



女  
興

阿

程

的

桌

球



記




有一個小男孩，他叫做黃阿程。



他喜歡運動，最喜歡的是桌球。

他是森林國小桌球隊的隊員，  
但是球隊辛苦的訓練，  
卻常偷懶或不確實。





他很自大，校內排名賽打贏一個學妹，  
就說自己是「宇宙第一強。」  
總是說自己可以拿下排名賽冠軍，  
卻總是倒數的成績。



直到他終於迎來  
人生第一次的校外比賽，  
結果被打得落花流水，  
他才知道自己有多麼弱小。



他決定改邪歸正，每天認真練球，  
跑步、跳繩、對空擊球、仰臥起坐、伏地挺身……  
樣樣都不缺，每天都滿頭大汗的回家。



他的努力教練都看在眼里。



冬天過去，春天到來，  
一年一度的國小排名賽開始了。





教練決定讓黃阿程去比賽。  
開賽就很順利，  
已經打贏了幾個人，但黃阿程也沒有鬆懈。




沒想到在第三輪第五局，  
兩次延長賽後，他竟然，輸了！  
他很傷心，明明已經那麼認真了，  
卻還是無法打到決賽。



但他不想放棄，  
決定更、更、更認真練球，  
以及養成各種好習慣。

他每天 8:30 就睡覺，6:00 就起床吃飯時，  
不管是魚、蛋、肉、菜他都吃。  
他就這樣努力了整整一個暑假，  
直到全國國小錦標賽開始的前一個禮拜。



轉眼間，全國國小錦標賽已經快要開始了！  
這時的黃阿程已經四年級了。

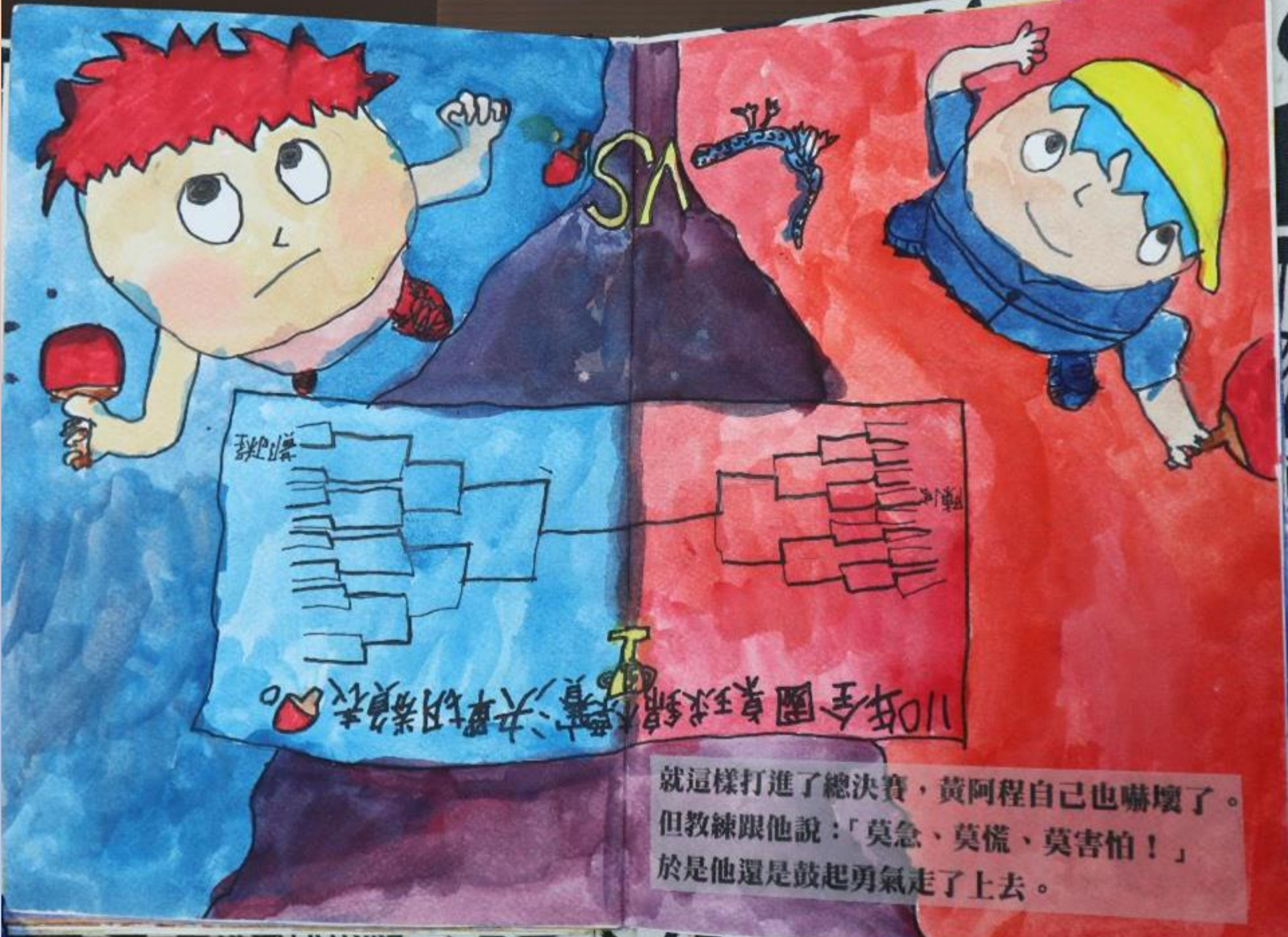


終於，全國錦標賽開始了，  
教練相信這時的黃阿程一定可以獲勝，  
於是再次讓他代表學校去比賽。

反手拉球、正手殺球，  
黃阿程將教練教的招術全都用盡，  
甚至運用自如，一路打贏了5、6個人。

11 : 3



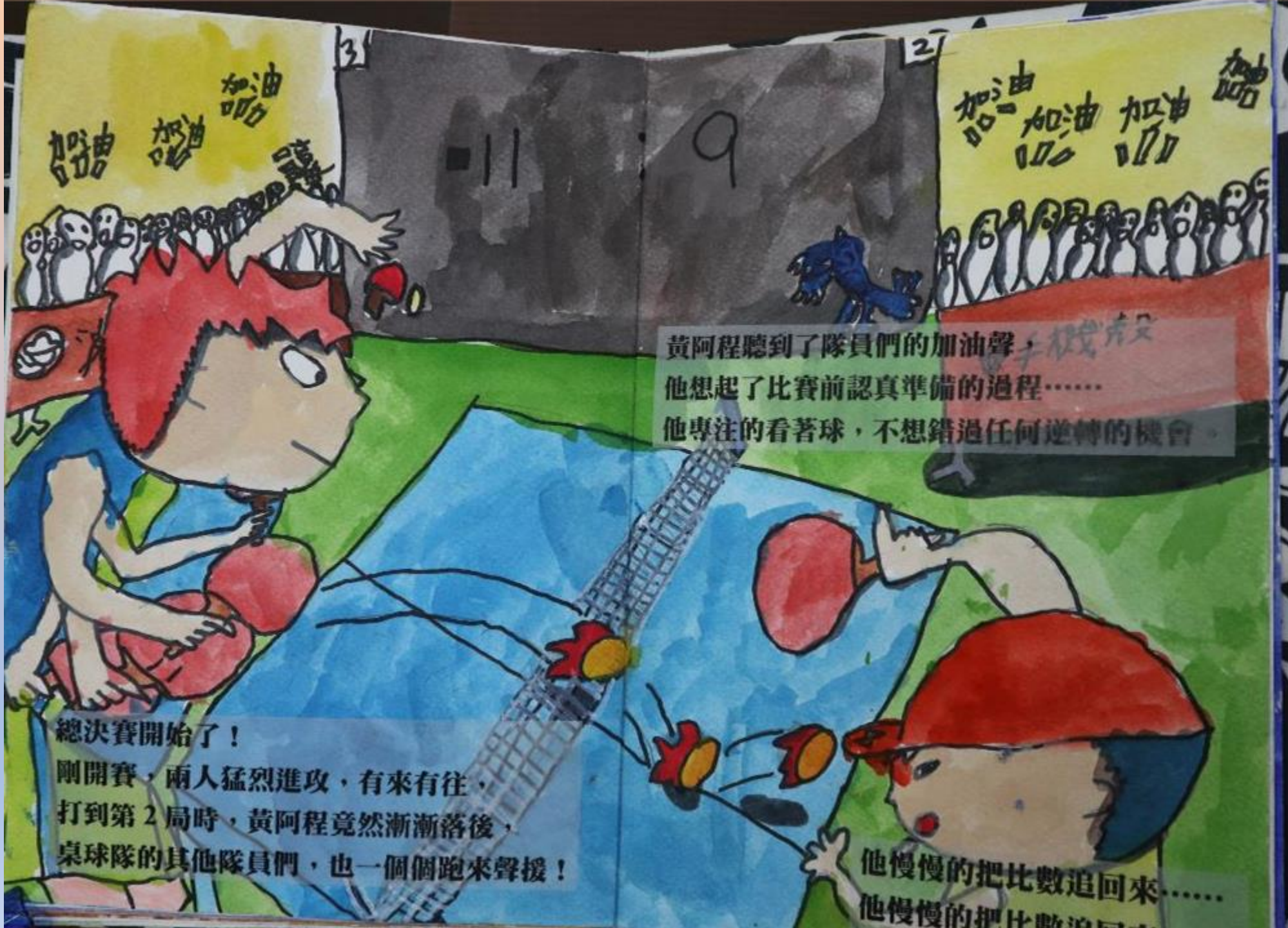


胡韻表

黃阿程

110年全國桌球錦標賽決賽胡韻表

就這樣打進了總決賽，黃阿程自己也嚇壞了。但教練跟他說：「莫急、莫慌、莫害怕！」於是他還是鼓起勇氣走了上去。



總決賽開始了！

剛開賽，兩人猛烈進攻，有來有往，  
打到第 2 局時，黃阿程竟然漸漸落後，  
桌球隊的其他隊員們，也一個個跑來聲援！

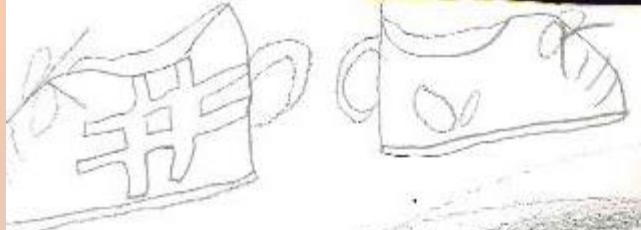
黃阿程聽到了隊員們的加油聲，  
他想起了比賽前認真準備的過程……  
他專注的看著球，不想錯過任何逆轉的機會。

他慢慢的把比數追回來……  
他慢慢的把比數追回來……



終於，比賽結果出爐了，  
黃阿程在第五局，以 11：9 逆轉勝！  
這時，他腦中浮現了 8 個字：  
「一分耕耘，一分收穫。」





### 作者的話

我覺得黃阿程  
 跟我很像，一樣自認弱小，  
 卻有一想不到的潛力，  
 一路走到這裡，都是用無悔的汗水，  
 還有教練、朋友的支持，  
 不然我早就放棄了(ಥ\_ಥ)  
 祝 球技進步

黃啟程上



書名：黃阿程的桌球日記  
 內容：黃啟程  
 繪圖：黃啟程 / 蝸老  
 日期：2021年08月  
 定價：無價之寶



