

「打棒球」，自己來； 三人制棒球樂趣多

林茂昌 國立台灣體育運動大學體育研究所在職班研究生

前言

在台灣，棒球運動是我們的國球，從早期的「外省人打籃球，本省人打棒球」開始（孟峻璋、曾文誠，2004），到現在的全民瘋棒球，相對於其他運動，棒球旋風可以說是襲捲全台。且棒球在我國是運動人口數最為眾多，球迷也最多的一種運動，每年球季期間牽動全國人民之心情且扣人心弦，故以國球稱之，實不為過！從紅葉少棒、金龍少棒等相繼揚威於國際後，國內第一波棒球風潮興起，直至 1984 年，洛杉磯奧運會獲得表演賽銅牌，以及 1992 年，巴塞隆納奧運勇奪正式銀牌，棒球已成為國人最愛，接著職棒開打，人山人海、波浪起舞，一時蔚為風潮，人不分男女老幼、地不分東西南北，本省、外省、原住民，不論種族膚色，沒有藍綠政黨之分，人人一口棒球經，大家齊聲吶喊為基層棒球加油！

推廣重點的源起

棒球運動號為國球，最令基層學生所喜愛，放眼望去常見校園裡學生三五成群，拿著手套相互傳接。然而，曾幾何時卻因為發展上的時間、空間等等諸多限制，能夠大展身手、實際參與其中的學生，幾乎是少之又少，參與人數的直線下降，造成理論與實際脫軌的異常現象，校園空蕩甚或禁止打球的標語，讓棒球運動彷彿成為貴族運動般的不再平民化而蔚為風潮。屏東縣高樹鄉新南國小蘇坤漢校長看到學校幾名學童，在下課時間的校園角落，拿著一根棍子，把報紙扭成一團，外面用膠帶纏繞成硬球，就打起棒球來了，有模有樣的揮灑著青春年少的棒球夢。是此蘇校長的腦海中一個靈感浮現：何不在有限的時間、空間、人數的環境下找出最經濟、安全打棒球的因子來推展基層棒球運動呢？如此，既能讓棒球運動擺脫以往「只能看不能打」的不合時宜的形象，又可以讓國小學童能從小開始享受打棒球的樂趣、寓

教於樂。此想法一提出，即獲得熱烈的迴響，於是邀集了幾位喜好棒球的老師一同討論，明察暗訪並幾經研議，因而想出了「三人制棒球」模式。這項運動除了能讓小朋友在課餘時間能夠更盡情的活動，完全達到教育部「快活計劃」的目標外，也因為好玩易學，組隊方便及不受場地及人數所限制，而讓全校小朋友皆能投入其中，無形中也推廣了基層棒球運動（洪榮志，2010）。

三人制棒球，雖然因為時間、空間的因素以及為了方便好玩與安全而去除了棒球的許多規定與裝備，但卻也去蕪存菁的保留下了棒球比賽裡的投、打、跑、接四拍子的重要元素，以及相互拼戰的實際對決，原汁原味的感受棒球的刺激與球場的追逐、流汗。在校園的某個角落與場地裡，就能迅速實現每個小朋友當王建民、陳金鋒或棒球英雄的梦想、願望，並實踐活力熱情，快樂的運動、享受運動。

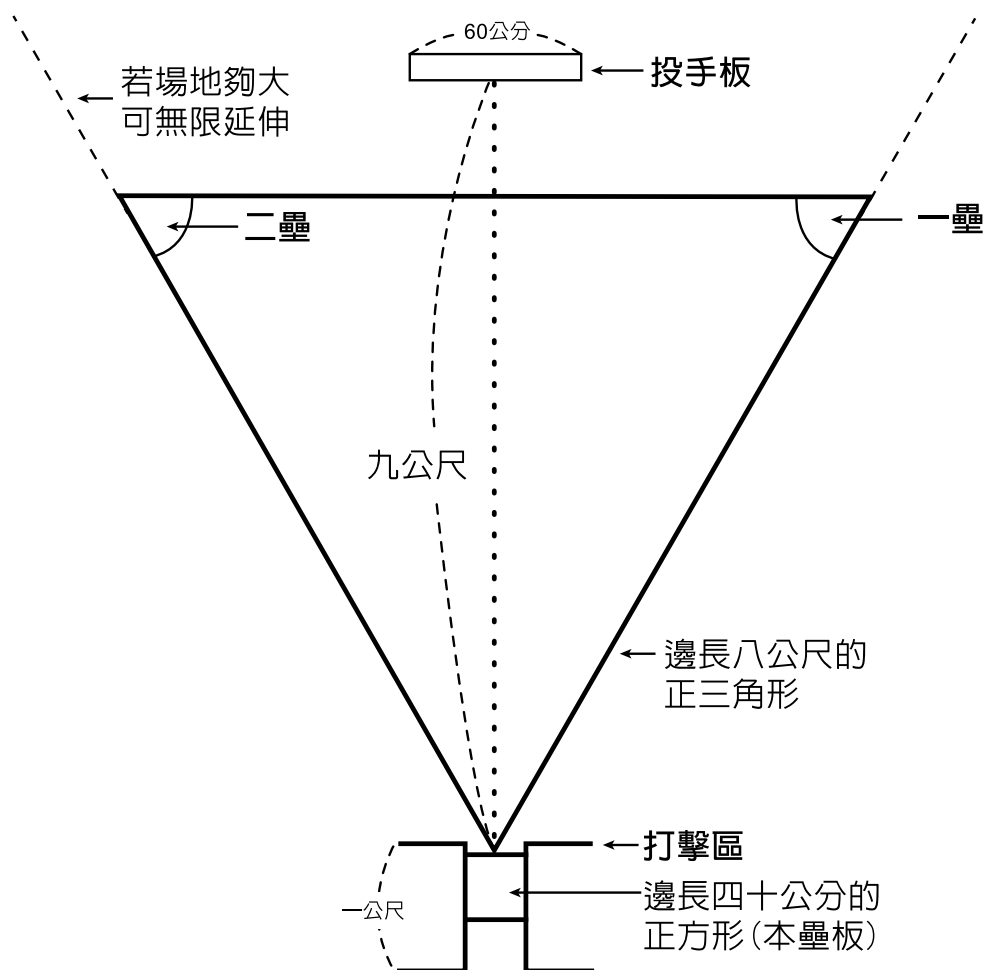


圖1 三人制棒球之場地
資料來源：新南國小（2010）。

三人制棒球是一種新的玩法，簡易又安全的設計，不需要棒球的高難度技術與寬廣的空間、昂貴的裝備，沒有大環境的限制，卻也能帶來相同參與棒球的樂趣。同時三人制棒球比賽所規劃的模式也與運動教育模式不謀而合，因此三人制棒球若能結合運動教育模式作基層教學規劃與發展，推廣至各基層學校，進而提升基層棒球運動的深度和廣度，廣納更多學童的接受與喜愛參與，由點至線至面的開拓，定能為我國棒球王國的地位更建立扎實的根基（王耀聰，2010）。

教學內容與規則

三人制棒球的規則、場地相當簡易好學，三人即能成隊，加上安全性高，突破傳統棒球上場 9 人的限制，茲將場地、器材與規則分述如下。

一、場地

- （一）一、二壘與打擊區形成邊長 8 公尺的正三角形。
- （二）投手板距離本壘 9 公尺。
- （三）本壘板為邊長 40 公分的正方形，亦可由正式棒球之本壘板代替。
- （四）場地畫法：準備一條 24 公尺長的繩子，每 8 公尺打一個結，將繩子撐開三分即是三角形的三個頂點。

二、球具

- （一）球棒：樂樂棒球球棒。（如圖 2 所示）

- （二）球：直徑約 9 公分之空心塑膠球。（如圖 2 所示）



圖2 三人制棒球之球棒、球
資料來源：新南國小，（2010）。

三、規則

- （一）每隊組成人數：3 或 4 人，下場比賽球員人數為 3 人，不足 3 人時取消比賽資格，換下場球員可再上場。
- （二）比賽場地：邊長為 8 公尺的正三角形，壘包於三個頂點的位置（一、二壘皆為邊長 30 公分的正三角形，本壘為邊長 40 公分的正方形，亦可由正式棒球之本壘板代替），邊長可無限延伸，三角形邊長內皆為界內區。
- （三）球數計算方式：三顆好球為三振出局，二好球後出現界外球（在壘包前落地滾出邊線為界外球，壘包後落地滾出界外則為界內球）亦裁定為好球三振出局。四顆壞球為保送，觸身球不保送，但記為一壞球。

（四）得分方式

- 1.上一壘後折返本壘得一分，上二壘後折返本壘得二分（打者可視情況跑壘，踏過一壘壘包後往二壘途中可隨時折返本壘，唯若已通過投手板則需踩右打打擊區，若未通過則踩左打打擊區）。
- 2.四壞球保送亦得一分，為顧及運動精神，也需要跑上一壘後折返。
- 3.逆向跑壘判出局（每位打擊者在每次打擊後不管跑幾個壘包，最終都必須要回到本壘。因此每位打擊者每次打擊後只有兩種情況：不是得分就是出局，壘上不會有跑壘員停留）。

（五）出局方式：三振、接殺或球在對手回本壘得分前先傳回本壘封殺。但為避免碰撞，故不得以觸殺方式使對手出局。

（六）投手：得踩投手板始得投球，姿勢不拘，球種不限，未採投手板投球者判壞球一次。

（七）比賽局數：正規三局，三人出局後攻守交換，限 30 分鐘，滿 2 局差 15 分以上則提前結束比賽。遇平手則延長比賽局數直至分出勝負為止。

（八）特殊規則

- 1.尊重裁判判決及隊友，若有不服判決情事則裁定對方獲勝，責怪隊友則給予警告一次，警告三次則裁定對方獲勝。
- 2.防守方場上防守人員每完成一個「打席數」後可任意改變防守位置。進攻

方於每個「出局數」後亦可於此時更換代打。

- 3.繞壘時需確實踏上壘包（以裁判手勢為準）否則得分不算。回本壘時為避免與防守者相撞，防守者需踩本壘板，否則出局不算。跑壘員需踩打擊區（一壘折返踩左打打擊區，二壘折返踩右打打擊區）否則得分不算。
- 4.比賽中不得滑壘，本壘前跌倒亦算滑壘，滑壘者算出局，一、二壘前或踩在壘包上滑倒則不算滑壘。

教學方式

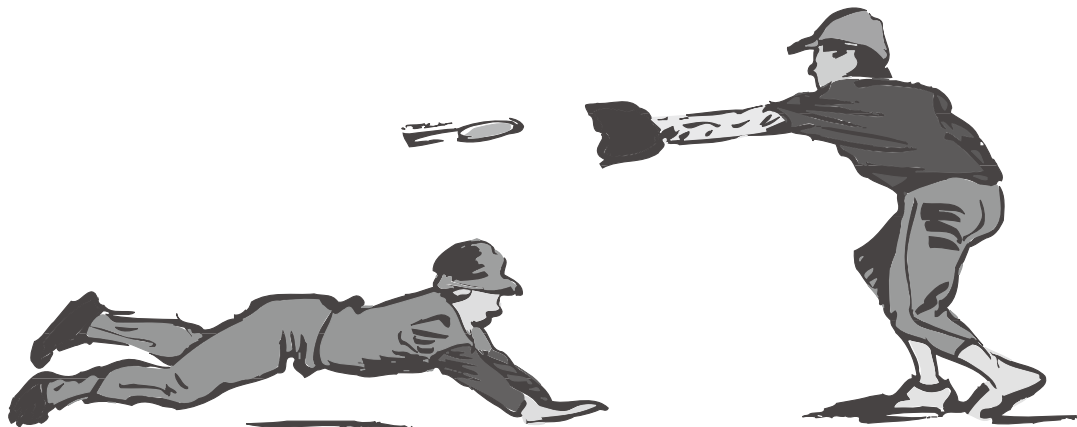
藉由三人制棒球的樂趣化教學的潛移默化，從遊戲中發展出運動教育模式，可以擺脫傳統的體育教學——老師講授、學生練習——的流於形式，讓「說一個動作、做一個動作」的機械化反覆實施的枯燥乏味，讓學生提不起興致，甚至排斥上體育課的情形也能獲得改善。因為其簡易有趣又親自實際的參與其中，相信定能提升學童對運動的興趣及增進運動的效果（李麗惠、楊忠祥，2008）。

三人制棒球的構思基於遊戲理論而發，因此在教學的設計、分組上，教師除了介紹起源和教授棒球的投、打、跑、接的基本動作與相關規則，使學生了解學習內容以增加學習效果外，筆者建議能增加指定打擊選手一名，讓原本守備差的選手也能用手中的棒子為團隊立功，共同奮鬥學習團體合作精神的表現。此外，裁判也必須設立，裁判原本

就是棒球的一部分，除了可以建立學童培養服從的運動家精神觀念，也經由當裁判的正確合理的判斷來訓練冷靜思考的能力和領導的特質。由於三人制棒球組隊簡易好學，可以由學生自行組隊，甚至經由學生種子將運動模式帶至家庭、社會，組成親子組，爺爺、奶奶、爸爸媽媽帶著小朋友共同設計隊服，架式十足的展現氣勢，全員動齊的一起主動參與運動健身並和樂融融的將全家人的感情緊密的牽連一起（洪榮志，2010）。

運動教育模式是基於遊戲理論所演繹而來，並也是學校教學計畫的教學模式與課程。此模式的設計希望讓學生們能經由真實臨場的情境與團體合作的學習方式熟練棒球運動的基本動作與規則，並透過趣味化、多元化的活動單元設計，讓學生們能體會到更完整與正式的運動經驗，同時也學習到有形的個人責任和無形的組織團隊的技巧（吳明安，2004），從而能於課堂外的樂趣化體育課程中，獲得課堂內的知識與技能教育、行政管理與知識。以下簡單歸結此項運動之優點。

- （一）**自信心**：三人制棒球簡單又安全，不受限於身材體型與性別的影響，只要用心學習，再經由一連串的訓練與比賽，即可啓發學童負責任的態度與精神，亦能增強其專注力與自信心，展現大將之風且有寓教於樂的效果。
- （二）**設定目標**：經由過程目標、表現目標而結果目標來自我實踐及表現並藉著團隊合作的精神與團隊意識來實踐少年的夢想或朝目標前進，一方面可以增加少年學童的心理建設力量，一方面也學習在團隊中努力與合作的效應。
- （三）**運動賽事**：三人制棒球可制定固定的賽事季節，以正式競賽的賽事賽程與季後賽的規範以及成績的紀錄、決賽、頒獎、慶功儀式等讓學生體會正式的比賽競爭所賦予的經驗與價值、勝不驕敗不餒的運動家精神，以及無法抹滅歡笑、哭泣的年少記憶，並對體育賽事的更多了解而琅琅上口，與社會接近同軌並提升對體育的興趣。



結語

體育課常是許多學生最企盼的課程，可以讓學生獲得最多的樂趣，因此不能再有以往「一個哨子二顆球，老師學生都自由」的過時觀念。三人制棒球運動讓學校體育教師在課程上能夠多元化、生動化及樂趣化，提升學生參與動機又可傳授專業技能指導的一門課程。從競賽中學會了運動知識、運動技能、團隊合作、領導能力、自信心、設定目標等，能起潛移默化之效果。且三人制棒球將棒球運動的規則簡易化，器材精簡，但仍保留了棒球的靈魂，投球、打擊、跑壘以及對決，原汁原味的感受棒球的刺激與球場的追逐、流汗。同時也因安全性高，比賽不受場地與人數的設限，隨時隨地可以享受打棒球揮汗如雨、心跳加速的樂趣。最值得一提的是，三人制棒球運動的推廣，可以讓小朋友從小認識棒球、接近棒球，能夠容易簡單地學習棒球的技能與規則，進而享受棒球的樂趣，棒球運動若能從小扎根，就會讓棒球運動的根基更廣闊、更深入基層，打造更堅實寬廣的金字塔模型底端，再加上三人制棒球運動好玩易學又不受限，因此也非常適合家庭成員共同參與組成親子組全家共同參與，促進家庭和諧、使親子關係更為融洽緊密的結合一起，如此，亦能達到推動全民運動的目的宗旨（王耀聰，2010）。筆者熱愛棒球運動，也期待成為體育教師身體力行，

但願為文推廣三人制棒球並親身力行播灑種子，讓全國的每個角落都能看得見棒球，看見未來的台灣之光。

參考文獻

- 王耀聰（2010）。棒球運動推展新利器——三人制棒球運動教育模式運用。載於 2010 年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊（頁 12-20）。嘉義：吳鳳科技大學。
- 吳明安（2004）。運動教育模式應用在大專體育課程之規劃。大專體育，73，32-40。
- 李麗惠、楊忠祥（2008）。台北市忠孝國小學童運動行為之現況與差異比較。載於國立台北教育大學體育學術研討會（頁 181-187）。台北市，國立台北教育大學。
- 孟峻瑋、曾文誠（2004）。台灣棒球王。台北市：我識。
- 洪榮志（2010）。三人制棒球介紹。屏東：作者。
- 新南國小（2010）。三人制棒球規則。屏東：作者。

更正啓事

本刊 129 期〈生命無價——守護學生水域安全之概念與策略〉作者莊淑婷之職稱誤植，正確職稱為「台灣體育運動管理學會副秘書長」，特此更正，並表歉意。