

光榮大檸檬

——新北市立光榮國中自創樂趣化棒球課程

黃瀚揚 新北市立光榮國民中學輔導主任

前言

國中階段的體育課程向來深受學生喜愛，除了各項運動項目的學習外，透過肢體活動的運動過程，達到身心靈的抒解，對於正處青春熱血奔騰的青少年階段更不可少。然而枯燥、乏味的技能訓練，仍普遍存在於體育教學過程中，遏止了許多孩子投入體育課程的熱忱，甚至影響了許多學生培養愛好運動的黃金階段，如何設計符合學生喜好，並同時具備學習效果的體育課程設計，便成為筆者努力的目標。

棒球運動一直是頗受國人喜愛的運動之一，但學校體育課程中，總會受限於場地與設備的困境，而限制了棒球運動在學校體育課程中的推展。筆者於是思索如何以解構後的棒球課程內容，讓

學生除了可以學到棒球課程豐富趣味性外，亦間接扭轉近年來職棒賭博的負面形象，還給學生對棒球清新、正向積極的運動印象，讓學生體會大聯盟球星亮眼光環下，背後所付出的努力與辛苦。藉由設計出適合多數學生集體操作的課程，以樂趣化、遊戲化、目標化為基礎，讓學生可以暢快流汗，享受棒球運動的樂趣，提高學生熱愛體育課程的程度，進而真正自主運動並養成規律運動習慣之目標。

課程設計

一、課程一：我是陳偉殷（投球準度，

棒球術語：控球）

1. 透過投球動作的課程設計，讓學生體會與學習，要將球投中一定距離目標



圖1 女學生投向目標處實況



圖2 男學生投向目標處實況



圖3 擊中目標物成果



圖4 強打者投擲板

物，靠的絕非蠻力。

- 輔以有趣的面對強打者課程參與，讓單調的投球練習變得有趣，讓女生也可以克服刻板印象的束縛（男生打棒球、女生打壘球），盡情享受棒球運動的樂趣。

二、課程二：守備魔術師（內野守備，棒球術語：滾地球接傳）

- 以實際操作的體會，增進學生瞭解內野守備動作的困難之處。
- 團隊跑壘模式，除了認識棒球比賽跑壘規則外，也促進彼此合作互動關係，並達成足夠運動量。

三、課程三：網壘大競賽（大檸檬比賽規則）

- 打破性別差異印象，不分男女全員參與，以團隊跑壘結合擲（替代打擊）回傳球（守備），讓學生瞭解棒球運動的攻防規則。
- 採長距離跑壘參與，以達到運動成效之運動量。過程中，男女彼此利用性別優劣勢，討論策略並實際呈現於競賽中。

活動省思

一、融入運動道德價值於課程

期盼以正面陽光的挑戰自我課程設計，扭轉近年來職棒賭博的負面形象，還給學生對棒球清新、正向積極的運動印象。試圖導入發展融入品德教育行為準則「公平正義」與「性別教育」的課程，營造打破性別差異，型塑男女皆可公平參與課程的模組。



圖5 守備魔術師——練原地傳接移動中的球

二、化枯燥為樂趣的練習方式

透過課程發想，以既有棒球項目，融入多元、樂趣化的運動課程，讓「好玩」成為運動動機，結合創新特色課程，發展出適合學校特性、環境的運動特色，讓學生沈浸在本校體育課程中，耳濡目染的融入習慣運動、熱愛運動的氛圍裡，進而玩出運動的習慣，並培養規律運動習慣。



圖6 內野守備加跑壘



圖7 行進間接傳滾地球實況



圖8 接球後回傳拋球者實況



圖9 以棒壘球計分方式進行



圖10 拋擲球與全員大跑壘



圖11 防守方（回傳球）需與進攻方（跑壘方）比誰快



圖12 拋擲球實況

結語

筆者發想課程創新的動機，真正用意在於突破作繭自縛的場地、器材困境、促進學生多元運動學習機會，讓每個學生可以學到各項可實施的運動項目、享受運動。藉由歡笑樂趣的課程，讓學生沈浸於享受運動的快樂中，在學校有限的場地與器材中，也可以玩出許多有趣又新奇的體育課程、進而養成學生常運動保健康的觀念，並建立參與課程的學生更陽光、更健康的未來。

表1 課程內容細則

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
第一節	我是陳偉殷（投球準度，棒球術語：控球） 暖身+伸展操	5	自製投擲板、 網球、 粉筆灰	觀察 小組 競賽
	1.擊中目標物： 分成4組，每人使用網球替代棒球投擲，將球投向所設定之目標柱。	15		
	2.命中紅心： 分成4組，每人需將網球沾粉筆灰投擲，將球投向所設定之目標物，每組投中投擲板越多處者則為獲勝。 （獲勝組，可挑戰獎勵9宮格）	20		
		5		
第二節	我是陳偉殷（投球準度，棒球術語：控球） 暖身+伸展操	5	自製投 擲板 粉筆 網球 水桶	觀察 小組 競賽
	1.命中紅心： 分成4組，每人使用網球替代棒球投擲，將球投向所設定之目標板，未投中目標板，需以鴨子走路走回投擲處。	15		
	2.面對強打者： 分成4組，學生將沾有水的球，投向目標物，需從投球點到沾粉水處折返後方可投球，投中（水）球棒區面積最小的兩組，則表示通過。 ◎講解與檢討回饋	20		
		5		
第三節	守備魔術師（內野守備，棒球術語：滾地球接傳） 暖身+伸展操	5	網球 球桶 小圓盤	觀察 小組 競賽
	1.滾地球接球練習（2人一組分接不同高度滾地球）	15		
	2.手忙腳亂：一人快速跑到中心區，以滾地球方式拋給隊友，隊友接球後，快速回傳，能順利接到球者算成功。所有成員於限定時間內重複操作。 ◎講解與檢討回饋	20		
		5		
第四節	守備魔術師（內野守備，棒球術語：滾地球接傳） 暖身+伸展操	5	網球 粉筆	觀察 小組 競賽
	1.你丟我傳：一人將球從頭頂高度後拋成滾地球後快速跑至壘包區，防守在接到球後，快速將球傳至壘包區，看誰先到壘包區者則為得分。	15		
	2.腳比手快：兩組競賽（各擔任跑、守方一次），跑方將球置於頭頂高度放下（放手即跑壘），守方位於距3公尺處，球一落下便可向前接球，看球或人先至壘包處，以判斷成功上壘或封殺出局。 ◎進階版：規則同上，多人跑壘，守方壘手接球後快速跑回本壘，攻方則需跑在壘手之前快速折返回本壘得分。 ◎講解與檢討回饋	20		
		5		
第五節	網壘大競賽（大檸檬比賽規則） 暖身+伸展操	5	粉筆 網球	觀察 小組 競賽
	以棒球場規格布置4個壘包，合併為2大組競賽，採棒球攻守兩方進行，攻方其中一人於打擊區將網球以投擲方式投出，攻方需全體跑壘，守方分隔於內外野守備，在接到球後快速將球傳回給封殺區捕手，在球回傳前跑回的人數即為分數，每局攻守各3次，共8局。 ◎進階版：攻方一人一球，餘同上。（計分方式：比球快回本壘的人數-傳回本壘的球數=得分） ◎守備方人員可站立於壘包區，縮小攻方踏壘區域，增加攻方跑壘難度。	35		
		5		