终场的尖锐哨声响起，回浦中学体育馆爆发出山呼海啸般的欢呼。

日前，在2024-2025赛季耐高联赛附加赛16进4的比赛中，回浦中学对阵卫冕冠军湖南地质中学，李悦洲在比赛最后0.3秒发球直接向篮筐抛去，心领神会的吕华希高高跃起，空中接力2分打进助回浦绝杀了比赛。身穿白色球衣的李悦洲擦去额角的汗珠，望着记分牌上74:72的定格比分，将目光投向大肆庆祝的队友和观众席——这个夜晚，他再次帮助球队取得了胜利。

5月18日，耐高官方公布的第三期星级高中生排行榜上，李悦洲便登顶了全国第一。

从校园到职业队，从省运会到U系列世界杯，“打球有灵性”是很多教练对李悦洲的评价。

“第一高中生”李悦洲：
想让实力大于名气

本报记者 陆英健

A 从省运观众到省运冠军

李悦洲出生在一个篮球世家，爷爷李次刚是国家级教练、裁判员，曾执教浙江省长兴中学夺得全国中学生篮球赛冠军，一辈子都在从事体育教育工作。父亲李晟是国家级裁判员，多次获得全国、省市优秀裁判员，杭州亚运会期间还担任过篮球项目的技术官员。

从有记忆开始，李悦洲就经常出现在球馆或露天球场的各种比赛场边。大人们在场上奔跑，小小的他就在边上看。场上的激烈对抗和家人的热情投入，在年幼的李悦洲心里埋下了一颗种子。

李悦洲继承了家族的篮球基因，对这项运动亦有着深厚的感情和独到的理解。

2018年8月，浙江省第十六届运动会男子篮球比赛开幕，比赛地点正在李悦洲的家乡长兴。家门口的比赛，李悦洲时常在场边观看，以陈经纶体校为班底的杭州男篮内线外线相结合的立体进攻给他留下了深刻印象，最终，杭州队时隔20年再次登上省运会的冠军宝座。而李悦洲也被这支队伍展现出的精气神深深吸引，下定决心要成为他们的一员。

“你确定吗？”在听到儿子的想法后，李晟仅仅问了这四个字，在得到肯定的回答后，没有太多犹豫便认同了儿子的选择。李晟告诉儿子，既然是自己的选择，就要坚定地走下去。李悦洲点了点头，随即便去了杭州，踏入了陈经纶体校的大门。

李悦洲的启蒙教练、杭州市陈经纶体校教练倪加琦回忆，初见李悦洲时对他的第一印象：“典型的南方孩子，骨架不大，比较瘦小，运动能力当时也没有展现得太多。”但细心的倪加琦还是发现了李悦洲身上独特的天赋：臂展和灵性。“胳膊很长，有资质成为很好的对位防守人，同时对篮球的理解远超同龄人。”在他看来，相比于可以通过训练改善的强壮程度，这些资质更加难得。

寒来暑往，春去冬来，李悦洲在这所被称为“冠军摇篮”的体校不断取得进步，在同年龄段各个比赛中逐渐崭露头角，终于有一天，他向往已久的机会来了——2022年9月，浙江省第十六届运动会男子篮球比赛在金华打响，李悦洲披上年幼时向往的球衣与队友们向冠军发起冲击。

万万没想到，志在夺冠的杭州队在小组赛就遇见了最强对手——台州，而李悦洲又在此前受伤。强敌兵临城下，主力后卫却遭遇伤病，倪加琦说：“全队上下都做好了以残阵力拼对手的准备。”但更让人没想到的是，李悦洲在比赛前一天就多次主动向教练“请战”：“让我上”“我能打”“我想打”，教练组和全队上下也被他打动，最终，伴随着一场近乎完美的发挥，杭州队大胜，并在最后成功夺冠。

3年后回忆起那场比赛，倪加琦仍旧感慨万分：“那场球是我们队最棒的比赛，也是我见过最好的李悦洲。”

B 从同龄强者到国青队长

凭借着出色的表现，李悦洲被输送至浙江稠州男篮青年队，作为同年龄阶段数一数二的佼佼者，他也获得为国出征的机会。

2023年，李悦洲作为队长带领中国U16男篮参加在卡塔尔多哈举办的亚洲男篮锦标赛，最终在季军争夺战中以87:59战胜菲律宾队，获得第三名，同时拿到2024年U17男篮世界杯赛参赛资格，时隔6年重返U17男篮世界杯。踏上国际赛场，也让他有更强的意愿提升自己：“通过比赛，感觉自己成熟了一些，身体也长起来了，在场上也更加从容。”

第二年，他继续身披国青队战袍出战U17。也就是在那次比赛，他经历了生涯至今最难忘的一场球。

在小组赛B组的第二轮较量中，李悦洲得到14分，帮助中国U17男篮在最多落后15分的情况下完成翻盘，爆出冷门以73:70险胜法国队，取得在该项赛事中的首场胜利。一场爆冷胜利带来的，是全队上下的自信，大家都干劲十足，希望再进一步，创造历史。而他们的下一个对手：立陶宛U17男篮，小组赛2胜1负，实力榜排名第五。如果取胜，就能历史性地进入八强。

这样一场硬仗面前，想要大干一场的李悦洲没能如愿取胜：他拼到双腿抽筋，拿到了全队第二高的11分5篮板4助攻1抢断。可惜，最后时刻立陶宛连续追分反超中国，加之郇斯楠伤退，刘李最后时刻致命的掩护犯规，最终只能目送立陶宛晋级。

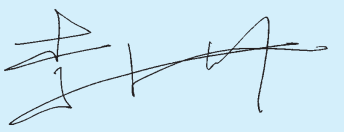
“遗憾，非常遗憾。”即便那场比赛已经过去快一年时间，李悦洲依然觉得遗憾。“我们距离创造历史就差了一点点，这也是比赛教会我的东西，在决胜的关键时刻，一点点细节就能左右胜负。”

即使结局不算完美，也不能掩盖他的光芒：场均上场的22.4分钟，场均能得到15分3.6篮板4.4助攻1.7抢断，投篮命中率49.2%。三分命中率高达52.9%，场均命中2.6记三分，兼顾效率与产量。在防守端，除了身体素质劲爆的美国队，李悦洲都能给对位者制造足够的麻烦。

在那年年底，李悦洲迎来了自己的CBA赛场首秀。在首届CBA俱乐部杯第一阶段小组赛，首轮轮空的浙江稠州金租男篮遭遇吉林男篮，李悦洲出战21分钟，拿下7分2篮板6助攻3抢断，但也有在强对抗下失误、被抢断的时刻。“上场前觉得自己可以，上了场感觉完全不同。”李悦洲坦言，自己需要提高的地方还有很多。

人物名片

李悦洲，2007年4月9日出生身高188cm，体重70kg，2023年担任U16男子篮球国家队的队长。



C 从逐梦少年到有志青年

对于李悦洲来说，2025年是意义非凡的一年。经历了去年国际比赛与创历史擦肩而过，又在今年耐高联赛无奈止步16强，欣喜、刻苦、不甘与无奈中，时间无声无息地来到18岁。

随着比赛场次的提升和训练的深入，李悦洲的技术越来越全面：兼具三分威胁和突破能力，但传球视野更接近双能卫，这些比赛内容十分符合现代篮球双能卫对“持球+无球切换”的需求，灵动的球风与高效决策能力是其标签。这些描述之下不难发现，一颗新星正冉冉升起。

出色的表现和观赏性较高的球风，让李悦洲的人气越来越旺，而网络的发达也让他时常能看见一些并不友善的言论。对此他有着冷静的态度：“我会忽略那些声音，做好自己。”在此前进行商业拍摄时，他喊出了这样的一句口号：“我只想实力大于名气。”

这位曾跟着家人在场边看篮球的逐梦少年，如今已长成球场中心的有志青年，新的机遇与挑战亦在向他招手：浙江男篮本赛季止步季后赛首轮。

竞技体育的传承往往在不经意间完成。吴前在训练中开始有意识地向年轻球员传授无球跑位技巧，俱乐部管理层也在重新评估青训政策。回浦中学体育馆那记石破天惊的空接助攻，或许将成为浙江男篮后卫线更新迭代的转折点。

下个月底，李悦洲就将再次开启为国出征的旅途，随队参加国际篮联U19世界杯。“我希望用球场的好表现回馈那些真心喜欢我、支持我的人。也向看不起我的人证明，我行。”

李悦洲的偶像是科比，用他的话来说，自己最欣赏的是科比的精神和气质。“即便身体受伤也要坚持上场，随时充满好胜心，无论顺风逆境都敢于出手、勇于承担责任，我希望自己也能成为这样的人。”说到这里，这个白净的小伙子笑了，爽朗的笑容里，有自信、有自律，亦有永不言弃的自强。