109學年度第2學期「高一生涯規劃」課程補考說明

**繳交時間：7月12日（週一）12:00前**

**線上繳交：請寄到楊懿恬老師的信箱 u4wu06@dcsh.tp.edu.tw**

**作業內容：完成以下份作業，皆以電子檔繳交。**

**作業一：自傳(900-1200字)**

**作業二：生涯探索報告**

**作業三：我的生涯藍圖學習單(操作方式詳見影片：https://drive.google.com/file/d/1m3aVmKndeVpr1yLfx1dq76ogge2tJ61q/view?usp=sharing)**

**作業四：生涯規劃主題心得1篇**

閱讀《陽岱綱：一句「不認輸」苦撐三年，2015-06 天下雜誌》一文（如下頁附件二），撰寫心得1000字。

**附件一：生涯規劃補考閱讀文章：**

陽岱綱：一句「不認輸」苦撐三年（文章取自2015-06 天下雜誌）

講到他，不外乎是超夯選手、娶美嬌娘、好爸爸，運動員版的「人生勝利組」絕非偶然，他的今天，要從鏡頭捕捉不到的二○○三年說起。

二○一三年世界棒球經典賽，對陣荷蘭的一發全壘打、對陣韓國一次不顧危險地頭部撲壘，陽岱鋼身穿中華武士藍的帥氣身影，深深烙印在球迷心中。

該年，陽岱鋼在日本職棒大放異彩，擊出了十八發全壘打，還有四十七次盜壘成功，奪下太平洋聯盟的盜壘王。

去年，陽岱鋼更上一層樓，在缺賽十九場的情況下，還擊出生涯最多的二十五發全壘打，連續三年獲得太平洋聯盟金手套獎，日本火腿隊的監督栗山英樹稱讚陽岱鋼為「日本第一的中外野手」。

驚人的成就背後，其實是數不清日子的苦練。

**一句「不認輸」苦撐三年**

國中畢業後，陽岱鋼追隨哥哥的腳步，來到日本福岡第一高校，成為棒球留學生，練球時卻受到深深的挫折。

「日本選手的基本功非常好，」陽岱鋼回憶，初來日本時，日本選手可以輕易做出來的動作，自己怎樣都做不到。球技不如人、語言不通，也不習慣日本文化。處在這種高強度的競爭環境，就已經夠辛苦了，但二哥陽品華（原名陽耀華）的存在，讓陽岱鋼的壓力更是雪上加霜。

當時高三的陽品華是球隊的王牌投手，不但球速經常飆破一百四十公里，還身兼球隊的當家第四棒。「二哥的成績非常非常好，」陽岱鋼說，「我不想讓他丟臉，讓人家覺得哥哥都辦得到，弟弟怎麼是這樣。」

無論如何都不想低頭認輸的信念，支撐著陽岱鋼度過每一天的苦練。早上五點起床，練球到八點後開始上課，三點下課後，再持續練球到十點，其他隊友休息後，陽岱鋼還持續自主訓練，就是為了要盡快跟上腳步。

「文化、語言不通，就只能靠球技和努力來讓大家看得到，」陽岱鋼堅定地闡述自己的信念。要迅速地彌補實力的差距，付出的代價就是對自己幾乎不近人情的要求。和陽岱鋼情同父子的高中教練平松正宏，知道他想要打進職棒，有一天就告訴他，「只要守住我給你的三個條件，你一定會是一個好選手。」

一，不能放假，放假也要練球；二，不能帶手機；三，不能交女朋友。這三個條件對一個十六歲的青春期男孩，何等困難，但陽岱鋼咬牙撐了過來，「我來日本不是來玩，是來學習棒球的。」陽岱鋼坦言，這三年的確很少快樂的時間，但為了自己所愛的棒球，他從未違反與教練的約定。

「我自己選擇出國，是想要留下一些東西，這才是我出國打球的意義，」陽岱鋼回憶當時的心情，「我既然來了，就一定要闖出名堂，不然我不回去。」

憑著這股不服輸的毅力，陽岱鋼在日本闖出了名聲，高中三年通算擊出三十九發全壘打，被日本體壇大報《日刊體育》評選為該年高中最強游擊手，「十年難得一見的逸才」，還同時被福岡軟體銀行鷹及北海道日本火腿鬥士兩隊第一指名，最後火腿隊幸運抽中，陽岱鋼也因此加盟火腿隊。

**最差，所以更要練到贏**

風光加盟職棒，沒想到是另外一連串挫折的開始。職棒的強度和高中棒球完全不同，陽岱鋼回憶，即便在二軍，也看見許多比他強的選手，深深被職棒的強度震撼。

高中生越級打職棒的困難直接反映在成績上。二○○五年加盟火腿，陽岱鋼卻直到○七年才有在一軍出賽的紀錄，成績也不理想；接下來的兩年，打擊率甚至不到兩成，有四分之一的打席遭到三振，誇張的被三振率，還被球迷取笑，封了個「K鬥士」的綽號。

打擊不佳也就罷了，但連基本功的守備，陽岱鋼也遇到了瓶頸。游擊手是內野防守的靈魂，但陽岱鋼卻一再發生失誤，當時的火腿隊總經理山田正雄就曾不解地說，為何我們期待的游擊手總是在簡單的滾地球暴傳。

自己成績不佳，外力也來攪局。原本成績不佳的游擊前輩金子誠，卻在二○○九年打出了生涯最佳成績。最後，搶不到位子的陽岱鋼被二軍教練要求轉守外野，對曾經被譽為「高中第一游擊手」的陽岱鋼來說，這是何等的屈辱？

陽岱鋼妻子謝宛容曾回憶，當時陽岱鋼前所未見的失落表情，讓她一度以為兩人的棒球夢要結束了。

但陽岱鋼還是不服輸，「為了搶一個位子，為了有一個舞台，要我守哪都可以。」他拚了命地努力練習，一般人記得的是自己的英雄時刻，他卻偏偏自虐地把自己失誤的樣子烙印在腦海裡，為的就是要告訴自己還需要更努力。

「練習的時候，我總會跟自己說我是全隊最差的，因為我差，所以才要練，我要贏過他們，」陽岱鋼說。

終於，在二○一○年季末，陽岱鋼站穩了一軍，此後的成績一年比一年進步，不但快腿發揮，期望已久的長打火力也終於出現，和隊友中田翔組成的三、四棒連線，已經是太平洋聯盟投手最怕遇到的組合之一。

在場上，陽岱鋼的拚勁為他贏得了廣大的球迷，火腿球團還為了他舉辦「岱鋼日」特別活動，知名旅日選手郭泰源也稱讚說，「以前球團沒有幫我辦過這種活動，可見日本火腿隊對陽岱鋼的器重。」

雖然成為日本職棒的明星，年薪破億日幣的「億元男」，但陽岱鋼仍然保持著非常謙遜的態度。

二○一三世界棒球經典賽，中華隊淘汰韓國，賽後中華隊繞場遊行經韓國加油區時，有球迷發現陽岱鋼默默地脫帽鞠躬，向韓國球迷答禮致謝，這漏網的鏡頭，也顯現了陽岱鋼的風度。

有人說過，棒球是失敗的運動，因為再好的打者，上場十次也只有三、四次可以擊出安打，但也正因為如此，棒球員總是一再要求自己，因為總有進步的空間。

回首陽岱鋼的棒球生涯，或許就像棒球帶給他的體悟，「成功沒有不勞而獲，只有實至名歸。」