



榮獲2015巨人盃國際少棒冠軍（圖片來源：壽天國小提供）

高雄市壽天國小棒球隊介紹

壽天第一棒

吳玉珍 高雄市壽天國民小學學務主任



「畢業後升上國中還要繼續打球喔!」

2015夏，這是壽天小將到日本移地訓練時，與領隊Lulu姐的約定，這就是壽天小將的「棒球之魂」。

高雄市岡山區壽天國小棒球隊，成立至今已12年，前身為岡山國小少棒隊，因為學區重新畫分及校方組隊態度的轉變，因此在2003年暑假集體轉學至壽天國小，成為現在的壽天國小棒球隊。由於小班小校的狀態符合世界少棒聯盟的規定，便參加國內選拔賽，在不被看好的情況下，連戰皆捷，取得中華隊代表權，並在亞太區賽連克日、韓、港，進軍威廉波特世界少棒賽。直到現在，威廉波特還是棒球隊學弟們的目標，努力爭取代表權，欲再次重返世界舞臺，讓壽天國小棒球隊在國際間發光發熱！

訓練概況

一、訓練場地設施狀況

壽天國小並沒有專屬的棒球場，隊員們平日的練習場地是在岡山簡易棒球場，有圍籬以及簡易觀眾席乙區，由鄰近國中代為管理；而校內亦設有一座室內訓練場，有簡易投打區、重量訓練區，可以提供隊員們平時晚間練習，或是雨天在此進行訓練（圖1～3）。

二、訓練時間

球隊平日訓練時間如表1所示，週六、日則視比賽需求調整加強練習，並於寒暑假進行集訓（圖4）。

表1
棒球隊練習時間

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
6：30～7：00	起床、盥洗	起床、盥洗	起床、盥洗	起床、盥洗	起床、盥洗
7：00～8：00	晨操、基本動作	晨操、基本動作	晨操、基本動作	晨操、基本動作	晨操、基本動作
8：00～8：30	清洗、準備上課	清洗、準備上課	清洗、準備上課	清洗、準備上課	清洗、準備上課
8：30～12：00	正式課程時間	正式課程時間	正式課程時間	正式課程時間	正式課程時間
12：00～13：20	午餐、午休	午餐、午休	午餐、午休	午餐、午休	午餐、午休
13：30～14：10	正式課程時間	正式課程時間	球場練球	正式課程時間	正式課程時間
14：10～15：50	正式課程時間（球場上體育課）	正式課程時間（球場上體育課）			正式課程時間（球場上體育課）
16：00～19：00	球場練球	球場練球		球場練球	球場練球
19：00～20：00	晚餐、盥洗時間	晚餐、盥洗時間	晚餐、盥洗時間	晚餐、盥洗時間	放假
20：00～21：20	課後輔導	課後輔導	地下室練球	課後輔導	
21：20～21：50	基本動作修正	基本動作修正	基本動作修正	基本動作修正	
21：50～22：00	盥洗、就寢	盥洗、就寢	盥洗、就寢	盥洗、就寢	

資料來源：壽天國小

水芙蓉計畫補助

2013年中華民國紅十字總會推動「水芙蓉計畫」，鼓勵學校發展校本特色，壽天國小通過特色學校計畫「體育競技教育」類之審查，獲得103至104學年度之經費補助，在此期間，藉由經費的補助，本校得以增添設備、增

聘師資，受益良多。經費補助主要為講師鐘點費、國內參賽經費、訓練器材設備、紅少服隊運作費及雜支五類，並有詳細補助內容及實際效益說明（表2、圖5、6）。



圖1 室內訓練空間（圖片來源：壽天國小提供）



圖2 上圖為棒球投打練習場（圖片來源：壽天國小提供）

圖3 左圖為學生於室內練習（圖片來源：壽天國小提供）



圖4 體能訓練（圖片來源：壽天國小提供）

表2
水芙蓉計畫補助說明

補助項目	補助內容	實際效益
講師鐘點費	訓練講師鐘點費。	講師鐘點費的補助讓本校得以增聘助理教練，以及延長教練、訓練人員之工作時數，讓隊員們可以獲得更完善的訓練跟照顧。
國內參賽經費	1. 補助國內參賽所需之經費，包含住宿費、餐費及車資等。 2. 補助寒暑假所需之訓練費用，包含餐費等。	參賽經費的補助，讓球隊可以多參加比賽，增加更多的比賽實戰經驗。 寒暑假訓練經費補助，讓棒球隊於寒暑假可以多點時間加強訓練，增加球技之熟悉。
訓練器材設備	補助項目包括訓練器材及比賽所需用品，如：網狀護網、棒球手套、懸掛式球棒袋、比賽用棒球、比賽用球棒等。	工欲善其事，必先利其器，比賽及訓練器材的汰舊換新，讓球員在練習時可以更順手；有更安全的訓練環境，在比賽時更能發揮球技。
紅少服隊運作費	補助協助社區所需之物品，如美化社區所需之用品。	藉由紅少服隊的運作，棒球隊隊員可以學習服務他人的精神，並且在服務社區的過程中，與社區建立良好的關係。

資料來源：壽天國小



圖5 紅少服協助障福中心（圖片來源：壽天國小提供）



圖6 紅少服協助社區打掃（圖片來源：壽天國小提供）

表3
壽天國小棒球隊2014～2015年戰績

年分	得獎紀錄
2015年	高雄市體促會校際軟式棒球聯賽賽甲組亞軍
2015年	臺南市巨人盃國際少棒錦標賽第一名
2015年	高雄市關帝廟盃第一名
2015年	賀寶芙盃少棒邀請賽第二名
2015年	賀寶芙盃高雄市組第一名
2015年	吳伙丁盃(IBAF)全國少棒賽高雄市組第二名
2015年	學生棒球聯賽軟式全國賽第二名
2015年	學生棒球聯賽軟式組縣市預賽第一名
2014年	諸羅山盃國際少棒邀請賽第三名
2014年	卦山盃全國少棒邀請賽第二名
2014年	學生棒球聯賽軟式組分區賽第三名
2014年	學生棒球聯賽軟式組縣市預賽第一名
2014年	賀寶芙盃高雄市組第二名
2014年	中日盃中日少棒邀請賽第二名
2014年	高雄市立德盃少棒錦標賽第四名

資料來源：壽天國小

壽天國小棒球隊特色及成功因素

本校棒球隊歷年來屢獲佳績（表3），除了團隊成績之外，各選手優異表現也常在比賽中獲得個人獎項，筆者歸納本校棒球隊特色及成功因素如下：

一、樂樂棒球融入學校特色成為全校運動

於各年段體育課程中融入樂樂棒球教學，並且每年舉辦高

年級樂樂棒球校內競賽，由第一名班級代表學校參加全市樂樂棒球比賽，讓棒球成為全校特色課程，全校學生均可共同參與（圖7、8）。

二、棒球隊選手的課程有效規劃與調整

壽天國小並沒有體育班的編制，所以隊員們均是分布在普通班級中就讀，也正因為是在普通班級中就讀，在積極練習及參



圖7 校園樂樂棒球比賽（圖片來源：壽天國小提供）



圖8 參加高雄市樂樂棒球比賽（圖片來源：壽天國小提供）

加比賽吸取經驗的過程中，難免會影響到小將們的正常出席與學習，於是為了讓孩子能趕上課業學習的進度，校方替隊員們的課程做了一番規劃與調整，不使課業有所偏廢。

三、落實教育部「教育部補救教學」與「夜光天使」計畫

為了不讓孩子在學業上落後，學校申請「教育部補救教學」及「夜光天使」計畫，於每週一、二、四晚上安排完整的選手課輔計畫，教師針對個別孩子進行適性化補救教學，希望藉此補足因為訓練而落後的課業。

四、選手生活管理計畫（含品德教育之規劃）

為了能夠方便集中訓練和管理，本校棒球隊學生於平常訓練時間均得住校，學生的生活幾乎都在學校及球場中度過，因此對於球員的生活教育也不能偏廢。為了達成學生的生活品德教育，本校設定「棒球隊學生住校管理實施辦法」，上課期間由導師進行生活管理，下課後由教練擔任生活管理，學習生活紀律，且於寒暑假集訓期間，安排球隊的戶外活動課程，擴展孩子的心靈視野。



圖9 隊員課後輔導（圖片來源：壽天國小提供）



圖10 控窯樂趣多：豐富寒暑假的集訓生活（圖片來源：壽天國小提供）

結語——球技與品德的雙重精進

阿淇，一個來自單親家庭的小孩，曾經是令師長傷透腦筋的孩子，除了具有偏差行為之外，放學時間也都和鄰近其他具有相同問題的孩子一起遊蕩於不良場所間。但在加入棒球隊之後，阿淇他在每場比賽中的表現相當優異，從加入棒球隊的過程，他找回了自信，也學會了認真負責的態度。目前就讀國二的阿淇，更獲選為國家隊的成員，這正是適才適所、多元展能的教育體現。

在壽天國小棒球隊，注重的不僅是球隊的比賽成績，在每日揮汗如雨的辛苦練習下，壽天國小希望這些孩子的生活裡除了學習到精湛的球技，增加豐富的

比賽經驗外，也可以獲得更多采多姿的生活經驗，以及良好的品德教育，除了能朝著世界棒球殿堂前進之外，更能擁有健全的成長過程。



圖11 參加比賽屢獲佳績（圖片來源：壽天國小提供）



圖12 移地訓練：大阪友誼賽（圖片來源：壽天國小提供）