能力，且訓練的內容與方式和國、高中之選手大有不同，若能力不足者負責

訓練的話，不僅聖殿的基礎選手技術會停滯不前，更會產生選手向外流動的情事，原本都是由陳名米老師和陳南老師親自操刀，但目前情勢必須另找人接替，故在幾經考量之下，便決定讓研究者開始負責訓練小學的部分。

接任小學訓練工作後，研究者秉持著陳南老師的訓練理念，紮實認真的展開訓練，陳南老師也會撥空至小學看研究者的訓練情形，給予訓練上的建議及指導。選手經過研究者一年多的訓練後，小何在全國青少年排名賽 12 歲組單打連續 5 次冠軍，排名晉升 12 歲組第一。小琦、小桓、小宇也分別拿到 10 歲組單打冠軍，同時包辦 10 歲組排名前三名。陳南老師看到如此優異的成績，高興的向家長說：「我的學生（研究者）也帶出冠軍選手了」。

如此結果不僅證明了陳南老師與教練團隊當初的決定是正確的，同時也大大地鼓舞研究者的自信心，也讓研究者這幾年來的努力與學習終於獲得甜美的回應，而研究者也自知不能因此而自滿，因為在聖殿未來的路上，研究者將面對起更多、更大的挑戰，也將更積極、努力的學習與承擔。

第五節 網球小子的網球夢

很多前輩及友人問研究者說，為何捨棄高中教職卻回到國中任教，研究者斬釘截鐵的回答他們，這才是我想要的，這也是我的使命與夢想！細想在擔任一般體育專任教師四年多來，覺得每天過的生活太過於平淡沒有

挑戰性，研究者常常在想真的要這樣過一輩子嗎？畢竟網球才是研究者一生的最愛，剛好有這個機會讓研究者再次帶領球隊，並且是回自己曾經逃離的聖殿-自己的母校服務，所從事的工作更是自己最愛與興趣，也是自己的專長，這是千載難逢的機會，於是就利用這個機會來追求並實現自己的夢想！

回想研究者國中畢業時，正處於叛逆時期，當時每天的生活都是在球場接受訓練度過，因此對網球產生厭惡感，想換個較輕鬆的訓練環境，就可以不必每天面對的都是網球，跟父親討論後，父親也尊重我的決定，於是就離開了陳南老師，轉換到別的訓練系統。雖然成績還是一直名列前茅，高二時研究者才突然驚醒，原來這並不是研究者真正想要追求的目標，再次與父親討論後決定重返到陳南老師的身邊接受訓練，但是父親到學校準備辦轉學手續時，校長及教練強力的慰留研究者，父親也不好意思回拒學校的慰留，於是繼續讓研究者留在當時的訓練系統。

如今回想當時要不是研究者叛逆的想法，如繼續接受陳南老師的訓練，研究者在網球上的發展一定不只如此，後悔當時自己所做的決定，因自己的決定害到自己在選手時期無法朝職業這條路前進，直到現在還是研究者心中最大的遺憾！

因此當研究者回到母校擔任教練一職，便全心投入訓練與教練知能的

學習，一心想藉由訓練選手完成自己沒達到的夢想，期盼研究者所訓練的選手當中，有人在職業網球的國度裡大放異彩，研究者紮實地一步一步的實現這個理想，夢想的藍圖也愈來愈清晰。不過就在高中選手就要大放異彩的時候，陳南老師做了一個決定，指派我擔任國小的教練，負責國小選手的訓練，而這也是我人生的一個新的挑戰與轉捩點。

陳南老師提及負責國小的訓練工作，需要有獨當一面的特質，陳南老師深知研究者有這方面的資質，才敢大膽放心讓研究者負責國小所有的事務，剛開始接任國小訓練工作時，家長及選手一時無法適應研究者帶隊及訓練的方式，因此產生對研究者的信任感危機，但研究者秉持陳南老師的訓練原則，堅持自己帶隊的方式，再與家長、選手溝通討論後，經過一年多的訓練後，選手不但球技精進，成績也大放異彩，事實證明自己所堅持的並沒有錯。

擔任教練期間很多人問研究者，每天花那麼多時間在球隊上，不會累嗎？而且都是照顧別人的小孩，反而自己的小孩都沒時間陪伴他，這麼做值得嗎？是工作的關係還是為了賺錢？研究者告訴他們，如果是為了工作而工作，為了賺錢而賺錢，你當然會覺得累，覺得不值得，當你把選手從不會拿球拍訓練至拿到冠軍的剎那，平常所付出的辛勞，隨即而逝，一切都非常的值得，那種喜悅、那種成就感是無法形容的。就是因為有我們這種傻子，無怨無悔的付出，才能訓練出這麼多又優秀的選手。

研究者在聖殿裡的角色，從選手轉變成教練，對聖殿的起承轉合非常熟悉，了解此訓練系統所有的優缺點，因研究者本身是選手出生，亦接受過國外的訓練，網球聖殿是研究者心目中臺灣網球最好的訓練系統，不論是在師資、訓練環境、資源都是其他訓練系統無人能及的，就因這個原因，研究者心中深深的感受到，一定要好好運用這個資源，同時增進自己的網球新知，加以創新，進而培育出更多無數的優秀選手。

本章小節

在聖殿第一層解密的基礎上，繼續針對聖殿第二層中的教練團、家長、選手進行更深入的分析後得知：

聖殿中的教練團，不只是在聽到陳南老師的呼喚之後相繼組成，更在陳南老師獨特的人格特質、領導魅力的感召之下，在聖殿的運作中扮演成功且極吃重的角色，其中更以文-謝組長、武-陳名米老師，兩大輔相最為重要：謝組長負責聖殿運作中所有行政相關的事務，並且成功化解各不同層級、對象和聖殿所產生的衝突，讓陳南老師能無後顧之憂的往前衝；而陳名米老師擔任聖殿首席技術訓練指導，陳南老師將最重要也最辛苦的訓練工作交付給陳名米老師，而陳名米老師也不畏辛勞地成功地挑起這份重擔，讓陳南老師能在選手擁有穩固的技術水平上，進行更進一步的提升訓練。最後，聖殿昔日的首席大弟子(也就是研究者)迷途知返地再次加入聖殿行列之後，亦是一肩挑起陳名米老師的主要訓練內容，以協助並分擔聖

殿逐漸將目標與路線朝國際網壇前進，所必須進行人力調配上的修正。

而聖殿中的家長雖各有其考量及不同的相處模式，選手在面對不同的家長類型時，發展出許多迂迴、令人莞爾一笑的應對與互動方式。在陳南老師及教練群誠懇、溫和、迂迴且睿智的應對態度處理下，成功且迅速地和家長達成——強調聖殿所提供的物超所值的待遇，以及一切以選手為重的基礎上，所能擁有的最大共識，也避免許多可能會進一步干擾或影響訓練或比賽規劃的衝突與窘境。

最終，結合聖殿強而有力的資源、清晰可及的願景做為後盾與指引，聖殿中所有教練團、選手、家長在擁有最大共識之中，朝著聖殿規劃的進路大步邁進，各類信徒各自在其規劃的戰場上叱吒風雲，故網球之聖殿之名更加聲名遠播，基礎更為穩固。而綜整以上我們發現最重要的關鍵影響因素則是陳南老師特有的人格特質對整個聖殿團隊與組織所帶來的影響。

第五章 網球聖殿核心價值解密

從以上的分析中可知陳南老師本身特有的人格特質是帶領整個聖殿團隊不斷向上提升與運作的重要關鍵，故以下將從日常的觀察、訪談稿中，針對網球聖殿中最高層中的人物——陳南老師本身，依其網球生命歷程的自述內容，整理出動機、帶隊哲學、面對選手、家長與外面事務時的做法與理念對此聖殿的影響進行最終解密。

第一節 破日敗澳超歐趕美——強烈的愛國心與崇高的使命感

陳南老師 1979 年隨巧固球隊赴歐比賽，行程 33 天蜻蜓點水 11 個國家，行程中親身體驗 70 年代國勢不如人之苦，清末以來備受外來文攻武嚇，國人備受屈辱，幾於淪亡，八國聯軍、南京大屠殺、蠻橫的日本 21 條件…深思所得提升國力人人有責，非旁貸於外交人員、軍人或政府官員，除了固守教職崗位，陳南老師開始規劃以運動競賽的成績來提升我國的國際地位，自購 50 個練習球，一個簡易球網，以排球柱為網球柱，粉筆劃的網球場，到各班挑選精英隊員，創業於焉開始。

1984 年是軟網隊處女作的收割期，在臺灣參加 20 項比賽得 19 項冠軍，揮軍軟網創始國，日本參加第八屆世界青少年軟網錦標賽，所遇群雄披靡，談笑間日韓也倒在青天白日旗下，團體賽冠軍、個人賽囊括四強，青天白日旗伴著國歌聲中冉冉升起在懼共的日本國土，世界錦標賽的大會頒獎會

上，陳南老師情緒激動地告慰李鴻章先生：“您為國所受屈辱，陳南老師心底明白，我們為您扳回一城”，小朋友、老師的努力也可以做到為國提升國際地位，亞洲平撫之後，再次向自我挑戰—此次選擇征戰世界列強。

於是回國之後改教硬式網球，心想如此才有機會表現國力於世界，1989年硬網隊牛刀小試於日本（亞洲實力最強國家），球員李秀明從會外到會內（全國32強）過關斬將勇奪冠軍，轉戰美國國際網球賽也摘金牌，在陳南老師個人網球教學只是第一批白老鼠的嘗試，但對臺灣青少年網球卻邁開一大步，踩進日本也踏上當時世界水準之巔的美國，證實臺灣不是軟腳蝦，1994年第一批白老鼠之一的蘇威宇贏得在新加坡舉行的亞青盃單打冠軍，成為我國第一位亞青盟主，也是第一位我國男子選手贏得國際青少年網球賽的冠軍，大門開啟之後，陳威儒、鄭為仁、劉泰璋、李欣翰、彭賢尹陸續發揚光大，真正地登上世界級寶座是1997年12月王宇佐榮獲全球屬目的橘子杯14歲冠軍及2008年法網青少年單打冠軍的楊宗樺、澳網雙打冠軍、溫布頓雙打冠軍的楊宗樺、謝政鵬大滿貫的比賽，世界前60名球員不會缺席，每場都是硬碰硬，世界精銳對精銳，勝者入座網球世界殿堂，與世界網球史共垂千古，百年來不僅國人缺席亞洲無人能及，提升台灣的國際地位陳南老師努力過，也仍在努力，八國聯軍的屈辱用文明的戰鬥扳回一城。

第二節 卅年如一日--超人的熱忱與堅持

自許登高必自卑，行遠必始彌，自期超越日美，擊敗八國聯軍，為了使臺灣在世界競爭的舞台奪冠，讓國人揚眉吐氣，陳南老師便開始過著年休 36 小時教師兼教練的生活，勤能補拙是陳南老師的心靈雞湯，陳南老師自幼自知是個笨拙的人，父母給陳南老師一顆好勝的心，做教練不是要贏本國球員，目標是世界第一，因此常自我檢討，自己下的功夫是否超越世界第一，以“一勤天下無難事”自許，一年裡只休除夕下午和初一，不僅執行犧牲享受，也樂於享受犧牲。

陳南老師從事網球教練，1979 年至今，卅年來最主要的目的從沒改變，就是希望藉由體育來提升國力，因為在過去的國際比賽，外國球員如果碰到抽籤，他們會認為抽到 CHINESE TAIPEI 是件高興的事。有一次陳南老師帶隊在日本比賽，當時的 CHINESE TAIPEI 實力非常齊全，不外乎陳威儒、潘帝仁，他們從會外賽打進預賽，再由預賽打進複賽八強；要是能在八強贏得第一場，就進世界級的決賽，決賽圈裡面，全世界有十六強，結果紐西蘭的選手抽籤，一抽到 CHINESE TAIPEI，本來很膽怯的他，當場跳起來歡欣鼓舞，此時陳南老師心中正在想：是誰要高興還不知道。結果第二天打完比賽，紐西蘭的選手來向陳南老師握手，他說我不知道 CHINESE TAIPEI 的選手這麼強，你們的球員打的很好、讓我很佩服！所以往後類似這樣的狀況，我們現在在國際比賽上來說，別人會認為碰上 CHINESE TAIPEI 是件

頭痛的事了，這就是一種國力的提升。

第三節 無師自通的傳奇--不斷主動學習積累的真功夫

陳南老師從 1984 年開始從軟網轉為訓練硬網，也就是研究者小三入選網球校隊時開始，當時訓練硬網的方式是用軟網的訓練方式來進行訓練。經過 5 年的訓練之後，於 1989 年第一次參加全中運即進入決賽，並以此許的差距拿下冠軍。當年陳南老師即以過人的眼光及胸懷滿腔熱血帶著學生前往美國參加節慶杯，李秀明(即研究者)首度參加國際賽就一鳴驚人拿下第 2 名，同年寒假接著便寄住在臺灣網球名將胡娜於美國的家中進行訓練，同年暑假，陳南老師再次帶領選手前往美國尼克訓練營進行訓練。隔年 1990 年陳南老師又率隊參加愛迪達在史丹福大學所舉辦的訓練營，並停留美國進行訓練；次年 1991 年陳南老師更進一步規劃，帶領這兩年來赴外學習的選手，到美國進行訓練與參加各地的比賽。

在這幾年的赴美取經的過程中，選手們獲得了相當大幅度的進步，然而收獲最多的卻是陳南老師，陳南老師原本從一個非網球運動員及非體育相關科班出身的門外漢，在美國逐漸從選手的訓練與觀察國外教練與選手的訓練與打法中，學習到世界最新的硬式網球技術的觀念與知能，回國之後經過思考與比較整合之後，不斷修正自己在硬網上認知與 KNOW-HOW，也開創了之後新興國中的 12 連霸及中山國小的 28 連霸記錄。

在經過連續幾年的赴美取經之旅之後，陳南老師並沒有就此自覺滿足與劃地自限，反而更積極、更廣泛的利用訓練空檔進行閱讀與進修，世界網球總會所舉辦的國際網球教練訓練營或研討會，不管多忙他必定參加，並將國外最新的技術認知與潮流趨勢帶回來和教練團分享，而企業管理經營、行銷、哲學的書籍都是陳南老師平時愛看的書，尤其如何從「A到A+」(Collins, 2001)這本書的理念與原則，更能符合陳南老師經營網球聖殿的理念，他不僅將國外的網球技術融合軟網的觀點，開創出自我獨特的技術指導方式，更將從書本中獲得的資訊，結合在球隊的經營方面，這也是聖殿之所以能在技術上長久領先，甚至領先世界技術趨勢的最大主因。

陳南老師秉持的訓練原則，就是不斷的主動學習，亦即同時學習，何謂同時學習，並非急著要球員打出成績，而一直催、一直練底線；同時學習是要將發球、截擊、抽球這些東西同時訓練，不能偏廢，這是教學原則。即使現今我們的雙打在國際上算是比較厲害，連美國他們都認為說，我們的雙打的確跟他們不同，我們走的路線也跟他們不同，我們有我們的民族性，我們有我們的身材，我們不能打跟他們一樣，我們有我們的打法；即使是如此，陳南老師還是認為我們的球員，在單打及雙打的訓練份量上必須並重。學習的原則很多，在陳南老師的體系來講，他很重視同時學習，再來就是注重基本動作，就像蓋大樓的基礎，基礎如果好了，上面就蓋的好。先是基本動作，然後再運用動作，運用動作如果可以，就讓選手去比賽，下去比賽看選手能怎麼用，如果用的出來，才表示你所使用的招式在

比賽上是能用的。如果沒有經過這個程序，只是用口頭講講傳授技術，選手是沒有辦法學的來的。就好比小孩子在學數學，我們不只是要教會他，還要教到他熟練，考試的時候，別人可能剛好從頭到尾寫完，我卻還有一倍的時間可以驗算一次，就是所謂的熟能生巧！

主動學習不僅是陳南老師，亦是整個教練團、甚至是聖殿裏每位選手基本特質與要求，而且不只是主動還強調按步就班及學習效果，這也是聖殿之所以難以被擊倒的主因，而從門外漢成為網球聖殿的掌門，亦可謂之傳奇。

第四節 縱橫國內，睥睨天下-國際化的規劃、視野與期許

網球聖殿之所以能夠吸引眾多「網」林好手進入拜師學藝，最主要的原因就是在陳南老師高度與國際技術潮流接軌的視野，以及朝向國際化的規劃學習與成長的模式。

陳南老師認為國際化之重要性顯現在四個部份：教練、選手、家長與企業認知與經營等。教練本身除了在技術的認知與指導要達到國際教練的水準是聖殿對教練的基本要求之外，陳南老師本身更是具備國際化的視野與氣度，以及對國際網球水準演變、技術發展掌握的靈敏度與精確度，而且也試圖將這樣的視角要求聖殿中其它的教練們也要能擁有或跟上，因為唯有擁有能夠站在國際網壇的高點視野的自我期許與要求，才能引領聖殿

持續地往世界的舞台邁進，也才能帶領聖殿裏的選手擁有更高的願景以及可以在更高的競技場上追求與實現自我。所以教練團本身就必須具備國際化的素養，進而塑造出一個具備國際化的訓練環境與內容，如此聖殿中的選手們也才能朝向國際化的目標上持續精進。

其次，選手們具備國際化的視野亦是相當重要，這裏的國際化所指有二，其一是選手本身對國際網壇的認知與技術掌握必須國際化，除了靠教練們的觀念灌輸之外，就必須透過第二點：經由國際化的訓練環境與比賽環境，加以感知與整合。而選手的國際化視野則奠基於選手本身的定位與認知。

陳南老師認為選手一開始的定位很重要，他說：我們做教練的，是在家長交球員給我們的時候，我們就有使命感說這個孩子應該要升哪一所學校、我們該怎麼去幫他拼，我的學生絕對不讓家長頭痛。目標要很明確，適合單打的就是每天練單打，雙打的就是勤練雙打，所以學生最後不會落空，這就是當教練的使命感，要接受這名學生的時候，就知道他應該要走什麼路，然後就要跟國際接軌，才有辦法曉得別人的實力到哪裡、別人進步到哪裡、別人現在打什麼球風，而不是一昧的將自己關在家裡。

另外，陳南老師希望我們的選手，從十三歲開始打國際化，國際化以後，球員有目標，教練也有目標，我們的目標比較遠，壓力比較大，所以必須要比較認真，程度就出來了；反之，如果只針對新興國中我們打不過，我們只要贏某某國中就好了，或是某一個學校就好了，所以設定的目標低，

球員就沒什麼壓力，教練也沒什麼壓力，因此程度怎麼相同，如果國際化，壓力就來了，那程度就上去了，這就是陳南老師認為有無打向國際最大的差別。

選手擁有國際化視野及目標的好處，就是選手不會只將眼光及焦點放在國內的勝負，亦不會因選手本身是國內頂尖的網球好手而感到自滿，進而能夠繼續找到自我期許、自我鞭策與成長的動力，亦較不會發生如李加耀(2003)對天堂網球隊研究中的球員對未來的徬徨、無力感或是倦怠感。

家長擁有國際化的視野與認知亦是相當重要，若只有教練和選手擁有此高度，然家長卻跟不上時，很容易發生家長因看到孩子在國內的優異表現，而產生不必要的認知——認為自己的孩子似乎已經不可一世、毫無對手的感覺，殊不知世界青少年網壇雖然競爭相當的激烈，但是其對於青少年階段網球運動員的養成態度和臺灣實在很大的不同，世界網壇的重心是放在成年的職業網球，所以在臺灣的網球運動員或許能稱霸全國、甚至世界青少年網壇，但是轉進成年的職業網壇，成績仍不盡理想，所以家長若對整個世界網球的大環境有著正確的認知，將可避免很多不必要的麻煩，在選手參加訓練及比賽的安排上，亦較容易和教練團達成共識。為了幫助家長們能擁有國際化的視野，在國內或國際上有相關的講習，都會通知家長們，讓有興趣者可以一齊參加與學習。

第五節 從善如流--充分的溝通與相互尊重

網球聖殿的人員組成在國內的網球訓練系統中算是人數最多的，但是為何可以運作的如此順暢，原因即在於陳南老師從善如流、互敬互重及和重要關係者-教練團、行政人員、家長、選手與贊助廠商進行充分的溝通。由於和教練團、行政人員、家長之間的溝通在幾面章節已進行說明，故在此便不再贅述，以下針對聖殿和選手之間的溝通，分成技術指導和平時互動等兩方面進行說明。

聖殿之所以讓選手信服的重要因素之一就是陳南老師獨特且有效的技術指導。陳南老師常在講，其實不論好的壞的，教學方法很重要，尤其是綜合分析這個教學方法，比如說，教選手發球時，觀察其缺點，腳不行，或者膝蓋不行，胸不行，或者手不對、出發不對、拋球不對，可能有的好選手，只有腳不對，就只要修正腳就好了，單獨修正腳，其他的不要管，都放掉，只有做腳，腳做好了，然後就再來綜合，試試看可以嗎？如不可以再回來修正，比如說這個人可能腳不好，拋球不好，或是他出發的預備的動作手不對，共有三個毛病，就先修腳，腳修好，再來綜合做做看，做得出來，再來看需要修什麼，修你的手，手跟腳已經好了，然後腳手一起做，這兩樣是不是修好了，修不好再來，再回來分析綜合，再來修你的拋球跟擊球的時間，這樣修好後，三個連貫起來，可以嗎？如果可以就大功告成了！如果一向三個一起修，三個一起做，或是只修一個的時候，所要

求的選手絕對做不出來。另外有些動作的修練是要靠器材的幫忙，比如說陳南老師的學生劉泰瑋，算是很好的學生，結果他去美國受訓，受訓回來後，發球怎麼變成這麼爛，一看，球都拋在頭的後面，這樣發球怎麼可能有力呢？跟他講，他不信，陳南老師就去請來一位攝影師，幫劉泰瑋攝影發球動作，剛好底線的旁邊有一個電線桿，從那邊照過來，再放給劉泰瑋看的時候，發現拋球在電線桿前面，發球後的落地就是在前面，結果他的球，拋球在電線桿後面，他自己一看，才明白自己的問題出在哪裡。這就是所謂的溝通方式，也是互相尊重，不只是要尊重學生，也要尊重底下的教練，雙方要是能互相尊重，事情就能夠有所溝通。所以陳老師常常告訴學生：如果我的要求，你認為不合理，或是不對，或者你有更好的方法，你提出來，我會聽你的，我不會堅持說，我是教練，你就必須一定要聽我的，但是我說你們要敢問，有問題要提出來、要講；我電腦方面不懂，我很肯問你，這個 EMAIL 怎麼弄，我不會，拜託你教我，我是教練我都肯請教你了，你是學生，你有什麼問題，難道不能問嗎？

不過，還是有一些事情是陳南老師必須親自掌握的，通常陳老師帶球員出去比賽，練球的時間與決定有關比賽的事情，就都由陳南老師決定，老師不會問學生，明天我們幾點練球，或者告訴學生，我們明天不要練球，直接去比賽，這是不可能的事情，因為這是教練的職守範圍。但是在實際的互動上，陳南老師會跟學生商量說，明天你是幾點的賽程、我們什麼時候練球比較好，因為有的人感覺不一樣，有的人喜歡賽前二十分鐘練球，

好！尊重你，我賽前給你一個搭檔，練球二十分鐘；其他選手，練球可能需要一個鐘頭左右，比如說賽程是下午兩點，練球從一點練到差不多到兩點，在那麼大太陽底下，無形中你已經打了一盤多了，一盤多以後，你更要跟人家打三盤，等於是打了打四盤球，這樣是對自己不利，所以我們寧可在早上練個夠，臉上沒有太陽，沒有人爭場地練習，練一個鐘頭，然後要比賽的時候，再做二十分鐘的熱身，讓發球水準夠，不至於說身體還沒有熱，導致比賽發球不敢發，像這些事情，聽從陳老師的，至於晚餐要吃什麼，學生可以自己決定，師生的互動、溝通與信賴，由此便可得知。

第六節 無米可炊還是聚寶盆？--市場化經營-談收費

網球聖殿是國內較早對加入的選手進行收費的訓練系統，在國內網球界，尤其在臺灣體育運動主要以學校推展為主的大環境中，更是引起許多不同的看法。不過陳南老師針對此一議題，有其特殊的見解，他認為臺灣的網球發展，夾在資本主義跟社會主義之間，臺灣應屬於資本主義國家，可是臺灣沒有資本主義國家的優勢。臺灣面積小，人口不算多，比如說WILSON的球具，如在中國大陸銷售WILSON的球具，拿盈收的百分之一來栽培選手，這可以培養很多球員，但是臺灣的WILSON如果拿出百分之一來，可能養不活一兩個球員。所以臺灣就沒有資本主義的優勢，但臺灣又沒有社會主義的政策，在社會主義政策之下，體育是國家的事，栽培選手的資

源皆由國家支出，因此在臺灣要栽培選手是很困難的事，如碰到好選手，經費來源是一個很大的問題。為了解決經費來源不足的問題在陳南老師訓練的前幾年和大部份的網球訓練學校一樣是不收費的，但是為何之後會開始收費，主要是經過一位友人的提點之後才加以轉變的：

有次陳南老師的學生小鄭，他是ITF青少年排前五，出國比賽需要經費，陳南老師就找朋友贊助所需經費，因這位友人了解此訓練系統的成績，曾經開口說如需要贊助就找他，只需將出國所花費之收據向他申請，事後陳南老師將這次出國之收據向他申請時，這位友人拒絕支付，他說陳南老師你為何不收教練費，你可不以賺錢為目的，但可收教練費，將所收教練費作為往後選手出國基金，從此，陳南老師開始酌收教練費。

陳南老師的收費沒有一個標準，很多家長都來繳錢，不繳錢的時候球員很少，但繳錢以後，球員愈來愈多，許多家長跟陳南老師說，以前你不收教練費我們不好意思來，我們欠你人情，你收費我們才敢來，所以球員反而增加，因此選手的出國基金也變多了，有了這些資金做後盾，陳南老師可以做很多事，比如有一個球員要去孟加拉比賽，他的素質很好，球員的媽媽跟陳南老師說我經濟實在做不到，上一次去印尼比賽已經很勉強了，陳南老師拍胸脯說沒關係你去，經費的事我來辦，因為已有資金可支付。

近年來陳南老師的收費標準是一個月一萬元，乍聽之下覺得有點高得嚇人，也有許多選手和家長因為考量進入聖殿接受長期訓練所需的花費太

高，因而打退堂鼓，轉而就讀北部其它的學校。但陳南老師的看法很奇特，卻也很有說服力，他自認為只收一萬元破壞臺灣教練費的行情，所以為害死臺灣的教練而深感自責，相較於東南亞國家的中等的網球教練一週就要價一千三百美金左右，如此的收費根本就是小巫見大巫，因為全臺的收費都不敢超過我們，如此一來未來我們國家網球教練的薪水就會愈來愈低，和國際上相同等級的教練的落差就會愈來愈大，這樣不是害慘我國的網球教練了嗎？如此的說詞或初次聽到有點無法苟同，但仔細想想，網球選手找好一點的教練一對一指導，一個小時動輒兩千元起跳，一個星期三天每次三個小時的花費早已遠超過聖殿的收費金額了。套句陳南老師所言：這已經是物超所值了。

從另外一個角度來說，陳南解釋為何只收一萬元，第一是一萬塊錢左右，家長負擔比較輕；第二是因為利用學校的地，不必讓人抽成；第三是陳南老師的目標是在栽培優秀的球員，優秀的球員要走的路很遠、很長，所以支柱要夠勇，雖然是一萬塊錢，可是選手要走的路還很長，所以需要花很多錢，這不是為一般的選手做考量，而是為優秀的選手做考量，因此也能夠在這個地方拉到一個平衡點；第四陳南老師自認為收費這一條路這樣是對的，如果收費的話，如球員在打球上沒有發展性，往後還可當教練，陳南老師說他有一個學生現在還在讀大學，他利用課餘時間教球，一天如果教個兩、三節課，一個月大概有八萬塊錢的收入。

陳南老師表示收費以後，球員人數膨脹，一個人教不來，因此需要更多的教練來協助，需要支付教練的薪資，所以從這個角度上也是陳南老師收費的另一個因素。至於教練薪資的部分，陳南老師支付的標準，是依教練們本身的生活條件做依據，譬如A教練如沒有五萬塊錢給他生活，他無法維持一個家庭，可是他教練的水準可能三萬元就很多了，但陳南老師卻支付他五萬元，因要他安心、專心於工作上，所以必須讓他生活無後顧之憂。

陳南老師針對收費的觀點，是依國際網壇教練的收入水準為參考標準，再斟酌國內網球發展環境，考量聖殿整體的運作—照顧好教練團、讓優秀選手能夠擁有足夠的資源繼續往前衝、家長經濟能力等因素後所決定的，雖然常被受到國內某些人的攻擊與批評，但是為了達成陳南老師的目標，他認為收費是正確的，而且唯有收費才能真正將網球訓練變成一個可以營利的環境與事業體，也就是回歸真正的市場機制，而研究者在某些程度上亦認同這樣的理念與做法，因為這是一個勇於將網球市場的餅做大的理念與實踐，長遠來看是值得支持的。

第七節 成功的特質—陳南老師的處事哲學與理念

經由以上的探討之後，可知聖殿的運作主要依最主要的靈魂人物陳南老師的規劃為主，聖殿的處事風格亦深受陳南本身的行事風格影響，除了強烈的使命感、持久的毅力、主動積極的學習、高度的國際觀、良好的溝

通能力之外，究竟陳南老師還具備何種成功的特質，得以讓聖殿運作的如此良好，以下就陳南老師個人的處事哲學與理念進行分析。

陳南老師的處世哲學認為，每一個人有每一個使命，即使當他去做一個觀光客的話，也有他的使命，要表現臺灣最好的一面，所以就算去比賽，沒有人評分，也不會隨地吐痰，不亂丟垃圾，保持安靜，這個就是已經把國家的形象做起來了，但這是消極的作法，陳南老師的做法比較積極，利用實際的競爭，用自己的方法要贏，這個就是每個人的個性吧。比如說陳南老師在學生的時代，他的堂兄弟以及他的兄弟，都要下田耕作，陳南老師也要下田耕作，但是一碰到收割了，割稻是農家最忙的時候，陳南老師的爸爸可能會叫他說，你留下來幫忙好不好？陳南老師則會要求說等我回來，我的工作你幫我留著，我回來會做。為什麼陳南老師會這樣回答，因為陳南老師自知必須去上學，如果今天不去上課，數學課教通分，明天要上分數的加減，今天通分不會，明天會加減嗎？所以這是有關連性、前後連貫性的，如果中斷一天，往後可能沒有興趣了，因此陳南老師寧可要父親把的份內的工作留到下課後做，做到幾點都沒有關係，但是拜託父親讓他去上學。至於其他陳南老師的同學、親戚，他們可能明天要割稻，會認為不必上學太好了，這是個人的想法，觀念不一樣。

至於做任何事，舉例如教網球，陳南老師第一個要求就是要投入，一個人的做事精神很好，即使你的專業領域修的不夠，由於你的投入很快就

彌補，投入以後，你本來可能不行的，你很快就變成行，進而再去領先別人，先求有，再求好，所以這個投入的精神，是非常重要的。第二個是要求人品，如果一個球員跟一個教練，跟個兩年的話，教練的一舉一動，球員多多少少都在仿效。所以教練的人品，陳南老師非常的要求。即使是自己過去的學生想回到他的底下當教練，但是品性如果不好，即使球打的再好，也毫不考慮。所以球隊的贊助資金，陳南老師是不管帳的，他認為自己只要清楚的知道資金的流向即可，在金錢的壓力上面沒有負擔，然後他潔身自愛，別人無從懷疑他，個人的基本素養好，才有辦法成功，連基本素養都沒有的話，怎麼可能成功。

陳南老師在當學生的時候就在想：如果有一天我做老師，我絕對不會浪費學生的時間。所以現在他在傳授球員、學生網球技術上，會想辦法去補強球員的弱勢，而不需要把時間浪費在球員的強項上；好比說要練一個人的穿越，陳南老師自認自己的截擊水準不夠好，他就會去拜託其他這方面較強的教練來幫球員作修正，所以依每位教練的專長分工合作，用最簡單的方法、最短的時間得到最好的效果。

在陳南系統中的教練層，陳南老師也是採取不干預政策，就是讓你放手去做，我不去干預你，除非有問題，教法上面有分歧，意見有什麼不同，或者有什麼困難要解決，陳南老師才會去幫個忙。至於其他，陳南老師自己問自己，我的發展學校沒有干涉我，當然MICHAEL的發展，我也不能干涉他。我不喜歡你來干涉我，我很愛自由的人，但是學校如果上班八小時，

我即使上班十三小時，我卻做得很投入、很高興；但是如果學校干涉我，我上班八小時，我就覺得很長了。所以基於這個原則，陳南老師認為，中山國小部份撤除，我今天分這一批球員給你訓練，要怎麼練，那是你的事，你自己自由去發揮、去揮灑。除非最近有一個訂定目標，需要請其他教練幫忙一起達成，否則，即使分了工作，他們還是有各自揮灑的空間，這是對於每位教練專業上的尊重。

聖殿招牌響亮，樹大招風，所以外界為了搶學生，對聖殿難免會有許多的誤會及批評，但是陳南老師都不予理會，即使因為在網路流言上遭受攻擊，而導致學生流失，陳南老師只是會替他們感到惋惜，覺得他們沒有福氣，或是智慧不夠高，因為路遙知馬力，日久見人心。又比如說，有些人會在陳南老師面前，述說某教練的不是，但流言止於智者，陳南老師會自行觀察考核，不至於誤信謠言，因為歷史時間會說明一切。

陳南老師常常告訴研究者，帶球員、經營球隊就像進一間公司，又或者經營一間公司，我們對帶球員的心態，就像對待公司的客戶一樣。過去的斯巴達教育是看到教練要立正站好，晚上洗完澡要幫教練洗衣服，球員也沒什麼表達意見的機會。但是時代在變，任何事都在變，唯一不變的就是要會變，要懂得變通，要把球員當成客戶，為了要爭取這個客戶，要想辦法教會他，目的不是賣東西給他，目的是要教會他，教會他這個方法，就像售後服務一樣，用這樣的態度去經營，並不是要壓制你、要強迫你，

而是用什麼辦法讓你一聽就了解。再來就是要把自己的球隊當成一個企業，所以必須要很深的投入，不是只有來打卡上下班而已，而是要去研究客戶的心理是什麼？客戶的口味是什麼？客戶的目標是什麼？要去了解這些東西，每一個客戶的需求不同，要去了解他，這是工作要敬業，會敬業的人，他的成效就高出許多。像王永慶在當時會想說，我把米送到你家，你家米缸快空了嘛，所以他就爭取到客戶了。所以這是一個對客戶投入多少的問題，各人對工作的態度投入多少。甲客戶跟乙客戶他們所需不同，所以我們不能說，我只有這個產品了，你要就來，不要就算了，不能這樣，我們像是一個在經營一個公司一樣，這樣的來敬業去做，才能經營的很好。企業要做的好的，就是當你達到一個高峰的時候，若是要有所更高的成就，就必須要使你週邊的企業也跟的上發展，所以對於每一位球員的訓練與關心，要做到面面俱到，不能只著重於程度較高的選手，用這樣子的方式經營，才能使球隊有較長的時間維持在巔峰，甚至更上一層樓。

陳南老師做事的態度一直都是秉持著英國作風，英國他們是走一步要回頭看一步，再看看終點，這三點是否連成一條線，如果是，才有辦法達到那個目標，陳南老師一直採取英國的這種精神。後來帶隊出國參賽，與國際接軌以後，覺得我們的風氣不夠，配合度也不夠，學校有學校的立場，網協有網協的立場，他管你發展學校，即使新興國中倒了跟他也沒關係。所以陳南老師認為，光是網球選手是不夠的，陳南老師常常講，如果我們的五院院長，有一個是愛好打網球的，那我們的網球做起來就不一樣了，

所以我們不只要培養網球選手，我們還要培養很多愛好網球的人口，比如說懂網球的醫生、懂網球的服裝設計家、懂網球的鞋子製造廠…等等，這些條件可以配合起來的時候，臺灣才可以成為一個可以做網球的事業，可以有網球職業選手，可以有很多網球教練，有關網球的週邊商品也都能夠賺錢，這樣整個網球體系就會起來、風氣就會起來，更能打向國際、融合國際、盈利於國際。

本章小結

在第兩層的解密中我們得到整個聖殿運作是受到聖殿中最重要的靈魂人物陳南老師強烈且獨特的人格特質所影響，進一步探討陳南老師對整個聖殿創立及運作的影響後可知：

聖殿是因為陳南老師在看不慣我國長年來被西方列強欺辱所產生強烈的愛國心與崇高的使命感的趨使下而成立，又因其年少家境貧苦及當兵時所培養出無比的毅力與耐力，甘之如飴地過著卅年如一日，年休 36 小時的訓練生涯，而此特質亦感染給聖殿中整個教練團隊，一致齊心為聖殿付出與努力。

其次，結合陳南老師特有的敏銳的觀察力、國際化的高度視野及考量訓練資源不易取得嚴苛的現實環境，不畏外界批評地，進而訂定收費的標準，聖殿方得獲得相當的資源，可以進行更進一步的規劃，並得以營造出

一個優質的訓練環境。

最後，透過充分的溝通，秉持互敬互重，崇尚自我追求、自由與實現的原則及堅守自己嚴謹、按步就班的行事風格，經由不斷的自我進修與國際接軌並進行修正，且樂於分享，讓整個網球聖殿依其理念與方向不斷前進與提升。也和涉入其中的家長、選手及其它重要關係者保持良性的互動，進而帶領聖殿中的選手能夠無憂無慮地、勇敢地、大膽地追求自己的夢想。



第陸章 結論-聖殿傳奇

網球聖殿在臺灣屹立廿餘載，稱霸國內網壇，近年來更叱吒於國際青少年網球界，之中的運作與連結總給外人，甚至是圈內人一種想要一探其傳奇之密究竟為何之想法，但終多不得其門而入或無法深入。研究者出身自聖殿，不僅是成立初期第一批勇將中的代表，十年前又回歸聖殿行列，這廿年來見證了聖殿的成長與茁壯，經由研究者深入觀察與研究聖殿中相關組織、行政運作、選訓賽、人員互動，透過教練、選手、家長與研究者最重要包含聖殿之主陳南老師的經驗共敘，對網球聖殿進行逐步解密。

從第一層針對網球聖殿外圍相關因素的解密中我們瞭解：網球聖殿之所以能夠長年屹立，主要是從歷年歷屆由陳南網球訓練系統培養的選手，不僅在網球場上擁有傲視全國的優異成績，更在離開此系統之後，在各個不同領域中亦有相當傑出表現，讓網球聖殿之名不逕而走、聖殿網壇霸主之尊渾然而立。

聖殿中強大的教練團隊，是在陳南老師登高一呼後，各路豪傑相繼前來加入而組成，加上陳南老師成功垂直整合了國小、國中、高中的訓練設施、場地與資源，不讓有限的空間成為阻礙，藉由相互支援及補強的方式，營造出一個優質的網球訓練環境。

接著在透過積極、科學的選材之後，將在聖殿中的選手進行明顯的定位與區隔，之後進一步依不同類型區隔與定位的選手進行相符合其未來方向與潛力特質的長期的訓練與比賽的規劃，而這一切都清楚地掌握在陳南老師對於網球聖殿未來走向與發展的藍圖之中。

進而，從第二層網球聖殿內部重要相關人事(教練團、行政人員、選手、家長與研究者本身)之運作與互動的解密中發現：聖殿中的教練團，在陳南老師獨特的人格特質、領導魅力的感召之下，在聖殿的運作中扮演著成功且吃重的角色，其中更以文-謝組長、武-陳名米老師，兩大輔相最為重要，而聖殿昔日的首席大弟子(也就是研究者)迷途知返地再次加入聖殿行列，亦協助並分擔聖殿逐漸將目標與路線朝國際網壇前進，所必須進行人力調配上的修正。

聖殿中的家長雖各有其考量及不同的相處模式，選手在面對不同的家長類型時，亦發展出許多迂迴、令人莞爾一笑的應對與互動方式。在陳南老師及教練群誠懇、溫和、迂迴且睿智的應對態度處理下，成功且迅速地和家長達成——強調聖殿所提供的物超所值的待遇，以及一切以選手為重的基礎上，所能擁有的最大共識，也避免許多可能會進一步干擾或影響訓練或比賽規劃的衝突與窘境。

之後，在結合聖殿強而有力的資源、清晰可及的願景做為後盾與指引下，聖殿中所有教練團、選手、家長在擁有最大共識之中，朝著聖殿規劃

的進路大步邁進，各類信徒各自在其規劃的戰場上叱吒風雲，故網球之聖殿之名更加聲名遠播，基礎也更為穩固。而綜整以上內容研究者認為陳南老師獨特的人格特質與領導魅力是整個聖殿團隊與組織運作與提升最主要的關鍵影響因素。

最終，經針對聖殿最高層、最重要的靈魂人物——陳南老師獨特的人格特質、領導魅力、行事風格與待人原則與哲學等進行最終的解密後得知：聖殿是在陳南老師看不慣我國長年來被西方列強欺辱所產生強烈的愛國心與崇高的使命感的趨使下而成立，又因其年少家境貧苦及當兵時所培養出無比的毅力與耐力，甘之如飴地過著卅年如一日，年休 36 小時的訓練生涯，而此特質亦感染給聖殿中整個教練團隊，一致齊心為聖殿付出與努力。

在結合英國式的行事風格與原則，與特有的敏銳的觀察力、國際化的高度視野及考量訓練資源不易取得嚴苛的現實環境的條件下，陳南老師不畏外界批評地，進而訂定收費的標準，聖殿方能獲得不虞匱乏的資源，可進行更進一步的規劃，並得以營造出一個優質的訓練環境。接著更依其超人的高度視野規劃出並期待未來聖殿能成為一個國際性的企業組織的重要發展藍圖與遠大抱負。

而陳南老師透過充分的溝通，秉持互敬互重，崇尚自我追求、自由與實現的原則及堅守自己嚴謹、按步就班的行事風格，經由不斷的自我進修與國際接軌並進行修正，且樂於分享，讓整個網球聖殿依其理念與方向不

斷前進與提升。也和涉入其中的家長、選手及其它重要關係者保持良性的互動，進而帶領聖殿中的選手能夠無憂無慮地、勇敢地、大膽地追求自己的夢想。

網球聖殿之所以能成功的關鍵因素除了陳南老師本身足以讓他成功的人格特質與努力之外，受到聖殿之掌門-陳南老師所感召後，聖殿之中文官、武將匯集，且勇將、強兵齊聚，不斷地在網球運動中學習、成長、修正、努力、付出與堅持，方能在當今撕殺激烈的網壇中殺出一條血路並開闢出一塊立足之地。

更重要的是網球聖殿中從上到下齊心一致(陳南、教練團、選手)、資源垂直整合成功(三所學校及行政上下層)、橫向人事連繫密切(行政、教師、家長、重要相關人物)，由內而外、從上到下、從左到右彼此交織成一張緊密、相互扶持、牢不可破的運作網絡，並且不斷向外延伸、發展，持續且積極地、有企圖地朝著國際網壇邁進。

陳南老師當初踏進硬網所立下的志願，至今雖已達成，但是目前陳南老師毫無畏懼、大膽、自信、抬頭挺胸地將目標定在更高、更遠的地方，研究者也將繼續追隨聖殿理念，勇敢地追求自己-網球小子當時未完成的夢想，而聖殿傳奇也將繼續流傳。

參考文獻

一、中文部份

日本體育協會(1983)。運動人際學。中華民國體育協進會編譯。臺北市：幼獅文化。

王宗吉(1992)。體育運動社會學。臺北縣永和市：銀禾。

張威克(1994)。台灣運動文化的反省與批判—以台灣區運動會的現象為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

李加耀(2003)。網球運動員追求卓越的過程：運動人類學領域的解析。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

何英奇(1986)。我國大學生次文化及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

邱金松(1976)。體育社會學理論與方法。臺北市：正中。

易劍東(1998)。體育文化學概論。臺北市：文津。

高宣揚(2002)。流行文化社會學。臺北市：揚智文化。

陳珍禮(2008)。職業網球員的學生路。未出版碩士論文，私立中國文化大學，台北市。

陳國強(2002)。文化人類學辭典。臺北市：恩楷。

陳德新(1999)。台閩地區地方文化特色簡介。臺北市：文建會。

黃國禎(2006)。台灣地區網球爸爸教練文化之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

教育部體育大辭典編訂委員會(1984)。體育大辭典。臺北市：臺灣商務。

劉一民(1991)運動哲學研究—遊戲、運動與人生。臺北市：師大書苑。

藍惠玲(1994)運動文化的分析。奧林匹克季刊，28，頁14-17。

蘇瑞陽(1992)運動文化的出路與發展。中華體育，3，頁7-17。

齊若蘭(譯)(2002)A到A+。臺北市：遠流出版事業股份有限公司。(Jim

Collins, 2001)



二、英文部分

Evetts, J.(1989).Married women and career: Career history accounts of primary head teacher. *Journal of qualitative studies in education*, 2(2) , 89-105.

