



中心論是長

學校體育教具研發之介紹

——以樂樂棒球及迷你網球為例

洪嘉文／教育部體育司專員

壹、問題背景

學校體育乃由體育教學與活動兩大主軸所組成，體育教學更是學校體育中最根本與最重要的一環。質言之，若體育教學無法深耕於校園中，要落實學校體育教學，無異是緣木求魚。俗語說：「工欲善其事，必先利其器」，因而在學校體育教學中，教材教具之研發更是扮演重要角色。往昔此方面雖經教育行政主管機關及若干學者專家大聲疾呼，唯受限於各項主、客觀因素，始終未能真正達到既定目標，甚至十分缺乏，其對體育教學之落實影響至深且鉅。

此外，落實「樂趣化體育教學」一直是教育行政主管多年來目標，而所謂「樂趣化體育教學」，應係泛指師生快樂互動的教學活動，亦即一般所稱的快

樂體育課而言（莊美鈴、許義雄，民82，頁2）。具體而言，它包含三點重要意義：一、是追求運動內在價值的教學；二、是從遊戲論出發的教學；三、是沒有挫敗感受的教學。雖然行政部門積極想要落實此一觀念，也辦理相關研習及活動，惟因各級學校體育教師未能充分瞭解其真正意涵與做法，尚未能深植於校園當中甚為可惜。而教材教具之研發更是落實『樂趣化體育教學』之有效策略。

另外，大學體育課改選修之衝擊及九年一貫課程之實施均可能影響體育教師何去何從之窘境，更是身為體育從業人員應去關心的課題。筆者從事學校體育行政過程中，常有外界批評國小體育課的代名詞即是體育教師帶著一個哨子及一顆躲避球，真是令人痛



中心語是

心，難到國小體育教學只是如此嗎？實值得深思。有鑑於上述問題之浮現，更讓教育行政主管機關體認到落實學校體育教學之必要性及重要性。教育部體育司乃於八十八年十月公布「教育部學校體育教學發展中程計畫」，其中六大具體策略中即有一項為教材與教具之研發，內容涵蓋頗為廣泛，可見教育行政主管機關對此之重視，期經本計畫的實施能對落實學校體育教學及對體育教師未來出路能有所助益。

教育部體育司更依據此計畫之精神，除籌組「學校體育教學發展委員會」統籌落實本計畫外，亦組成「學校體育樂趣化推動小組」來加以推展樂趣化體育教學活動。且自八十八學年度第一學期開始，每一學期推出一項新興或自行研發之運動種類教具，以提供學校更多體育課程之選擇及老師有更多運動技能的學習，更讓學生有接觸多種運動種類的機會，以達多元化之目標，並以國中、小為主要推動之對象。本文即以本（八十八）學年度上、下學期教育部推展之「樂樂棒球」及「迷你網球」為例來加以說明，期使具有導航作用，讓更多體育從業人員也能投入教材與教具研發之工作。

貳、教具特性

一、樂樂棒球

(一)場地不受限制

室內及室外均可從事該項運動，且可依實際地形，設置「場地特別規則」。

(二)安全性高

由於均使用安全性的棒球材質，不僅不會傷害學童，亦不會造成校園設備的破壞。

(三)玩法多樣化

除有標準的十人制玩法之外，亦可因應人數之不足，另有「三壘包制」、「兩

壘包制」或刪減同等人數等多樣式玩法。

(四)賽制具選擇性

比賽可分為：1. 十人攻擊制；2. 六人出局制；3. 三人出局制等三種正規賽制。並可依時間之限制，彈性制定特別規則。

(五)人人是主角

其從遊戲中出發來學習棒球的規則及技巧，讓每一個學生人人都是主角，以增加其對運動之樂趣。

(六)不受年齡限制



該項運動不只適合國小幼童遊戲，其對各級學校學生均可適用，並可促進親子關係及帶動全民運動。

二、迷你網球

(一) 安全性無虞

迷你網球使用短又輕的球拍，所打的球是海綿球 (Foam ball)，即使打在身上，不僅不會有任何傷害，亦不會造成校園設備的毀損。

(二) 場地不受限

只要地是平的 (Flat)，無論是在任何地方 (Anywhere)，任何地面 (Any surface) 比如說是教室、走廊、草坪、運動場甚至在客廳等地方，均可從事此項活動。

(三) 簡單又有趣

迷你網球針對不同年齡、不同能力及不同程度的初學者，提供各種簡單又容易的玩法，使初學者很快就能享受到玩球的樂趣。

(四) 多樣式的賽法

迷你網球除了有較為正式的單、雙打比賽之外，在各種玩法的學習過程中，均可應用比賽的方式，提高幼童的學習慾望。

(五) 人人可上場

迷你網球是一項寓教於樂的活動，在遊戲過程中學習到網球的簡單基本動作與規則，只要上場每人都能打到球，增加了興趣及信心。

(六) 樂趣化教學

從國小的體育課程編入迷你網球教學之後，可預見的必然和其他球類運動一樣興盛，甚至超乎其他活動，學童不僅期待上體育課，亦嚮往於課後閒暇呼朋引伴一起玩耍。

(七) 男女老少咸宜

迷你網球不僅適合國小幼童遊戲，以及各級學校學生的活動，也適合社會大眾甚至銀髮族群的休閒運動，從此項遊戲中獲得歡樂、全民健康與社會祥和。

參、器材介紹

一、樂樂棒球

其主要由場地、擊球座、安全棒球、安全球棒及簡易安全疊包(板)等五項所組成，茲分述如下：

(一) 場地

應設在一處平坦的地面，場地分為界內區和界外區，在場地內，不得設置



中心論題

障礙物。

(二) 擊球座

材質為一橡膠製安全球座，其高度並可依學生的年齡及身高來調整。

(三) 安全棒球

材質為軟性之海綿球，無殺傷力，重量亦十分輕盈，非常適合小朋友玩耍。

(四) 安全球棒

球棒材質為橡膠製安全球棒，安全性高，重量亦較正式球棒輕盈許多，適合小學兒童使用。

(五) 簡易安全壘包(板)

設安全壘包之目的為防止雙方球員互撞，以確保遊戲中之安全。

二、迷你網球

其主要由球場、球拍、球網、網架及球等五項所組成，茲敘述如下：

(一) 球場

迷你網球可在各種不同場地的表層上活動，如柏油、水泥、木板、人工草皮、紅土地面、沙面及沙地均可。基本上，只要平坦地面均不受限制。而球場的

大小尺寸，較常被採用的為44呎(長)*20呎(寬)，中間劃一中央線，將球場分成左右半場即可。

(二) 球拍

其所使用的球拍較一般網球拍短也比較輕，對小學生或初學者而言不但容易使用也較安全。其長度從16吋至23吋不等，重量則介於180公克至210公克之間。

(三) 球網

任何較輕的網子都可以被用來當作迷你網球的球網，如羽毛球網就是一種很適合的迷你網球網。球網高度中央為80公分，擊在兩邊柱子的高度為85公分。

(四) 網架

其分成固定式和活動式兩種，除在專用球場使用固定式網架外，其他球場都採用活動式網架。而活動式網架可區分為兩種：一種是底部有一體積較重的圓盤，可站立以利掛網；另一種底部是十字型，中間相連接以固定可供掛網。

(五) 球

可分為軟球及海綿球兩種。軟球其外表和一般的硬式網球一樣，材質為絨布作成。海綿球的大小有兩



中心論是夏

種，一種和普通的硬式球體相同（直徑約6.5公分）；另外一種則體積較大（直徑約8.5公分）。

肆、簡易規則

一、樂樂棒球

(一) 規則概要

1. 如同棒球的玩法，但是沒有投手。
2. 以擊球座方式打擊。
3. 徒手守備接球，不使用棒球手套接球。
4. 以十人制守備為原則，游擊手及中堅手各增加一名。

(二) 編隊原則

1. 人數均等。
2. 實力相當。
3. 全部參與。

(三) 遊戲規則

1. 十人（全部）出場擊球制：進攻球隊的全部擊球員均擊球完成後，才進行攻守交替；殘留在壘上的跑壘員，在下一次的攻擊時，延續上一局的殘壘，繼續比賽，但最後一局不在此限。

2. 六人出局制：進攻球隊完成六人出局後，進行攻守交替。

3. 三人出局制：進攻球隊完成三人出局後，進行攻守交替。

4. 以上規則均在規定的局數（或限制時間）完結時，以得分多者為成績較好之隊伍。

(四) 附則

1. 遊戲中不得離壘，不得滑壘亦不得抗議。

2. 滾地球採強迫進壘制。

3. 高（平）飛球在守隊隊員接住球的瞬間才可進壘，亦可負險進壘，其最終之判決以跑壘員之意圖而定。

4. 擊球員電棒應判出局。

5. 輕擊球攻擊（犧牲觸擊）應判出局。

6. 最終好球數擊成界外球可揮空棒時應判出局。

7. 每位隊員應至少出場一次。

8. 球員交替時應按照原來打擊順序。

9. 比賽停止中，可隨時做球員交替。

二、迷你網球



(一)單打比賽：

1. 場地：迷你網球場（或正式網球場之發球區範圍）。

2. 賽制：三盤兩勝制，每盤以先獲得10分的一方為勝。

3. 賽法：

(1) 擲幣獲勝者有選擇權，可選發球、接球或選邊。

(2) 每個人發球均從右邊開始，每一分有兩次發球機會，發完一分就換對方發球，每一死球即有一方得分。

(3) 每盤以先獲得10分的一方為勝，平時需連贏兩分始算獲勝。

(4) 每比賽完一盤後換邊。

(二)雙打比賽：

1. 場地、賽制、賽法同單打比賽。

2. 發球方式：四人就自己位置輪流發球，每人發一分如：A B一組，C D一組，A發完一分換C發，C發完一分換B發，B發完一分換D發，如此循環發球。在一盤當中彼此左

右位置不能更換，賽完一盤以後換邊才可以更換左右位置。

伍、發展過程

一、樂樂棒球

本活動之推廣計畫分成三個階段進行：

(一)第一階段：規劃期——88年11月至88年12月

1. 88年11月10日及88年12月3日，分別召開樂樂棒球籌備會議，會中擬定本活動之簡易遊戲規則，確定中文名稱及選定器材外，並通過實施計畫暨推選國立台灣師範大學莊美鈴教授為本活動體育課程教學小組召集人。

2. 88年12月6日起，選擇台北市東園國小二年級及四年級各乙班作為試辦對象，經多次測試與檢討改進，以確定本活動針對國小學童之適用性。

3. 88年12月16日假台北市東園國小舉行發表會，將本活動正式於國內推出。

(二)第二階段：推廣期——89年1月至89年5月

1. 89年2月21日召開縣市種子教師研習會規劃會議，研討教師研習會課程、教學手冊及教



中心論題

學錄影帶製作事宜。

2. 89年2月24日於台北市福林國小召開教育部推廣樂樂棒球說明會暨頒贈儀式典禮，由台北市政府代表全國各國國民小學受贈。

3. 89年3月20日至3月24日假教育部台灣省國民學校教師研習會舉辦縣市種子教師研習會，每縣市遴選二位教師代表參加。

4. 89年4月至5月由各縣市自行辦理樂樂棒球教師研習會或體育教學觀摩會。

(三) 第三階段：普及期——89年6月開始

1. 89年9月開始國民小學實施樂樂棒球體育教學，以奠定棒球運動之紮根工作。

2. 預定90學年度開始舉辦樂樂棒球觀摩活動。

二、迷你網球

本活動之推廣計畫分成三個階段進行：

(一) 第一階段：規劃期——89年3月至89年5月

1. 成立籌備委員會並召開會議。

2. 擬訂實施辦法。

3. 擬定迷你網球簡易遊戲規則。

4. 89年5月17日假台北市民權國小舉行發表

會。

(二) 第二階段：推廣期——89年6月至89年12月

1. 製作教學錄影帶及參考手冊。

2. 召開研習課程規劃會議。

3. 89年6月19及20兩日假國立體育學院舉辦種子學校教師教學研習會。

4. 辦理迷你網球假期體育營。

(三) 第三階段：普及期——90年1月至90年6月

1. 舉辦各縣市教學研習會。

2. 籌委會遴選學者專家至各地區協助本活動推廣事宜。

3. 舉辦分區教學觀摩及活動觀摩。

綜合前述有關樂樂棒球及迷你網球之教具特性、器材介紹、簡易規則及發展過程中，經歸納具有下列共同特點：

一、場地不受限制，安全性高。

二、沒有年齡限制，花費低廉。

三、器材取得容易，遊戲具多樣性。

四、遊戲規則簡單易懂。

五、適合親子互動。



- 六、有完整計畫及嚴謹發展過程。
- 七、以國中、小學生為推展對象。
- 八、鼓勵全員參與，人人是主角。
- 九、符合樂趣化教學之意義。
- 十、奠定棒球及網球紮根之工作。

陸、結語

自行政院體育委員會於八十六年七月十六日成立以來，過去一直不受重視的學校體育在兩部會權責劃分明確之下，又令學校體育有一展新全貌出現，從教育部體育司建構「新世紀學校體育願景」下轄七個子計畫中可瞭解教育行政主管機關的付出與用心。正值學校體育發展過程最關鍵的時期中，若能真正落實學校體育教學，尤其在教材教具的研發上多下功夫，學校體育之願景可期。否則，又淪落為國小體育課的代名詞即是體育老師帶著一顆哨子一顆球的場景，非我們所樂見。九年一貫課程自九十學年度開始實施，未來只有課程綱要，而沒有課程標準，體育教師如何因應與適應，皆有待從觀念改變做起。本文介紹之樂樂棒球及迷你網球即是帶給體育老師具有啟發的引導作用，讓體育教師勇於去創新與突破，用新的思維、新的眼光及新的態度去開發出更多的教材教具，讓學校

體育教學更趨多元化、活潑化、樂趣化。未來教育行政主管機關也應更積極扮演導航與催生之角色，並提供足夠誘因，讓全體體育教師皆願意用心去思考，吾等相信學校體育之願景是可共同期待的。

參考文獻

- 教育部體育司（民88）：教育部學校體育教學發展中程計畫。台北：教育部體育司。
- 教育部體育司（民89）：教育部推廣樂樂棒球體育活動實施計畫。台北：教育部體育司。
- 教育部體育司（民89）：教育部推廣迷你網球活動發表會手冊。台北：教育部體育司。
- 教育部台灣省國民學校體育教師研習會（民89）：八十八學年度國民小學體育科輔導人員研習班研習手冊——樂樂棒球。台北：教育部台灣省國民學校體育教師研習會。
- 洪嘉文（民89）：新世紀學校體育願景。國民體育季刊，29卷1期，頁26—35。
- 莊美鈴主編（民82）：樂趣化體育教材彙編。台北：國立台灣師範大學體育研究與發展中心。
- 張清泉（民88）：迷你網球教室。台北：聯廣圖書公司。