

老師姓名	何冠榮老師
書籍名稱	《Kobe Bryant the Mamba Mentality How I Play 柯比·布萊恩 曼巴精神》
作者/編者	高比拜仁 Kobe Bryant
分享感言	<p>高比拜仁(Kobe Bryant)是美國職業籃球聯賽(NBA)史上成就最高的籃球運動員之一。這本書(Kobe Bryant the Mamba Mentality How I Play)是高比拜仁自己的著作，書內除了有高比精彩比賽圖片外，更寫出一代偉大籃球壇上宗師Kobe打球背後的信念、如何正面解決所遇到的困難及其學習對象等。</p> <p>此外，「曼巴精神」一詞相信在運動界所有人也曾聽過，但這詞是指什麼呢？原來這詞是緣自高比。高比會怎樣看待「訓練」這類重複工作的安排？究竟他的日常訓練是否超艱辛呢？他曾說過自己的成功是靠著很多人幫助，那些人是誰呢？人總會遇到困難的時候，他如何面對及處理？他也在書中提到打好籃球的一些技巧要點，如：1. 絕殺不過就是一記跳投 2. 步法的重點在於效率 3. 我從不逃避身體接觸……等。以上種種問題均可在這本書找出答案。這本大圖書正等待著大家借閱，希望Kobe的人生歷練及價值觀，能成為你們日後向前行走時腳下的路燈。</p>

