

## 最後關鍵- Backspin 迎風逆旋

### 人物表：

#### 歐陽明 18 歲 國家重點培訓高爾夫青少年球員

外表：健壯修長、打扮新潮。

口調：爽朗，健談。

個性：衝勁十足，自信滿滿，帶點叛逆，不拘小節。

特色：充滿活力，熱中健身及流行事物，學習熱忱但有時不明究理，笑容燦爛，天才型球員，認為自己不太需要教練，刻意找了練習場的白中山來當教練，目的是不想被人一直盯著練習。剛獲得亞洲大賽青少年組季軍，成績略低於平時練習，但賽前自信滿滿，幾乎確定冠軍在手。正在備戰排名賽，現在練習時一直找不到狀態。視老虎伍茲為偶像，仿效伍茲的揮桿姿勢，但都是經由觀看影像學習。球齡只有 3 年，但成績出眾故被視為天才型球員。

#### 白中山 38 歲 高爾夫球教練

外表：中等身材、習慣戴鴨舌帽，臉孔不怒自威，笑起來卻異常親切。

口調：說話速度和緩，習慣使用相關形容詞強調。

個性：外剛內和，受傳統的訓練養成，苦幹實幹。

特色：曾經是受期待的高爾夫球半職業球員，因家庭經濟而轉商，在生活穩定後又回歸興趣，目前是兼職教練，與高球練習場固定合作，在歐陽明身上看到自己的過去，對他特別關照，但也苦於無法說服這個天才好好練習基本功。他也是物理學者程隆的老鄰居，兩人最愛抬槓，對程隆用物理學玩高爾夫不太認同。

#### 王大可 36 歲 高爾夫球專業桿弟

外表：一頭捲髮、總是 polo 衫和帆船鞋上身，。

口調：急又快，喜歡帶點嘲弄，自以為幽默，愛耍一點英文詞彙。

個性：有點輕佻，追求流行，帶點雅痞性格。

特色：曾是白中山的搭檔桿弟，在白中山離開球界後，也轉換跑道，

主要在練習場當現場指導，對新科技接收度高，在白中山的引薦下，和歐陽明成為夥伴，在亞洲大賽當歐陽明的桿弟。

### **田安晴 18 歲 歐陽明的同學**

外表：清秀可人，愛好運動。

口調：帶點可愛的娃娃音，喜歡用自己的名字當主詞，有時會創新字。

個性：好動，活潑，愛拍照。

特色：心裏暗暗喜歡歐陽明，只要是歐陽明的球賽，她都想辦法觀賽，也去同一個練習場揮桿。

### **國家運動訓練中心運動科學組成員**

#### **顏至皓 40 歲 運動心理學研究員**

外表：充滿男人味，深邃的五官，一雙電眼，高挑的身材。

口調：言詞犀利。

個性：凡事只講重點，理智。

特色：與美女林正美兩人都是講重點的個性，一對話起來，旁邊的人聽得都捏一把冷汗，但兩人卻習以為常，樂此不疲…。

#### **程 隆 40 歲 物理學研究員**

外表：斯文帥氣，學者風範。

口調：條理分明，習慣條列式說明。

個性：實事求是，實驗驗證一切，理性。

以科學的方式驗證自己的論點！

特色：國家運動訓練中心運動科學組的顧問，也是周凱文的朋友。常會受邀參與某些研究計劃，若有運動科學相關課題，也會找運科組的專家商研。一旦對一事情認真，就會吹毛求疵了起來，每當這個毛病一發作，同仁們就會期待他的驚人而且精闢的解答。

#### **周凱文 35 歲 運動生物力學研究員**

外表：陽光青年。

口調：用詞遣字精準。

個性：冷靜，理智，幽默，輕鬆自在，喜歡運動。

### **林正美 32 歲 運動生物力學研究員**

外表：身材姣好、凹凸有致。

口調：條理分明。

個性：心地善良，樂觀，喜歡面對各種挑戰。

特色：充滿活力，舉手投足優雅而充滿力與美，只要認為對的事情就勇往直前衝去，是個活力十足的女人。

林正美是顏至皓的大學同學的妹妹，顏至皓平時以和林正美鬥嘴為樂，林正美平時則以微笑應對，偶爾才犀利回嘴讓顏至皓暫時住嘴，但若遇上學理研究就各不相讓。

## **次要演員**

### **向峰奇 18 歲 歐陽明的同學**

外表：書生氣質、黑框眼鏡，始終背著硬殼雙肩包。

口調：沉穩輕柔，不急不徐。

個性：愛分析，愛讀一些冷門的書。

特色：歐陽明的死黨，對高爾夫的興趣不高，喜歡看電影。

### **古一金 56 歲 練習場管理員**

外表：矮胖，皮膚黝黑，眼睛一付睜不開的樣子。

口調：嗓門粗豪，常像教育班長一樣，發號施令。

個性：愛發表意見，常憑自己在練習場看到的經驗來判斷高爾夫相關事物。

特色：急性子的老好人，古道熱腸，從白中山到歐陽明，他都看在眼裏，對新的訓練器材和課程半信半疑。

## 綠氧光朋子 X 歲 歐陽明的死忠粉絲網友

外表：放在臉書上的圖片是 Q 版日系漫畫少女。

口調：可愛不已。

個性：在網路上看來是可愛的、萌的、不過聊到高爾夫有時還挺專業的。

特色：歐陽明的粉絲。

## 分場劇本

S:1 場	時： 日	景： 高爾夫球場
人： 歐陽明、程隆、王大可、顏至皓、白中山、林正美、周凱文、向峰奇、田安晴		

△ 高爾夫球場全景

△ 特寫幾個高爾夫球掉落在長草區

△ 球桿在陽光下閃耀著

△ 一群家鴿從空中緩緩掠過

△ 鳥瞰鏡頭：3 輛電車在綠油油的草地上前進

△ 鏡頭由樹林間推移至休息區門口，顏至皓從休息區走出，周凱文正在檢視手中的攝影機

顏至皓：程隆他們應該到了吧？

周凱文：是啊，以前只聽程隆在說他的物理學和高爾夫如何如何，今天終於可以在球場上看到實況了。

△ 林正美和歐陽明也從休息區中走出，周凱文看到林正美拍肩鼓勵歐陽明，神情有點不自然

歐陽明：正美姐，謝謝妳，

林正美：放輕鬆，拿出你的最佳狀態！

周凱文：怎麼？正美傳授了什麼獨門妙招嗎？

歐陽明：嗯，開始吧。

△ 歐陽明從桿袋中抽出一根球桿，開始暖身。

S:2 場	時： 日	景： 高爾夫球場
人： 白中山、程隆、其他人		

△ 被微風吹揚的旗子

△ 電動車在坡地上緩緩進前

△ 程隆和白中山同乘一輛

白中山：老程，讓 10 桿真的可以嗎？

程隆：放心，我用運動科學練的球，不會比你少，老白。

白中山：雖然我不是專家，生物力學什麼的，我沒仔細研究，不過，阿明是選手級的，你頂多也只是低差點的高爾夫球手，球桿一套不便

宜啊！

程隆：老白，你們教練最常說的，相信自己，就是勝利。我都不耽心了，你耽心什麼。

白中山：你記得那時候在練習場說的嗎？時間過得好快，轉眼二十年就過去了，物理學一直都是你的最愛啊。

程隆：而你卻離開了你的最愛，可惜啊，如果不是經濟問題，現在你在球場上也該有一片天了。

白中山：是嗎？

程隆：說真的，如果我不小心失誤的話，那我僱你來當我的教練……

△ 白中山楞了一下，笑了。

△ 程隆拍拍白中山的肩膀

△ (開球位置)平坦的小高地已進入兩人視線，歐陽明等人已在該處等候。

S:3 場	時： 日	景：高爾夫練習場外(舊)
人： 年輕的程隆、年輕的白中山、練習場教練、練球客人若干		

(回憶：20年前)

△ 年輕的程隆和白中山在練習場外，隔著護網，看著裏面的人頻頻把球擊出。

△ 練習場的教練神氣非凡，拿著高爾夫球桿示範握法。把揮桿動作做了一回，要求練球客人也試一次。

△ 一個練球客人謹慎地揮了一回，幾個客人在旁觀看

△ 該教練開始調整練球客人的肩膀，站姿，並指著球桿說著什麼，大家對教練的說法都唯唯諾諾，認真聆聽。

白中山：你不覺得高爾夫球很有意思嗎？一個小白球，打出去，怎麼飛怎麼跑，都有訣竅。

程隆：小白，這是你的強項，怎麼問我呢？不過，我覺得那教練教的不見得對。

白中山：什麼？那是很有名的教練咧，他還去過亞巡賽，好像跟涂女士有共事過。

程隆：高爾夫球我是不懂，但是他教的打球的方式有點不太對，你看，

我們不是學過物理？同樣的揮桿，只要加速度愈大，最後碰到球的瞬間速度就會愈快，揮桿產生的力矩愈大，球才可以飛得愈遠啊！他那樣教，學員的力矩不是最大，揮桿加速的時間也不是最長！

△ 程隆的說明同時，以簡單的示意動畫表現：揮桿的加速度大小，及不同力矩跟最後擊球速度的關係。

白中山：高爾夫就高爾夫，跟物理什麼關係？

程隆：哦！不不不，物理，當然跟什麼事都有關係！

兩人爭論的聲音漸大，被該教練聽到，回頭怒視，兩人趕緊從護網邊離開。

S:4 場	時： 日(接 S2)	景： 高爾夫球場
人： 歐陽明、程隆、王大可、顏至皓、白中山、林正美、周凱文、向峰奇、田安晴		

△ 練習賽開始，歐陽明的對手是程隆，王大可則充當 2 個人的桿弟準備要揸二個人的桿袋，愁眉苦臉。

△ 計桿白板上，標明以歐陽明讓 10 桿方式進行

△ 歐陽明氣勢強大地看著程隆，程隆還是很淡定，不迴避歐陽明挑釁的眼神

△ 鏡頭仰視推進呈現兩人的對峙

歐陽明：在手機遊戲上，你可以用理論 hole in one，現在要上場跟我比，有沒有把握啊？

程隆：別急著信心喊話，(對白中山說)你的子弟兵信心不錯，(對王大可說)你沒說錯，阿明球風強勢啊。哈哈。

歐陽明：新球桿，我來了！

△ 程隆就定位，開球，高爾夫球應聲飛出

△ 歐陽明就定位，開球，球飛得更遠。

△ 白中山微笑

S:5 場	時： 日	景： 高爾夫練習場
人： 程隆、白中山		

- △ 高爾夫球擊在護網上。
  - △ 護網特寫，護網微微飄動，鏡頭拉遠，原來是練習場的球頻頻擊在網上造成網的震動。
  - △ 鏡頭在護網上推移，背景人物漸清晰。教練白中山一聲驚呼。鏡頭轉向，一顆碩大的高爾夫球正對著鏡頭掉下來。(subtitle: 1週前)
  - △ 教練白中山眼明手快把球接著，一顆練習用球正好從護網上方破洞落下。差點打到物理學家程隆。
  - △ 程隆一點都沒有被驚嚇到，把三顆高爾夫球依次丟到人工草皮上。說起了高爾夫球和物理學。
  - △ 程隆拿出手機比劃，機上圖案是栩栩如生的草皮上的球洞。白中山板著臉，望向練習場入口，明顯是在等著什麼人。
- 程隆：老白，你看這 3 個球，排在不同的點，想要一桿進洞，角度不同，力道不同，跟球員擊球的方法也有關係...
- 白中山：嗯，不跟你辯，高爾夫球不是撞球，不用球撞來撞去，把球打好跟物理沒關係。
- △ 兩人正在爭論時，白中山臉上露出一絲微笑望向入口。

S:6 場	時： 日	景： 高爾夫練習場
人： 程隆、白中山、向峰奇、歐陽明		

- △ 某人的手拿著手機揮動特寫
  - △ 手機揮過，鏡頭出現白中山和程隆在練習場角落向這邊看來
  - △ 在練習場入口處，歐陽明和向峰奇兩人邊走邊聊，歐陽明拿著手機揮舞，正在奮力玩著體感遊戲，差一點把手機甩出去
- 向峰奇：白教練在叫你哩！
- 歐陽明：喔，怪了，這樣怎麼會變成高飛球。我們直接去練習區好了。
- △ 歐陽明只遠遠地朝白中山揮個手算是打過招呼，便逕自走上練習區練習全揮桿。

S:7 場	時： 日	景： 高爾夫練習場
人： 歐陽明、向峰奇、其他練球人士、白中山、程隆		



- △ 特寫球桿袋落地，歐陽明把球桿袋丟在座位旁
- △ 歐陽明很輕鬆地做了暖身，主要只做了肩頸和手臂的伸展。拿了開球木桿便就揮桿練習位置。擺好姿勢，還(促狹地)刻意學鈴木一朗的準備動作給向峰奇看，向峰奇一臉無所謂的樣子。
- △ 歐陽明接連擊出幾球，都是聲音清脆，飛行曲線優美
- △ 球桿擊球特寫
- △ 向峰奇對球的軌跡不感興趣，只是談論著重返榮耀(The Legend of Bagger Vance)和錫杯(Tin Cup)兩部高爾夫運動電影
- 向峰奇：在重返榮耀中麥特戴蒙不也是突然找不到準星嗎？你會回來的，只要多練習就好了。
- △ 歐陽明瞥了幾眼附近球道的練球人們投過來的羨慕眼神，得意洋洋。
- 歐陽明：什麼準星？你說的那個 Tin Cup 什麼錫杯？凱文柯斯納，對吧！我注定都要打出那種超漂亮的神球。
- △ 白中山和程隆兩人已站在歐陽明的正後方，一個點頭，另一個就搖頭，反之亦然
- △ 歐陽明回頭看到兩人的品頭論足，不耐地又快速地做了幾次全揮桿，仍然是聲音清脆，距離長遠。
- △ 一顆高爾夫球迎向鏡頭，落下在草皮上

S:8 場	時： 日	景： 高爾夫練習場
人： 白中山、王大可、田安晴、古一金		

△ 白中山在職員休息室門口找到王大可，王大可正在向田安晴吹噓在亞洲巡迴賽中發生的事，田安晴追問著歐陽明的大小事，對每一個細節都很有興趣。

王大可：他在 14 洞的 break 突然找不到感覺，妳知道 break 是什麼意思嗎？就是由於果嶺斜度使得推桿必須偏離直線，如果是英國人就會說是 borrow。

- △ 王大可拿出平板電腦，點選幾下，把影片播放給田安晴看
- △ 平板電腦上的動畫展示著 3D 高爾夫球場，鏡頭推移到果嶺，標示出果嶺斜度為 6 度，描繪出球被推出後的角度和路線。

△ 動畫旁白：果嶺的傾斜角度該怎麼打，有很多決定因子，除了角度，還有草生長的方向。以下面這個狀況為例：如果選手不注意斜度和逆著生長的草皮，朝洞口直推，那球就會向右偏離……

田安晴：哇，你有拍嗎？安晴太高興了，傳給安晴手機

王大可：No, no, no, no, 這是我私房珍藏的動畫，妳看，把 break 講得多清楚。

田安晴：喔，嗯嗯，阿明那時候是不是很冷靜？你有拍照嗎？可不可以傳給安晴……

△ 古一金突然出現，大刺刺地擋在兩人中間

王大可：古 sir，這樣很沒有禮貌吔

古一金：(向門外比了比) 去把新進的器材整理清潔一下，不要偷懶。

王大可：你是說 V1-PRO 電腦網路揮桿分析與 Golf Achiever 雷射分析儀？

古一金：不要嚕嘛，去整理就對了，去。

△ 王大可對田安晴做了鬼臉，往門外走去。田安晴也知趣地向反方向離開。

△ 看王大可走遠，古一金在白中山耳邊小聲的說了幾句話。

△ 白中山轉頭看向遠方(接下場)

S:9 場	時： 日(接 S4)	景：高爾夫球場
人：歐陽明、程隆、王大可、顏至皓、白中山、林正美、周凱文、		

△ (擬白中山 POV) 程隆揮桿

△ 高爾夫球擊中三角旗，落下。

△ 林正美和周凱文為歐陽明裝上無線肌電儀的電極

△ 歐陽明揮桿

白中山：阿明要穿著那個打完全場？不會被影響嗎？

程隆：你又耽心了，如果他被影響，我贏的機會就增加了。呵呵。

林正美：白教練，別聽程隆亂說，我們不會讓阿明一直戴著這些打球，只會在 18 洞的前中後段各測一次。全程記錄得到的數據也沒有意義。

△ 打完 6 洞，白板上，程隆落後 7 桿

△ 歐陽明推桿過長，球過洞不進。

程隆：亞巡賽時，是這樣嗎？

王大可：很像。有這種感覺

△ 歐陽明盯著球，走到球洞邊，看著球和球洞之間。

S:10 場	時： 日	景： 亞巡賽場地
人： 歐陽明、王大可、參賽選手多名、現場觀眾多名		

(回憶)

△ 草皮上的高爾夫球滾動後停下

△ 鏡頭轉向開球區，一名選手開球後，讓出位置，歐陽明準備開球

△ 現場觀眾站在亞洲高爾夫巡迴賽的看板下觀賽(subtitle: 2 週前)

△ 歐陽明沉穩地做完準備動作，再就開球區，揮桿開出一記十分長遠的球，已接近果嶺。

△ 現場觀眾一陣騷動。

△ 其他選手出聲向歐陽明讚許，歐陽明自信滿滿。

△ 選手們和桿弟及比賽裁判人員，在草地上移動，觀眾也緩緩跟著。

△ 果嶺上，歐陽明一記長推桿，球順著草皮彎進球洞，觀眾鼓掌，歐陽明略舉手向觀眾致意，很滿意地把球桿交給王大可。

△ (以下數個短畫面交待賽事進行)歐陽明打出曲球繞過樹林

△ 其他選手的推桿失誤、其他選手水坑旁救球、球進洞特寫。

△ 計分板上，第 7 洞成績，歐陽明總桿數領先第二名還有 3 桿

△ 歐陽明向王大可要了木桿，準備開球

△ 他做完準備動作，現場觀眾中有人發出咳嗽聲，歐陽明的第 10 洞發生開球嚴重失誤，球直接進水池，觀眾又是一陣騷動。

△ 其他選手穩定的開球

△ 歐陽明略顯緊張。做了多次深呼吸，對王大可的問詢並不搭理

王大可：要不要放慢一點？

△ 看板上計分，他的名次在最後幾洞逐漸下修，歐陽明移動的步伐似乎愈形沉重緩慢(連續畫面疊合溶接)

- △ 幾位運動記者訪問主辦單位(日本-可變更), 歐陽明排在第 3 名, 得到青少年組 A 組季軍。配合主辦單位在看板前合影
- △ 頒獎台上, 歐陽明沒有高興的神情。桿弟王大可則輕鬆地和現場觀眾有說有笑。(淡出)

S:11 場	時: 日	景: 高爾夫練習場雷射揮桿分析室
人: 白中山、古一金、程隆		

△ (淡入)白中山聽完古一金的話, 若有所思, 停了一下, 便快步趕上程隆二人。

△ 白中山和程隆就跟著王大可邊走邊談。(前往揮桿分析室:放置 V1-PRO 電腦網路揮桿分析與 Golf Achiever 雷射分析儀)

白中山:在亞巡賽後, 我今天第一次看到歐陽明。

程隆: 是嗎?你不是他的教練?

王大可: 那傢伙自以為是天才, 雖然, 他的確有料, genius。

白中山: 他是國家重點培訓球員, 只不過, 不按牌理出牌啊。

王大可: 知道他多自負? 要他來用一下這個揮桿分析儀, 他可是愛理不理, 還以為順順打就 OK?

△ 三人走進揮桿分析室, 王大可開始整理揮桿分析儀前雜物

△ 程隆拿起球桿, 在雷射分析儀前面一站, 示意王大可啟動拍攝

△ 程隆慢條斯理地做了一次全揮桿, 準備動作很慢, 下桿加速很流暢。

△ 電腦螢幕上, 程隆的揮桿被連續拍攝, 身影十分協調漂亮, 擊出的球也發出了清脆的聲響

△ 王大可和白中山都目瞪口呆

程隆: 這就是你們不在意的「科學」, 不只有物理而已, 當然還有其他的像是生物力學…。今天就是為了他才來找你

白中山: 我還以為你是很念舊地來看老朋友呢?

程隆: 不念舊我也不來了。我和運科組常有合作研究, 歐陽明亞巡賽成績突然掉下來, 我覺得有點奇怪。當然, 也是因為你是他的教練, 所以特別想了解一下。

S:12 場	時： 日	景： 接 S8
人： 白中山、程隆、王大可		

△ 程隆和白中山坐在分析室的等候區喝咖啡，王大可站在分析儀的螢幕前拿著球桿擦拭。

程隆：你們想辦法說服歐陽明做一次揮桿姿勢的雷射分析，運科組需要影像資料進行分析比對。

白中山：我可能說不動他……你是說，他可能發生了什麼狀況嗎？你們這些專家又有什麼想法？

程隆：王 sir，也要請你盡量回憶亞巡賽中歐陽明的擊球和生活細節。

白中山：也不過是掉了幾桿，應該沒什麼吧，畢竟他球齡才 3 年。

程隆：我看了他這一年來的比賽資料，這回的成績完全掉出統計常態分布。而且，我聽王 sir 說，歐陽明在 3 個洞出了狀況，應該不只是失常。

白中山：是嗎？

△ 白中山拿起咖啡，走出分析室，遠遠看著還在揮桿練習的歐陽明。

程隆也拿著咖啡跟上，王大可也好事地跟到門邊聽他們說話。

程隆：老白，說實話，你明知道那孩子要你當他的教練的意思？

白中山：我知道，我那時候沒再打球是沒辦法的事，這孩子不一樣，球齡才多久，現在看到他的資質這麼好……嗯。不說了。

王大可：My Gosh, so touching.

白中山：我當然知道他只是把我當個幌子，天才就是想要有自己的空間……

程隆：最好，也能說服歐陽明走一趟運科組，做一次完整的評估。

王大可：說服他？難度可高了……

△ 程隆遠遠看到歐陽明正在收拾球桿，準備離開，便面帶微笑向他走去。

S:13 場	時： 日轉夜	景： 市空景
人： 略		

△ 市空景

△ 練習場全貌

- △ 路燈亮
- △ 公園人們
- △ 歐陽明和同學三人走過公園
- △ 街道上來往車流
- △ 河岸邊，都市燈火通明

S:14 場	時： 夜	景： (內)歐陽明家中房間
人：		

△ 歐陽明在冰箱前找出冷食，正想大快朵頤，父母親正好回到家，見狀連忙阻止他，並開始準備晚餐料理。

歐母: 阿明, 不要吃沒熱過的, 去餐桌那邊等一下, 晚餐馬上就好了。

△ 家中擺設為簡潔現代風，顯示出主人的生活寬裕。

△ 歐陽明走到餐桌邊坐下，手機響了，FB 上有個網友發了訊息。

綠氧光朋子: 亞巡賽明星球員，聽說要做運科檢測了，好潮。要找出 eagle 的訣竅嗎？

歐陽明快速回了訊息：妳是包打聽嗎，安晴說的？

△ 歐陽明回了訊息，亞巡賽的比賽現場在腦海中浮現  
(insert) (時:日) (景:亞巡賽場地)

△ 第 7 洞開球，歐陽明第一桿開球打出了右曲球，偏離球道進了長草區

△ 歐陽明看了看與果嶺之間的樹林

△ (動畫)保險的路線：先將球打回球道，再穩穩打上果嶺。歐陽明在腦海中把這條路線劃又

△ 向王大可要了挑高挖起桿，站定他的封閉型站姿，直直向樹林側邊打去，只見球劃出美麗的曲線，神奇地繞過樹林，直上果嶺。  
(動畫合成球的行進路線)

△ 觀眾發出讚嘆聲

△ 第 10 洞的開球，歐陽明開球前的準備動作做完

△ 上桿，準備擊球

△ 突然觀眾群中傳出一聲咳嗽，他同時完成揮桿

△ 球進了水塘

△ 歐陽明懊惱不已

(回本場)

歐父：好啦，準備吃飯了，不要玩手機了。

△ 歐母端菜上桌，一家三口在餐桌上有說有笑，父母對歐陽明在亞巡賽拿到季軍都感興奮，歐陽明則反應平淡，

歐母：阿明這次拿到季軍吔，很不錯吧。

歐父：說出來，我那些同事都不相信，我們阿明打高爾夫才3年，就已經是國際級的了。

歐母：對啊，那時候阿明好像天生是要打 golf 的，才摸球桿幾個月，在球場排名賽把大家都嚇了一大跳啊，哈哈！

△ 歐陽明手機又響，他藉口躲進房間。

(歐陽明房間中)

△ 手機中傳來的是田安晴的訊息，是今天在練習場拍的歐陽明的揮桿照片。田安晴將照片分享在臉書上，綠氧光朋子也按了讚。

S:15 場	時： 日	景：市街景、公園
人： 歐陽明、向峰奇、田安晴		

△ 歐陽明、向峰奇和田安晴在鬧區走著

△ 歐陽明仍然在玩手機重力感應(體感)遊戲，重複著右手上下揮舞，田安晴忙著自拍和拍歐陽明，向峰奇手上拿著高爾夫球圖解大百科。

向峰奇：阿明，這本高爾夫百科資料很豐富耶

歐陽明：書是死的，球是活的啦

田安晴：對啊，有個教練說過，所有運動，都有基本原理，但是高手都有自己的一套。

向峰奇：那一個教練？

歐陽明：老虎伍茲的教練啦

向峰奇：真的嗎？

△ 三人轉進公園，歐陽明仍然在玩手機上的高爾夫手機遊戲。索性坐在公園長椅上。田安晴也坐下。

向峰奇：那有這麼好玩嗎？

歐陽明：來，你來玩看看。

向峰奇：不，這沒什麼意義，我要回家啃電影了。

△ 向峰奇說完就離開，田安晴想找歐陽明說話，但歐陽明的注意力都在手機上。

△ 正好一對騎協力車的情侶經過，田安晴看了看他們騎車的身影，似乎下定決心要說什麼，但最終還是沒說，這一切歐陽都沒看見。

田安晴：好啦，我也要回家了，bye。

△ 歐陽明沒回答，繼續玩著手機，等向田二人走遠

△ 歐陽明遊戲被中斷，手機收到簡訊：記得明天運科組見，程隆。

S:16 場	時： 夜	景：歐陽明房間內
人： 歐陽明		

△ 歐陽明站在投影螢幕前，單格播放老虎伍茲的揮桿連續畫面。

△ 歐陽明拿著球桿模仿他的揮桿，刻意學習他的封閉型站姿和開放式的肩膀。

△ 老虎伍茲的揮桿時而倒轉，時而完整重播，不斷地重複，歐陽明對伍茲出桿後的抬頭也刻意學習。

△ 歐陽明連續幾次空揮，歐陽明蹲下站起幾回，繞了繞膝蓋

△ 再按重播鍵，歐陽明對每一個動作試著擺一下。

△ 練習後，歐陽明撫了撫自己的腰和大腿。看了桌上的手機一眼。

S:17 場	時： 日(接 S12)	景：高爾夫練習場
人： 程隆、歐陽明、白中山、王大可、向峰奇		

△ 歐陽明揹起球桿袋，和向峰奇一起向練習場門口走去，程隆在大步迎上叫住他

程隆：歐陽明，我是運科組的顧問程隆，也是白教練的好朋友。

△ 歐陽明沒回答，等著程隆繼續說下去。

程隆：你是國家重點培訓球員，我想邀你到運科組做一些測試

歐陽明：為什麼？

程隆：你在亞巡賽的成績突然掉下來，我們想了解一下原因。



歐陽明：沒什麼吧，只是低潮而已，我自己會調整。

程隆：我認為不只是低潮，而且，你的球是習慣地右曲嗎？比賽後你有再下場打過嗎？…。

向峰奇：阿明，可以去測看看，也許那就是你的威爾史密斯。

歐陽明：What，哈哈哈哈哈，沒問題怎麼找問題？

△ 程隆看了看歐陽明的手機，靈機一動，要求用手機上的高爾夫球遊戲跟歐陽明一較高下，白中山和王大可也在旁邊看好戲。

程隆：這樣好了，我們打個賭，用你手機上的高爾夫遊戲比一洞。如果我贏，那就請你來受測，如果我輸，我就不再打擾你。

王大可(搶著補充說)：不只受測，還要做這邊的揮桿雷射分析。

歐陽明：是你說的哦，那馬上就來比。

△ 歐陽明把手機上的遊戲啟動，駕輕就熟，3桿就輕鬆打進，滿以為勝券在握。(遊戲畫面與歐陽明使用手機畫面短接)

△ 程隆氣定神閒地接過手機，仔細地看了球道的環境因子，選了開球鐵桿，設定好擊球角度、力量，輕輕一按，完成一桿進洞。(遊戲畫面與程隆使用手機畫面短接)

△ (電玩畫面):3D 視角，球在空中飛行，落在果嶺上，已超越球洞，但球落下後開始向後滾，進洞。

△ 歐陽明等三人都感到不可置信。

程隆(淡淡地)說：這就是運動科學啊，想要一桿進洞，草皮狀態、氣象都要考慮進去，我略為計算一下，這 135 碼的長度，拿鐵桿，擊球桿頭速度達 83mph，球飛行仰角 24 度，開角在 2.1 度以內，球的速度倒旋達 9300rpm，那我就有 95%以上的機會一桿進洞。

△ (電玩畫面再現一次):3D 視角，球在空中飛行，落在果嶺上，已超越球洞，但球落下後開始向後滾，進洞。過程中則加入程隆說的數據標註。

程隆 OS：(接下場)當然啦，要完成一桿進洞的條件不僅只如此，這個場地的坡度和地形，也正好有利於我這樣打，讓球略超過球洞，它就會隨著坡度滾回來。

S:18 場	時： 日(接 S7)	景： 高爾夫練習場
人： 程隆、白中山、歐陽明、向峰奇		

△ 程隆和白中山站在歐陽明身後看他練習。

程隆：你徒弟的全揮桿，好像常有右曲球，以前就這樣嗎？

白中山：右曲球在選手等級，比較少發生，亞巡賽之前沒現在多，我想要他改一下揮桿方式，不過，年輕人很有個性，說不動。

程隆：這樣嗎？所以，是最近變多了。

△ 兩人離開揮桿練習區，走向員工休息室，經過洗手枱，程隆要求白中山把高爾夫球打進洗手枱旁的積水中。

程隆：來，打個右曲球到這灘水來。

△ 白中山不明就理但還是照程隆的要求，把高爾夫球輕輕撥進積水中

程隆：果然是教練，輕輕鬆鬆就打出右曲球。

△ 高爾夫球的旋轉使水產生波紋。

程隆：右曲球是因為並沒有用甜蜜點擊球，而且擊球面有一點往右，讓球產生順時針方向旋轉。這邊產生的水波就表示球本身是在旋轉的。沒有用桿面重心擊中球，像我們坐翹翹板一樣，球就有一個旋轉的力，像這樣，球兩側的速度不一，就順時針轉了起來。

△ 程隆的說明過程，以線條簡單可愛的動畫，將翹翹板和高爾夫球受力的示意圖搭配呈現。（以類似卡通的對話框呈現）

白中山：嗯，你還真是隨便找到材料就可以滔滔不絕。

程隆：哈哈……這也是為了你的徒弟啊，嗯，那會不會是他的揮桿姿勢出了問題？

△ 高爾夫球在程隆撥打後，在洗手枱面上旋轉著向前滾，不停地帶出波紋。

△ 旋轉的高爾夫球特寫

S:19 場	時： 日	景： 運科組檢測區
人： 林正美、周凱文、歐陽明、程隆、顏至皓		

△ 周凱文在桌上轉著一顆嶄新的高爾夫球

△ 林正美和周凱文一起準備歐陽明的生物力學測試，林正美檢查反光球和高速攝影機系統，周凱文檢視電腦軟體系統。（即動作捕捉系統）

△ 林正美拿著卷宗夾，檢視列表的項目

△（鏡頭帶到檢測清單上的文字）推桿及全揮桿心率變異度、手臂、肩膀、背部、臀部的肌力等。

周凱文：看來，這次程隆打算先做一次全面的檢測。

林正美：嗯，完整收集資料，可以避免漏掉重要訊息。

△ 歐陽明穿著緊身衣和高爾夫球鞋，身上已黏有反光球，林正美要求歐陽明先試推桿，習慣目前的服裝

△ 高速攝影機 Led 紅光亮起，電腦螢幕中閃現數據，使用動作捕捉系統記錄歐陽明揮桿相關數據。

△ 周凱文和林正美在隔開的小房間，經過玻璃窗監看歐陽明的揮桿測試過程中

周凱文（按下麥克風鍵）：歐陽明，請試著做一次短推桿的動作，包括預擊流程和實際推桿，對，直接在人工草皮上試。（對林正美說）妳覺得，老虎伍茲和尼克勞茲那一個比較厲害？我比較偏向尼克勞茲。

林正美：但是，伍茲是新一代的高爾夫詮釋者，很多觀念都因為他而改變。

周凱文：妳知道嗎？尼克勞茲的觀念是老虎的啟蒙地，伍茲的打法……

△ 麥克風沒有關，歐陽明聽到他們的對話

歐陽明：伍茲的爆發力絕對打趴其他偉大選手，而且尼克勞茲也很讚賞他吧。他是高爾夫王者。

△ 周凱文吃了一驚，林正美則報以甜美的微笑，歐陽明心裏浮起異樣的感覺，低頭調整一下握桿並繼續預擊流程。

△ 周凱文旁敲側擊詢問林正美要不要一起吃飯，林正美沉吟未答，若有所思

周凱文（特地確認麥克風已關）：既然我們對他們打球的方法有不同見解，等會兒一起吃午飯繼續討論吧。

林正美：先把正事做完再說……

周凱文：真理愈辯愈明，等會兒我請客可以吧

△ 恰巧顏至皓和程隆來關切測試過程，打斷兩人談話

程隆：也完成 Hole in one 了嗎？

歐陽明：沒有，遊戲有什麼了不起的，在果嶺上才是真本事。

顏至皓：歐陽明，高爾夫是你的最愛吧，穩定地繼續進步是每個運動員都想要的，讓我們陪你一起找出問題。

歐陽明：哼，我是願賭服輸而已。

林正美：學長，不要干擾受測者，重測很花時間啦。

△ 五人表情各異，周凱文帶點笑意，林正美嚴肅，顏至皓訕訕地看著儀器，程隆則對著歐陽明笑了笑，歐陽明一臉狐疑。

S:20 場	時： 日	景： 運科組檢測區
人： 林正美、周凱文、歐陽明		

(以下量測過程均以短切畫面示意，主要在呈現多樣的量測)

△ 心電圖儀器配合心率變異分析軟體顯示歐陽明的心率變異度

△ 歐陽明身上黏著電極，進行推桿及全揮桿

△ 林正美使用肌電訊號儀（或用無線肌電儀）測得手臂、肩膀、臀部和手腕的肌肉收縮強度和順序。

△ 訊號資料由電腦螢幕跳出

△ 周凱文利用肌肉張力量測系統，量測歐陽明肩、臂、腿、腰等區域肌肉的 Muscle Tone 波動頻率。歐陽明坐在實驗室中，周凱文使用小型的手持量測器針對不同部位量測。

S:21 場	時： 夜	景： 社區公園
人： 歐陽明		

△ 傍晚公園，歐陽明走進公園，在小水池邊坐下，附近有人正在玩槌球。

△ 歐陽明看著手機，手機上瀏覽的也是老虎伍茲的揮桿動作定格

△ 歐陽明把伍茲的揮桿照片貼上自己的臉書，隨即綠氧光朋子便回應了訊息

- △ (手機訊息)綠氧光朋子：這是那一場比賽？
- △ (手機訊息)歐陽明：沒那一場，只是隨手抓來貼。對了。有玩過我說的那個高爾夫球遊戲嗎？
- △ (手機訊息)綠氧光朋子：有啊
- △ (手機訊息)歐陽明：有 hole in one 過嗎？
- △ (手機訊息)綠氧光朋子突然暫時離線，而剛才那張貼圖，田安晴也按了讚
- △ (手機訊息)綠氧光朋子又出現：不好意思，訊號怪怪的，沒有，我說，從沒有完成 hole in one，遊戲統計好像也才 1%的機會。
- △ (手機訊息)歐陽明：喔
- △ 歐陽明從桿袋拿出球桿，試著自己的握桿法，強式握桿。
- △ 旁邊玩槌球的人們，很好奇地看著他握桿。

S:22 場	時： 日	景： 運科組會議室
人： 林正美、周凱文、顏至皓、程隆		

- △ 運科組四人坐在會議室中檢視所有資料並討論。
- 林正美：肌力測試發現，歐陽明的背肌特別強健，而核心肌群稍有疲勞的現象、全揮桿的姿勢有點偏移。
- △ 周凱文將本次收集資料與曾建檔的舊資料比對，把新舊揮桿姿勢並列呈現在投影螢幕上。
- 周凱文：另外，他的心率變異度大，推桿穩定。
- △ (分割畫面)推桿測試時的心率變異度資料投影，歐陽明進行推桿動作。
- 周凱文：而從練習場得到的揮桿影像，我發現歐陽明的揮桿與老虎伍茲極類似，封閉型站姿，開放式的肩膀。
- 林正美：但是，以上所有的數據，都不會是造成亞巡賽失常的關鍵。而且他的視力也沒問題。
- 顏至皓：尼克勞斯說，心理因素左右了 80%高爾夫運動的表現，我原以為，一定是心理層面的影響造成失常，但是，專注力及心率變異度的測試結果顯示，歐陽明天生在心理狀態控制能力優秀。觀眾等環境因素可能對他的影響很小。

△ (insert)歐陽明受測時的表情特寫

△ (insert)歐陽明調整呼吸

△ 程隆看了看白板上結果，沉思

程隆：如果右曲球是結果，那原因會是什麼？但是，高手級別的運動員，常常依自己的特性在打球，甚至利用桿面的旋轉來造成曲球，看來，歐陽明揮桿順暢，幅度不大的右曲球並沒有造成困擾啊。

△ 動畫製作：歐陽的揮桿動作，球擊出，右曲球先略向左，又轉回到球道

△ 白板上的數據，在 key 的標示下一一被標上 no。

S:23 場	時： 日	景： 運科組會客室
人： 周凱文、王大可		

△ 周凱文與王大可面談，記錄。

王大可： 噠，這是訓練場 V1 拍下來 data，給你們囉。

王大可(回憶)： 其實那小子，confidence 是絕對沒問題的。第 7 洞的右曲球真的 what a shot。第 10 洞打進水塘一定是被觀眾的咳嗽聲影響到。我想問他打右曲球有什麼訣竅，超 selfish 賣魚的，他就是不說。

△ 周凱文在文件上，針對王大可的說法，做了筆記

(insert 時： 日 景： 練習場)

△ 歐陽明在練習場的揮桿雷射分析儀前受測

王大可： 阿明，問一下，你揮桿時，怎麼決定桿面轉的時機啊。你那顆繞過樹林的 shot，嘖嘖嘖，不簡單。

歐陽明(聳聳肩)： 那是直覺，我天生就感覺該那樣打，就打出來囉。

好了，快點測一測，不要浪費時間。

△ 王大可氣得牙癢癢的。

△ 雷射分析儀拍下的歐陽明揮桿動作，以及桿頭速度等數據標註在畫面上。

(回本場)

王大可： 對了，在第 9 洞時，他好像腳有點扭了，不太順。

周凱文： 還有其他的嗎？

王大可：第 14 洞推桿前，他把水喝完了，似乎還是很渴。我之前沒看過他推桿是這樣的，好像，就突然多用了力。怪怪的。還有，他不太喜歡飯店的食物，吃不多。

(insert) (時：日 景：亞巡賽球場)

△ 第 14 洞，歐陽明發生嚴重的推桿失誤，球過洞口不進，反而隨果嶺坡度滾遠

△ 特寫球停在沙坑和草皮交界，歐陽明向王大可要水，隨即把剩下的水喝完。開始觀察草的生長方向。

(回本場)

周凱文(喃喃自語)：水分流失，造成注意力不集中？

△ 畫面標註(據研究顯示，碳水化合物攝取不足，或體液流失 2%以上會使注意力不集中)

S:24 場	時：日	景：公園
人：歐陽明		

△ 歐陽明坐在公園中，手機上綠氧光朋子發來訊息：測試如何？Hole in one 可遇不可求。

△ 歐陽明看到田安晴也在線上，沒回應綠氧光朋子的訊息

△ 呼叫田安晴：安晴，有空嗎？要不要聊一下？

△ 歐陽明等了一會兒，在手機上滑了滑點選高爾夫遊戲

△ 高爾夫遊戲畫面

△ 歐陽明盯著遊戲出神，沒進入遊戲，又切回臉書畫面

△ 手機畫面上，田安晴始終沒有回應。綠氧光朋子的可愛頭像動個不停。

△ 歐陽明關掉手機上的高爾夫遊戲

S:25 場	時：夜	景：高爾夫練習場
人：歐陽明、古一金		

△ 古一金正在清理練球客人留下的殘局，看到歐陽明在球場最角落練著全揮桿。

古一金：為什麼要乘教練不在時練球。

歐陽明沒回答問題：你不要告訴白教練喔。

△ 古一金繼續工作，歐陽明稍事休息時，喃喃說著，backspin，倒旋球啊，物理學嗎？

△ 古一金突然回頭對他說

古一金：阿明，我一直覺得你的球很有力，但都是打得靠左一點，然後轉回來吧，我沒說錯吧？

△ 歐陽明揮出，球向前飛去，略向左開出，轉回中央。

S:26 場	時： 接 s23	景： 接 23
人： 白中山、林正美		

白中山 OS(上接 s25 畫面)：他在我面前練得少。不過，我知道他私下練得很勤，尤其是最近。球場管理員會幫我偷偷注意。

△ 林正美與白中山教練對談。

林正美：您之前跟他有爭執？

白中山：因為他堅持要學老虎伍茲的揮桿方法，我也是打球的人，名將很會打球，也不代表他們的方法就適合每個人。我教他要先找到舒服的揮桿法，再去學別人的優點，他聽不進去。

林正美：你的說法，對，也不對。人體不是天生設計來打高爾夫的，用舒服的揮桿法，不一定可以打好。正確的有效率的擊球才重要。還有，高爾夫球是肌肉記憶及穩定性的運動，穩定養成固定的方式的確很重要。

白中山：妳們運動科學就是在研究這個嗎？

林正美：這只是一部份。

白中山：我觀察到他一直玩手機，會不會影響到手腕？

林正美：這我倒沒想到。

S:27 場	時： 日	景： 運科組會議室
人： 林正美、周凱文、顏至皓、程隆		

△ 周凱文從文件匣中拿出DVD--重返榮耀(The Legend of Bagger Vance) 找林正美一起看。

周凱文：沒想到，我還能找到這張DVD。



林正美：喔，重返榮耀。

周凱文：找個空檔一起看吧。

林正美：不急，先做資料分析。

△ 林正美把歐陽明的資料投射到大螢幕上，並在白板上條列各種可能性。

△ 顏至皓和程隆走進會議室

△ 專家四人集合在偌大的螢幕前，白板上充滿各種推論，每個推論都被劃掉

△ 白板上各推論：擊打高爾夫球受力最大的手臂、肩膀、臀部的肌力(動畫標註這幾處的肌肉運動)。視力也沒有問題。

△ 歐陽明的推桿預擊流程，實際揮桿都小於預先揮桿(動作影像疊合比對，實際揮桿和預先揮桿的動作疊合)

△ 肩、肘、腕的角度也很固定(動畫將多次動作疊合比較)

程隆：啊！我們搞錯了。

顏至皓：對，時間。

周凱文：我們再怎麼看這些結果，也都是賽後和實驗室檢測的結果。

林正美：亞巡賽沒有留下什麼影像資料。想從現在收集的資料找出亞巡賽失常的原因，完全是白搭。

程隆：也不完全無用，實驗內容總要有控制組。我認為，直接讓他打一場 18 洞完整賽程，我們走出實驗室，到現場一探究竟吧。

△ 其餘 3 人，均點頭同意把實驗場地擴大到高爾夫球場上。

S:28 場	時： 日(接 S9)	景：高爾夫球場
人：歐陽明、程隆、王大可、顏至皓、白中山、林正美、周凱文、		

△ (接 S9)(flash back) 歐陽明推桿過洞不進

△ 歐陽明看著球的路線，穩定站好，推進。

△ 顏至皓和白中山在高爾夫球車上觀賽，周凱文拿著攝影機拍攝歐陽明的動作。

顏至皓：白教練，其實高爾夫球是肌肉記憶性的運動，很精巧。選手等級的球員，心理壓力是造成失常的最主要原因……

白中山：你是說，阿明有什麼心事嗎？

顏至皓：他是天才啊，我說，天才啊，您理解嗎？

S:29 場	時： 日	景：高爾夫球場休息室
人： 林正美、歐陽明		

△ (flash back) (回 S1) 顏至皓從休息區走出，周凱文正在檢視手中的攝影機

△ 林正美和歐陽明也從休息區中走出(rollback) (畫面逆轉，林正美和歐陽明和顏至皓退回休息室內)

△ 林正美發現歐陽明在休息室發呆，林正美從歐陽明身後輕拍他的肩膀

林正美：怎麼啦？會緊張嗎？準備好上場了？

歐陽明：……

林正美：發生什麼事了嗎？

(insert 時：日 景：河堤公園)

△ 歐陽明和田安晴一前一後走在河堤公園。正好有年長團體在玩槌球，歐陽明還在玩手機。

田安晴：那是不是跟高爾夫很像？

歐陽明：嗯。奇怪，向峰奇今天真的在家看一整天電影啊。我就不信我沒辦法 hole in one。

田安晴：你先別玩手機好唄？

△ 歐陽明沒有抬頭，繼續玩。田安晴無奈，拿出手機，快速在手機上輸入。

△ 歐陽明的遊戲被中斷，FB 傳來安晴的訊息，是一個臉紅的可愛小熊。歐陽不明就理，這才抬頭看田安晴。

△ 田安晴又用手機傳了一個心心相印的小熊。

(手機上訊息) 安晴：我喜歡你。

△ 歐陽明回傳了一隻疑惑的小熊

(手機上訊息) 安晴：我…喜…歡…你

△ 歐陽明驚訝，表情不豫，有點忐忑。

歐陽明：小晴，我，我……那個

△ 田安晴眼睛溼潤，滿臉憤懣，一言不發跑離公園，留下一時不知

如何是好的歐陽明。

(insert 時：夜 景：歐陽明房間)

△ 坐在桌前，怔忡難解，看到綠氧光朋子在線上。用手機使用臉書  
私密留言給綠氧光朋子

△ 歐陽明(FB 私訊)：hi，怎麼辦？昨天安晴跟我說喜歡我，可是我  
沒有那個感覺，怎麼辦？她一直沒接我電話

△ 歐陽明盯著臉書的信箱圖示，一直沒新的訊息進來。

△ 綠氧光朋子原本在線上，突然跳為顯示離線。

(回本場)

歐陽明：我剛才才想通，安晴就是綠氧光朋子，今天的練習賽，安晴  
沒有來看。

林正美：你知道她為什麼叫綠氧光朋子嗎？那就是高爾夫啊。

歐陽明：咦？

林正美：Green Oxygen Light Friend。你都沒提到家裏的人，爸媽  
也打高爾夫嗎？

歐陽明：他們啊，我就是跟著老爸去球場玩，才接觸到高爾夫的。

△ 在林正美的誘導下，歐陽明表情轉為輕鬆。

(insert 時：夜(註：同 S10) 景：歐陽明的家餐桌)

△ 歐陽明的父母熱烈討論歐陽明的高爾夫賽事

歐父(特別對歐陽明強調)：打球要快樂，不要想太多表現的事，我和  
你媽永遠支持你。

歐母：對啊！

△ 三人愉快地用餐

S:30 場	時： 日	景： 高爾夫球場休息室
人： 林正美、歐陽明、顏至皓		

△ 顏至皓走進休息室在置物櫃邊看著兩人的對談，發現歐陽明對林  
正美已心生親近，露出決定了什麼的表情。

顏至皓：有時候受別人的期待是很辛苦的，那種期待，有時候是助力，  
有時候就是壓力。

歐陽明：……

△ 顏至皓向林正美示意，林正美會意頷首。

顏至皓：像正美對這種期待很有經驗。

林正美：對啊，在研究所準備論文那時候，每個老師都覺得我應該做得很好，我為了爭取論文優等，壓力很大，弄得滿臉都是青春痘……

歐陽明：正美姐滿臉都是青春痘，怎麼可能？

林正美：真的啊，心裏很怕做得不夠好，一直耽心啊。

顏至皓：所以天才也是有壓力的。

歐陽明：嗯，我也很怕天才這兩個字。好像大家都覺得我打得好是正常的，我常在想，如果有一回失常，那就糟了。

林正美：所以你自己努力練球，又不想讓人知道，不願辜負天才這兩個字，對嗎？

△ 歐陽明沉默，點頭。

△ 顏至皓與林正美相互對看一眼，示意。

△ 顏至皓瞥見林正美手中資料夾中有張電影 DVD—重返榮耀 (The Legend of Bagger Vance)

顏至皓：妳說要找我看的就是這部啊，我看過了。妳自己觀賞吧。(對歐陽明)阿明，準備一下吧，要上場了。

△ 顏至皓先行離開前往開球處

△ 林正美眼神充滿鼓勵的意味

△ 歐陽明吐了一口氣，抬頭看到林正美的臉，被眼前這位親切和專業的大姐姐吸引

歐陽明(鼓起勇氣)：正美姐，謝謝妳。

林正美：不客氣。

歐陽明：練習賽後，我們一起去看電影，好不好？

林正美(頓了一頓)：快上場吧。

S:31 場	時： 日接 S28	景： 高爾夫球場
人： 歐陽明、程隆、王大可、顏至皓、白中山、林正美、周凱文、向峰奇、田安晴		

△ 白中山聽了顏至皓的話，恍然大悟

白中山：顏兄，那我真是失職啦，雖然有點知道阿明的狀況，但也抓不準。不過，他也不見得會聽我勸就是了。

△ 田安晴和向峰奇出現在球場觀戰，田安晴做了為歐陽明打氣的動作，歐陽明露出微笑。

△ 歐陽明擊出的球劃過天空，落在短草區。

△ 在果嶺上，歐陽明推桿同時，程隆故意輕聲咳嗽，歐陽明仍然穩穩推進，不受影響。

△ 林正美和周凱文再次為歐陽明裝無線肌電儀的電極，準備測比賽後段的數據。

△ 林正美看到田安晴拿著手機對歐陽明拍照，突然靈機一動。

△ 林正美向田安晴索取歐陽明在球場上的相關照片。

△ 計分白板上，歐陽明以低於標準桿 2 桿，領先程隆 3 桿(扣除差點(10 桿)後)獲勝。

程隆：老白教練，我是不是該換球桿了。(促狹地)

S:32 場	時： 日	景： 國家科學運動中心
人： 顏至皓、洪聰敏老師		

△ 國家科學運動中心外觀

△ 顏至皓拿著練習賽錄影和資料請教洪聰敏老師，洪聰敏老師正送 5 個籃球員模樣的運動員出門口。老師手上拿著一疊紙，隱約可看出是量表和筆記。

洪聰敏老師：好啦，回去跟教練報告一下，免得他又唸你們。噯，至皓，今天又要來腦力激盪了嗎？哈哈。

顏至皓：老師，他們來諮詢嗎？

洪聰敏老師：(揚了揚手上的筆記)年輕球員嘛，來跟玩心理學的老球皮鬥嘴鼓。

顏至皓：這是阿明的資料，想跟老師討論一下。

△ 洪老師邊看資料邊說

洪聰敏老師：你們在練習賽的過程中，用心率表記錄嗎？OK！成熟的選手在揮桿前，心跳變異度大，就是心跳減速，副交感神經系統活化，那動作更穩定，也有助引導注意力到外

在正確目標。

顏至皓：在遇到情緒波動時，他還增加了預擊流程的時間。

洪聰敏老師：哦！歐陽明並未經過心智訓練，就能著眼在外在注意力（聚焦於外在環境），穩定表現，真是天生適合高爾夫球運動的選手。

顏至皓：嗯，所以，我想請他來填個渥太華心理技能量表，更多了解他一點，應該有機會進一步提升他的心理素質和表現。

洪聰敏老師：是的，天生素質好的運動員就像是璞玉，如果再運用科學方法來訓練調整，把它琢磨成良質美玉值得期待！

S:33 場	時： 日	景： 國家科學運動中心會議室
人： 周凱文、林正美、程隆、顏至皓		

△ 周凱文、程隆、顏至皓三人坐在會議室中檢視練習賽的資料  
(insert) (時： 日 景： 練習賽場地)

△ 周凱文拿著攝影機拍攝歐陽明的動作，

△ 歐陽明的推桿，擊球力道正常

△ 田安晴和向峰奇從球場樹林旁出現

△ 歐陽明看到朋友出現觀賽，專注的表情如釋重負，露出微笑。但他增加了預擊流程的時間，注意力維持著。

顏至皓：心理素質很好，而且聚焦在外在配置，處理情緒得當。

△ 白板上的成績：在第 7 洞打出 eagle

△ 歐陽明推桿同時，程隆故意輕聲咳嗽，歐陽明仍然穩穩推進，不受影響。

(回本場)

程隆：所以，他也沒受到我的干擾。

周凱文：基本上，歐陽明的狀況完全回穩。我們從肌電圖看到的肌肉疲勞，在後半段賽程也沒有造成他失常，年輕就是有本錢。

顏至皓：難道亞巡賽的失常只是偶發的低潮，無法解釋？

△ 周凱文、顏至皓和程隆三人在研究室中望著白板上刪去的條目沉思。林正美拿著一疊照片興奮地跑進來。

林正美：可能是鞋子！

S:34 場	時： 日	景： 高爾夫練習場
人： 林正美、王大可		

△ 兩人在練習場入口處交談

△ 林正美拿著田安晴拍攝的照片，要求王大可回憶歐陽明在亞巡賽中有無差異。

林正美：你再幫我看一下，這些照片跟歐陽明在亞巡賽時有什麼不一樣？

王大可：你是說那方面？胖瘦嗎？還是髮型？他還不就是那個 sunny style。

林正美：我不確定，但請你務必協助好好回想一下。

△ 王大可感受到林正美的堅定態度，開始仔細端詳照片，突然，眼睛一亮。

王大可：他的鞋子換過，這雙鞋是新的，難怪我覺得他好像高了一點。

林正美：你確定？！

王大可：one hundred percent sure!

S:35 場	時： 日	景： 運動科學中心
人： 歐陽明、林正美		

△ 林正美打電話要求歐陽明穿舊鞋進行三度空間動作分析系統檢測

林正美：喂，阿明，下午有沒有空，要麻煩你再到運科組來一趟，記得把舊的球鞋也一起帶來，好，就這樣說定了。

△ 歐陽明特地帶給林正美一顆高爾夫球

△ 高爾夫球上寫著邀她看電影的邀約，林正美又喜又愁，把球放進口袋。

林正美：好，你穿舊鞋，我要再做一次動作的檢測。

△ 歐陽明揮桿及走動

△ 電腦螢幕上產生的人物動作

△ 相子元老師帶著研究生觀看林正美的操作，不時和學生們討論。

△ 舊鞋特寫

△ 鞋子外觀 3D 動畫，標示出舊鞋的鞋釘已磨損

△ (動畫) EMG (肌電訊號) 顯示小腿外側肌肉略有疲勞現象。

相子元老師：其實高爾夫球鞋比較少量身訂製的，因為它主要就是提供選手雙腳穩固的支撐。不像籃球或網球的鞋子。

△ 學生低頭筆記，相子元老師看著數據，並沒有馬上回答。

林正美：嗯，阿明果然有受到舊鞋的影響。老師，對吧？

△ (動畫) 鞋子抓地力不足，選手在長草區揮桿，腳部滑動。同時呈現歐陽明在模擬賽中的揮桿和足部特寫。

S:36 場	時： 日	景： 運科組實驗室
人： 林正美、相子元老師		

△ 二人在實驗室中檢視資料及討論

相子元老師：球鞋鞋釘的磨損會造成腳部平衡問題，進一步會影響擊球穩定度，你看，三度空間的動作分析配合肌電檢測，再加上高速攝影，他的下盤穩定度明顯有差別，連帶姿勢也有一點走樣。

△ 動畫比對新舊兩鞋鞋釘深入地面的程度

相子元老師：不過，鞋子的磨耗是連續性的過程，腳部肌肉會持續因為外在支撐的改變而自行調整。而穩定度是高爾夫球運動的重要關鍵，足部的肌肉疲勞不會是選手失常的主要原因。

林正美：除非是體能不足以應付比賽，肌肉疲勞才會是關鍵！

△ 相子元老師點頭同意。

S:37 場	時： 日	景： 運科組辦公區、遠端實驗室 (透由網路視訊)
人： 林正美、李恒儒老師(在遠端實驗室)		

△ 林正美翻看肌電儀的數據，並在電腦上播放歐陽明的揮桿動作

△ 林正美內心旁白：因為阿明年輕健壯，體能 OK，鞋釘的不確定因



子，再跟老師討論一下好了。

△ 林正美打開電腦，視訊通話

林正美：老師，不好意思，想跟您討論一下，畫面和聲音都 OK 嗎？

△ 電腦視訊畫面出現李恒儒老師

李恒儒老師：沒問題，我看了妳傳來的資料，關於揮桿……

△ (分割畫面)一邊是揮桿動作，一邊則用動畫放大足部的動作顯示舊鞋在揮桿時略有滑動。

李恒儒老師：揮桿的穩定性來自穩定的下盤，而穩定的下盤則需要一雙舒適而穩定性佳的球鞋來支撐。足部穩定性增加，有助加快揮桿速度。

林正美：那有可能會在整場球賽中只影響幾個洞嗎？

李恒儒老師：歐陽明的鞋釘磨耗的確造成他姿勢穩定被影響，但他並不是每個洞出狀況，所以，鞋子會不會是在亞巡賽中讓他失常的因素，這可能性很低。

△ 林正美略感失望。

S:38 場	時： 日	景： 國家科學運動中心運動場
人： 白中山、歐陽明、程隆、周凱文、林正美		

△ 白中山和歐陽明坐在訓練室外，聊著伍茲的開球和不同桿法。

白中山：阿明，你知道伍茲一共學了多少名家的方法嗎？

歐陽明：？

白中山：其實要達到老虎那麼順暢有力的揮桿，不是光學姿勢就有用的。他的背肌延展性非常好，全身肌肉很協調，光是摸索出這個姿勢就做了無數次的嘗試。你有看過他暖身的過程嗎？……(話被打斷)

歐陽明：那我就更應該學他了吧？他就是我的巨人肩膀。

△ 程隆從兩人背後冒出來，把白中山嚇了一跳。

程隆：老白，不錯嘛，現學現賣。(轉身對歐陽明說)我知道巨人的技巧是令人無法抗拒的，但是，你的師傅說得沒錯，伍茲能夠使用他自己的揮桿方法，不是只有姿勢而已。

△ 周凱文原站在程隆身後，此時插話又讓白中山吃了一驚

周凱文：伍茲在揮桿時，肩膀的轉動很大，但是臀部的轉動很小，是120度和40度的差別，配合上桿頭的速度，所以才能提供巨大的擊球能量，而阿明只有他的姿勢，不知他的奧妙所在。

△（動畫）揮桿時肩膀和臀部的轉動，不同角度的差別造成的能量轉移變化。

林正美：而且這只是伍茲打球原理的一小部分，在你肌肉訓練和其他原理都不求甚解的狀況下，平常也沒有足夠的健身，可以打得好，只能說是運氣和年輕幫了你的忙。

△ 歐陽明看了看白中山，又看了看全部專家，服氣地點點頭，笑了。

S:39 場	時： 日	景： 運科組訓練室
人： 歐陽明、白中山、廠商量測人員、林正美、運動防護員		

△ 林正美將一份文件交給歐陽明

△ 文件標示，心理技能訓練實施計劃及肌肉訓練概要同意書

△ 歐陽明和白中山均在文件上簽名

△ 歐陽明和白中山在訓練室中愉快對話

△ 廠商量測人員為歐陽明說明鞋況。

廠商量測人員：高爾夫球鞋本身基本上是不會磨耗的，真正要注意更換的是鞋釘。

歐陽明：原來如此，我覺得有點滑，就直接換鞋了。那要怎麼知道多久換一下鞋釘啊？

林正美：其實也跟你自己打球的感覺有關係，只要覺得不穩定，就該檢查了。現在你在我們的追蹤下，就可以同時記錄鞋釘的狀態，以後就有所依據了。

△ 歐陽明收到綠氧光朋子的臉書訊息：聽說，成績又進步了。

△ 歐陽明微笑，繼續伸展肌肉，準備健身。

△ 運動防護員與歐陽明交談。

S:40 場	時： 日	景： 運科組(戶外)
人： 林正美、周凱文、李恒儒老師、程隆、顏至皓		

△ 各專家與老師們在運動場邊輕鬆地討論

林正美：所以，目前，沒有一個原因能完全解釋阿明的失常。

周凱文：也許我應該先打好高爾夫球，才能體會球員的心理(若有所指地看著林正美)

李恒儒老師：科學的態度就是完成假設，設計，實驗，找答案。沒找到答案，並非沒有答案。

程隆：科學對現代運動的理解，肯定是提供正面的幫助的。

顏至皓：運動科學環環相扣，沒有單一原因。

李恒儒老師：更有可能是多個原因互相影響，只努力尋求單一邏輯推理，那運科就不夠美妙了。

林正美：那就成了哲學了吧。

李恒儒老師：運動科學和人一樣，都有許多微小而看不見的因素在牽動著。現在，他走出低潮，也願意使用科學訓練，運科還是有大用途的。

S:41 場	時： 日	景： 高爾夫練習場
人： 林正美、顏至皓、周凱文、程隆、歐陽明、白中山		

△ 練習場外，運科組一行四人，來看歐陽明調整後的揮桿狀態。

林正美：阿明，看來你的狀態愈來愈好了。

歐陽明：這也多虧您們這些專家的建議囉，對了，我們的電影之約什麼時候要實現呢？

林正美：……

歐陽明：不然，等我排名賽拿第一，你就要答應和我一起去看電影，就算只是看重返榮耀(高爾夫球運動電影)也好。

△ 程隆有意無意地看著顏至皓的反應，周凱文則盯著林正美

△ 白中山和程隆都笑了

林正美點點頭說：嗯，只是看電影喔。

△ 歐陽明完成準備動作，奮力一擊，聲音清脆。

△ 球在空中劃出漂亮的曲線，飛向前去。

## 參考文獻

陳家宏(2008), 優秀選手推桿預擊流程與實際揮桿之特徵及對精確性的影響, 國立臺灣體育大學教練研究所, 碩士論文。

鄭誠諒(2009), 高爾夫短桿與不同地形特殊技巧處理, 國立臺灣體育大學教練研究所, 技術報告書。

楊珺如(2009), 高爾夫推桿握把尺寸對優秀選手推桿動作與握壓之影響, 國立臺灣體育大學教練研究所, 碩士論文。

馮麗花(2004), 優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究, 國立體育學院教練研究所, 碩士論文。

宋定衡(2003), 高爾夫, 國立體育學院教練研究所, 技術報告書。

胡正明(2006), 優秀大專高爾夫選手揮桿動作過程手臂肌肉活動模式探討, 國立體育學院教練研究所, 碩士論文。

楊佳元(2004), 比較優秀大專男女高爾夫選手腕部等速肌力與下桿之運動學特徵, 國立體育學院教練研究所, 碩士論文。

高士峻(2011), 神經回饋訓練對高爾夫推桿表現之影響, 國立臺灣大學體育學系, 碩士論文。

謝采純(2010), 高爾夫球推桿時注意力與心率變異度之關係指導教授, 國立臺灣大學體育學系, 碩士論文。

王麗珠譯(1997), 伍茲強力揮桿秘笈, 商周出版, 台北。原著: 約翰. 安瑞森尼著。

明天國際(2009), 高爾夫技巧圖解大百科, 明天國際圖書出版, 台北。

謝仲其譯(2011), 跟著物理學教授 3 小時學會打高爾夫, 世茂出版, 台北。原著: 大槻義彥。

運動員心理技能訓練

<http://www.wretch.cc/blog/mentalskills/21242495>

### 科學顧問

1. 國立臺灣師範大學 體育學系 洪聰敏博士
2. 國立臺灣師範大學 體育學系 李恆儒博士
3. 國立臺灣師範大學 運動競技學系 相子元博士
4. 國立臺灣師範大學 物理學系 黃福坤博士

### 受訪名單

1. 國立臺灣師範大學 體育學系 洪聰敏博士
2. 國立臺灣師範大學 體育學系 李恆儒博士
3. 國立臺灣師範大學 運動競技學系 相子元博士

### 資訊提供

1. 國立臺灣師範大學 體育學系系主任 季力康博士
2. 高爾夫教練 連榮徨