

學校名稱：國立仁愛高農

年 級：1

班 級：園藝

科 別：園藝科

名 次：甲等

作 者：林意修

參賽標題：籃球讓我成為更好的人

書籍ISBN：978-986-972-113-4

閱讀書名：籃球讓我成為更好的人：NBA球星賈霸回憶傳奇教練伍登五十年亦師亦友的人生和教育啟示

原文書名：

書籍作者：卡里姆·阿布杜·賈霸（Kareem Abdul-Jabbar）

出版單位：真文化

出版年月：2019/05/08

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是NBA球星賈霸醞釀近50年才出版的書籍，細數他與伍登教練的師徒情誼，以及伍登教練對他人生活和籃球生涯的深遠影響。故事的論述是從兩個截然不同的世界開始：一位是生長在紐約黑人社區的高大青少年；一位是典型美國中西部傳統白人。從1965年兩人第一次相見，他們的生命就深深地連結在一起。

二、內容摘錄：

1. 若要成就一件大事，必須從小細節做起。P.66
2. 要帶領好自己的團隊，自己要先實際操作成為榜樣。P.150
3. 團隊的每個人都很重要，大家在團體中都是平等的。P.207
4. 有時候身邊指導你的人，很可能就是改變你一生最深遠的人，要珍惜。P.256

三、我的觀點：

《籃球讓我成為更好的人》這本書，不僅是一部有關經營球隊的作品，更是一部有關成長、堅持與自我突破的奮鬥之書。我本來以為這是一本熱血澎湃的籃球聖經，閱讀完後反而體會到更多細水長流的敘述，包括NBA明星賈霸與教練伍登的師徒情誼，也描述在球場上的

成長哲學—堅持與努力，在這本書中，作者多次強烈「努力」與「堅持」他人做不到的事。而伍登教練的人生哲學真的是一本活字典，無論是球場上或是球場下，他的眼光都是全方位，就像他說：「每個人該追求的是豐盈的人生，籃球只是其中一個方式而已。」

閱讀這本書的過程，我深刻地體會到，籃球不僅僅是一場艱苦的比賽，更是一種刻苦磨練的精神。籃球教我的除了精進球技之外，更有扮演好球員角色及學習團隊合作等人生課程，籃球是一整支球隊運動，伍登始終強調團隊合作的重要性。他認為，籃球是一項團隊運動，每個球員都需要為團隊的成功做出貢獻。伍登常常提到：「個人的成就並不重要，團隊的成就才是最重要的。」他鼓勵球員之間要相互支持、信任，而不是僅僅關注自己的表現。以知名度及榮譽感而言，各球隊奪取冠軍的目標從未停止過，這便考驗著球隊的默契與協作。籃球不僅是一項競賽運動，它也能教會我們許多生活中的重要課程—團隊合作、堅持不懈、面對挑戰時的冷靜和勇氣，甚至是在失敗中如何站起來，這些都是籃球能夠培養我們的部分。

籃球不只是關於投籃或得分，更多的是如何與他人協作、如何處理壓力和如何不斷自我提升。伍登的教練理念也強調這些，他常說：「成功不是最終的目標，而是一個不斷努力的過程。」籃球的訓練讓你瞭解了如何設定目標，如何在失敗後反思，並繼續前行。書中的故事也讓我開始反思自己在球隊中的定位及加入球隊後所學到的。自律是對自我的要求，而紀律是對團體的要求，球場可以說人生狀態的縮影，職業球員除了球技與體能外，還被要求具有極高的專業性及挫折容忍度。這也讓我想起，不論身為哪種角色，我們都應該培養良好的職業素養；不管是在求學還是生活各種層面上，我們都該具備挫折容忍度，以及迎接挑戰與面對失敗的勇氣。

籃球可以改變人生？讀完這本書後，我的答案是肯定的。對於我來說，籃球幫助我更好地理解自己的價值觀，甚至在個人生活中變得更有責任感和自信，可能也因為籃球教會了我堅持、團隊精神和不懈追求的力量。人生不如意十之八九，沒有任何球員能夠永遠不失誤；勝敗乃兵家之常，沒有一支球隊能夠永遠不失敗。我對籃球不再只是單一的興趣或活動，而是一種能夠塑造個性並展望未來的方式。我相信，只要我們能將這些精神運用於生活中，每個人都能成為更好的自己。

四、討論議題：

籃球能強健體魄、陶冶身心、訓練團隊的能力，你同意賈霸這樣的觀點嗎？為什麼？你自身又有何種提升身心靈的運動或方法？

