

●高俊盛教練與太太陳鴻嬌，2001年帶愛女到澎湖旅遊。



# 教導有方的球壇精英 ～高俊盛

## ■ 高俊盛小檔案

撰文：唐榮麗

生日：1959年1月30日

出生地：嘉義市

學歷：國立臺灣師範大學體育系

經歷：2003年～2004年國家推薦至美國接受教練訓練

現職：臺北縣立秀峰高中教師

專長：女子壘球



指導成就：1999年第六屆世界青年女子壘球錦標賽第三名  
2000年亞洲青年女子壘球錦標賽第一名  
2001年世界青少年女子壘球錦標賽第一名

### 一、前言

從小就喜歡打棒球的高俊盛，曾為專注課業暫時離開球場，也曾因經費無著而面臨組不成球隊的煩惱，儘管路途波折、遇到不少轉彎處，可是經過不斷嘗試與努力後，終於籌組了與棒球專業、興趣相符的女子壘球隊。

這支球隊讓他投入了人生青華時段，卻從不見怨言，甚至拉著家人一起呵護、照料，讓球隊成長茁壯，甚至發光發熱，現在高俊盛在球場的時間遠比在家裡長，和球員相處的機會也遠比家人多，但為追求理想、榮譽，高俊盛下定決心，帶著球隊再創高峰，希望能把代表旗高高懸掛於奧運會場。

### 二、求學過程及擔任教練經歷

**專注與熱愛的執著中看見一線曙光**  
高俊盛讀嘉義市大同國小時對棒球很有興趣，再加上盛極一時的金龍少棒隊中，有四名校友，讓他更有信心。可是練球難免會耽擱課業，尤其公假外出比賽，等回到學校才發現必須補課（考）的壓力。有一次，老師一口氣發了七張考卷給他，不但自己看傻了眼，家長也開始有意見，因此儘管被選為嘉義縣第二培訓隊，打了一陣子少棒後，國中還是改練田徑。

讀民生國中、嘉義中學時，雖沒正式練球，但對體育和棒球、壘球仍充滿熱愛，直到考上師大體育系，總算又回到最愛的領

域，1981年大學畢業後分發到改制前的秀峰國中，實習一年、再服役兩年，1984年回到秀峰帶起田徑隊。

五年多的田徑教練任內，他帶的學生曾在全縣運動會中，以46秒8的成績，獲得四百公尺接力第三名，在高手環伺的情況下能有如此表現，給學生建立了很強的自信心。

在此同時，他仍未忘卻喜愛的棒球，且曾擬妥一份完整的計畫，希望能在校內成立棒球隊，可惜當時找不到經費來源，校長看過計畫內容雖然嘉許，卻也束手無策，他的一番心血因而被鎖在抽屜裡。

但皇天不負苦心人！沒多久學校就接到一份教育部來的公文，希望能推展女子壘球，他非常高興地再擬計畫，在教育部撥經費添購器材、補助比賽經費後，秀峰女子壘球隊終於在1990年成立。回憶籌備時的情景，他微笑說：「大概這就是機緣吧！」

### 三、指導成就

**靠全力以赴，堅定的信心與精神**  
秀峰女壘隊成立後，因學生缺乏參加大型比賽經驗，頭兩年都輸球，第三年就在國中女子壘球聯賽中打出全國第二名的好成绩，再隔一年實力又向上提升，抱回全國聯賽冠軍，選手們喜極而泣，證明汗水沒白流、經驗沒白學，逐漸成長茁壯的秀峰女壘隊，隨後獲臺北縣政府選定為重點發展學校，至今已成為國內壘球發展的重要傳承學校。

在高俊盛帶領下，教練團施以明確的教育、嚴謹的管理與訓練，如果有人不認真、生活習慣不佳，很可能被退隊，他強調任何事都是靠「心」和「精神」才能做好，只要全力以赴，必定事半功倍、效果好，這也是秀峰女壘隊為什麼能從全國一百多個參賽隊伍中，過關斬將，通過縣賽、分區賽、準決賽，繼而在總決賽脫穎而出的原因。

●高俊盛教練接受新莊市長兼壘球協會理事長黃林玲頒獎。

秀峰國中隨著改制為完全中學，女壘隊又增加了高中隊，目前國中、高中兩隊三十四名球員，由校內三位教練負責訓練與管理，平均一年在國內的比賽就有五十多場，秀峰隊在堅強的教練陣容及自我期許下，成績一年比一年好，也爭取不少到國外參賽的機會。

以九十學年度而言，曾獲世界杯青少年國手選拔賽冠軍，代表國家赴美佛羅里達參加世界杯第一屆青少年壘球賽，並獲亞軍；同年在臺北縣壘球對抗賽及壘球錦標賽獲雙料冠軍。另外，2002年全中運時，獲得國中、高中組壘球雙料亞軍。

九十一學年度除獲臺北縣中學壘球對抗賽冠軍，更榮獲2002年國際女壘錦標賽國女組冠軍、在全國中等學校壘球聯賽中也得國女組冠軍，九十二學年度則獲臺北縣中學壘球對抗賽冠軍、中央獅子杯全國青年壘球賽國女組冠軍、全國中等學校壘球聯賽國女組冠軍、高中組第四名等。

在國際比賽中，高俊盛指導的球隊，1999年第六屆世界青年女子壘球錦標賽第三名、2000年亞洲青年女子壘球錦標賽第一名、2001年世界青少年女子壘球錦標賽第一名等。

他指導的選手升學率達九十九%，至少有二十多人已上大學，甚至大學畢業，相當優秀。像參加2004年雅典奧運的王曉萍、鍾凱寧就是得意門生，有的則已赴日本打球。

她們雖然畢業多年，但回想起在秀峰中學同甘共苦的時光，還是非常感激高老師的指導與啓發，偶爾一通電話或回校看看，也都為老師及學妹帶來無比的溫馨，畢竟秀峰就是她們的母校，現在即使已升到其他學校，只要參加社會組或大專組比賽時，她們還是會結合「母隊」的實力與默契，創下佳績。

●高俊盛教練帶領秀峰女壘隊赴日參加比賽時的合影。



#### 四、教練工作對自我及選手的影響 無我的奉獻，帶來甜美的果實

高俊盛為帶好球隊，一年五、六十場的比賽，加上集訓、研習，一年裡超過半年的時間不在家，太太陳馮嬌不但不抱怨，甚至以行動全力支持，為避免練完球的孩子懶得吃正餐，只以零食、冰品果腹，高太太自告奮勇地當起廚師，為全隊學生煮飯做菜。

三十多名隊員現在幾乎都住在學校宿舍內，這間兩層樓宿舍本來是校長宿舍，不過陳勇校長為了讓球隊集中精神練球，免於為上、下學受車勞頓之苦，所以宿舍都交給教練打理，由於原來的房間不夠，只好把客廳隔成房間後，再安排隊員入住、以便就近練球。

在陳勇校長支持、高教練夫婦等人的全力照顧下，隊員們可以安心讀書、練球，也能吃到衛生可口的三餐，家長都很放心，高太太每天為張羅三餐，除忙著採買、揀菜、清洗、烹煮，還同時擔任她們的心理諮商師，畢竟隊員都是女性，有些心裡話不方便對男教練講，師母就成了最佳傾訴對象，也是暢通的溝通管道，師母唯一的休假時段就是球隊出外比賽或移地訓練。

學生統一住在校長宿舍，比起當年都擠在高俊盛家裡，已經幸福多了，過去，秀峰國中未改制前，選手們畢了業必須到其他高中就讀，但練球不能中斷，為方便練習，高俊盛夫婦只好把孩子們接到自己家裡住。

她們白天上學，晚上回高老師家，人數最多時曾達十一人，在沒其他經費贊助的情況下，以高教練一個人的薪資，雖然只供應一頓晚餐，但幾年下來還是差點兒把他「吃垮」。

「善有善報」這句話，不但靈驗，而且很快回應到

高俊盛身上，他們夫婦兩人多年來不計一切、忙著照顧別人的孩子，2000年寶貝女兒誕生後，他和球隊的運氣就變得特別好，當年在國內各項選拔賽中，曾連贏八場，參加亞洲青年女壘錦標賽時，更連贏七場後，終抱回冠軍獎座，想到這一點，他很感謝女兒帶來的好運；了解他的人則深信，這是他多年辛勤耕耘、應該獲得的甜蜜果實。

他常告訴學生，打好球除了勤練，就是要吸收新知，成效好不好端看專心程度，他要求學生將每個動作化為影像，存在腦海裡，並將原來的錯誤動作與修正後的正確姿勢互相比較，反覆的比較練習自然會有進步，如果只是形式化地把球打（投）完，練再多次效果也不大，他認為，教練最重要的任務，就是如何把學生帶入專心吸收的情境裡。

至於高俊盛本人，雖然早已是金牌教練，但他仍虛心地參加講習、吸取新知，他連續兩年獲奧委會、體委會推薦到美國受訓，不僅看到很多新的輔助器材與練球方法，美國選手的進取心及高度自我要求能力，也讓他留下深刻印象。

他發現，美國運動領域不斷研發輔助器材，例如一款以塑膠管和磁鐵珠製成的器材，可以讓選手練手腕力量時，很容易感覺到速度和力量達到什麼程度；另一款練投球用的輔助器材，則設計成隨時可練旋轉的樣式，讓選手不管搭公車或看電視，都能隨手練一練。

由於美國很重視運動科學，對力學上的運用著力甚深，他學到新方法試教學生以後，發現投球速度和力量有明顯進步，過去國三女生的投球速度約是八十五公里左右，但國三的鍾慧琳創下一百零一公里的球速紀錄，已超越前兩、三年，不但有高水準，甚至更好，他正在把改變後的投法設計成學生易體驗的模式，讓她們練習，也希望能持續進步。

#### 五、自我期許及建議 日新又新的多元化學習

從事教育工作和帶球隊一樣，最大的願望就是成績更好、追求更高榮譽，高俊盛的學生最熟悉的一句話就是「吃得苦中苦、方為人上人」，當練習遇到瓶頸或疲憊時，他總是先喊出前一句，學生再接下來高喊下一句：方為人上人，即時的鼓勵，可以讓他們破涕為笑，也給予更大信心，因為隊員都很清楚，先付出多少、才會得到多少，不認真的話，根本得不到什麼。

談到「先付出、再獲得」，資本主義鮮明的美國倒有明顯例子，高俊盛赴美受訓發現，選手要練球必須先付費給教練，這與臺灣有很大差異；就連他自己參加研習，也要付出九十美元的鐘點費（推薦單位代付）。美國青少年選手為取得好成績以便申請理想大學，訓練時自我要求很高，這種文化很值得臺灣選手學習。

至於日本的優點是，非常注重球員的生活細節，球棒、球員的整理一絲不苟、球衣球鞋也乾乾淨淨，高俊盛認為，美國、日本各有優點，值得借鏡，因此他建議學生要學著從細微動作做好，唯有態度專注，才能做好細膩動作；另建議選手們，不要做形式化練習，而是每學一項新技術，就應印在腦海裡思考，以強化訓練成果。

他對自己的期許是，好好培訓目前國三這一屆學生，在2006年選拔賽取得代表權後，參加2007年在紐西蘭舉辦的世界青年女子壘球錦標賽，接受這項洗禮後，再以踏實的經驗迎戰2008年奧運，同時把眼光放到2012年奧運，希望在奧運時讓球隊成績達到巔峰，在這過程中，教練和選手都必須不斷地自我要求與成長。

#### 六、結語

孕育一個新生命相當辛苦，籌組球隊也一樣，一切從零開始的艱辛、從無到有、再到茁壯的歷程，這種點滴和滋味對高俊盛來說，既熟悉又刻骨銘心。

經營球隊最大的支撐力量就是經費，為了給學生更多更好的訓練機會，他必須到處找資源：為了找最好的選手，他每年都要在國一新生或國小學生中，尋找跑步速度快、力量又大的學生，找到符合條件的孩子還要看她本身及家長的意願，因此能入隊並持續接受培訓的學生，往往是當初的十分之一而已。

就這樣一年又一年的努力，高俊盛的球隊成績有目共睹，他感謝每一位支持的人（或單位），也希望不負眾望，像汐止市公所2004年補助一百五十萬元，讓球隊得以到日本移地訓練，所參加的六場比賽也大獲全勝；靠著高俊盛團隊的努力，未來在球場可望締造更亮眼的成績。



●1999年高俊盛教練接受壘球協會理事長吳東亮頒獎。