

高中木球運動特色課程推動 初探

杜光玉 嶺東科技大學觀光與休閒管理系副教授
葉秀煌 中臺科技大學體育室副教授

前言

木球是一種類似高爾夫球及槌球的運動，由臺灣人自行研發、並推廣到國際，目前已是亞運認可之競賽項目。其優點為：活動場地較不受限制，動作簡單易上手，是一個適合各種年齡、性別之休閒及競賽運動。

教育部（2008）訂定發布高級中等學校體育班課程綱要，高級中等學校體育班必修科目「體育」課程將木球納入教材，之後的修訂版本中，木球亦繼續囊括在內，可見教育部對此運動項目之肯定。1993年木球協會在臺北市成立後，盡心盡力推廣木球運動。本文擬先對木

球運動做一簡介，並簡述木球在高中學校體育課程之發展現況。

木球運動簡介

一、木球之運動價值

葉秀煌（2009）認為，木球運動是一項中、低強度衝擊性較低的運動，不易發生運動傷害。尚憶薇（2002）亦指出，木球運動具有可放鬆身心、接觸大自然的特色。韓國學者Shin, Nam, An, & Lee（2004）研究木球課程對於自我效能與心理健康的影響，發現其對學員自我效能的提升及心理健康很有幫助。葉秀煌、李文姬、杜光玉（2011）亦提出：木球運動具有促進生理與心

理健康功能之論點。從過去相關文獻得知，木球運動是一項相對安全的運動項目，對於生理與心理健康皆有正向的助益。

二、木球之發展歷程

其發明的原始動機是源於翁明輝先生自邱清榮先生處購得一塊山坡地，想讓年邁的父親在此休養生息，但是礙於法令限制該山坡地上不能有建物，於是將山坡地改為花園；又因為翁、楊二位先生都喜歡打高爾夫球，因此在花園梯田上設置簡易高爾夫運動場。其後因場地之侷限，打球範圍受到限制，所以興起了保留打高爾夫球的技術與樂趣，改採較重球體的念頭，就這樣開始了其後的球場與球具的設計，木球運動於焉誕生（張宏亮，1999）。而木球運動的發展推動與學校更是息息相關，本文即整理木球運動在高中體育發展的歷程（如表1）。

三、木球國內外組織

（一）國內

國內以中華民國木球協會為主體，另依不同功能及階層，設有中華民國大專院校體育總會木球委員會、各縣市體育會木球委員會、各鄉鎮市體育會木球委員會、各鄉鎮市體育會木球協會等正式社團組織（李文姬，2005）。

（二）國際

在國際間，分別已成立亞洲木球總會、國際木球總會及各國木球協會組織等。不僅鄰近的亞洲各國，西至中東和東歐，北達蒙古、俄羅斯和歐洲等地，都有該國或地區的木球協會組織（周仲忽，2006）。

四、各項木球賽事

（一）國內

近年在國內地方性的木球比賽經常在150場以上，國內全國性賽事包括全國青年盃（岳王盃）木球

表 1

木球運動在高中體育發展歷程

年代	大事記	性質
1990	翁明輝先生在陽明山內雙溪開闢山坡梯田建設成為木球場，並且經過一年多的時間鑽研及製作球具	研發
1992	研製完成整組木球球具，並建設完成第一座「臺北雙溪後花園木球場」	研發
1993	成立中華民國木球協會	組織
1994	舉辦木球新春發表會並發行後花園刊物，介紹、報導木球活動	行銷
1995	完成木球規則、教學手冊及教學錄影帶，於臺灣各地區巡迴演說說明	教材 行銷
1995	廣州、香港舉辦木球講習班、北京舉辦大陸全國高校體育教學木球講習班	研習
1996	舉辦第一屆青年盃木球錦標賽	競賽
1996	舉辦第一屆臺北市木球 B 級教練講習會	研習
1997-2001	每單數年木球協會選派講師至奧地利參加國際體育教師教學研討會教授木球課程（2003 年奧地利研討會取消）	研習 行銷
1997	舉辦第一屆全國『北護盃』木球錦標賽	競賽
1997	舉辦第一屆 A 級裁判及教練講習會	研習
1997	加入中華民國體育運動總會	組織
1997	加入行政院體育委員會（現教育部體育署）86 年陽光健身計畫	活動
1997	開始舉辦青年盃及中正盃木球錦標賽	競賽
1998-2002	每雙數年木球協會赴匈牙利國際體育教師教學研討會講授木球課程（2004 年匈牙利研討會取消）	研習 行銷
1998	開始舉辦全民運動木球聯賽	競賽
1999	亞洲奧林匹克理事會（OCA）第十八屆會員大會決議通過承認木球項目	競賽
1999	成立亞洲及國際木球總會	組織
1999	於馬來西亞舉辦第一屆亞洲木球錦標賽	競賽
2000	開始列為『全民運動會』競賽項目之一	競賽
2000	木球協會選派講師參加芬蘭體育教師國際研討會教授木球課程	研習
2002		行銷
2000	教育部將木球列為中等學校績優保送甄審、甄試項目	升學
2000	每年舉辦全國中等學校木球錦標賽	競賽
2000	全國中等學校教師木球教練講習	研習
2001	全國各級學校木球教練講習	研習
2003	全國中等學校教師木球教練講習	研習
2004	全國高中體總與木球協會共同主辦3場『全國中小學教職員工木球教練講習會』	研習
2004	全國高中體總與木球協會共同主辦4場『全國中小學教職員工木球裁判講習會』	研習
2006	獲教育部補助辦理3場『全國中小學教職員工木球教練講習會』	研習
2006	獲教育部補助辦理3場『全國中小學教職員工木球裁判講習會』	研習
2007	獲教育部補助辦理『全國中小學木球B級裁判講習會』	研習

資料來源：整理自中華民國木球協會（2008、2016）、李榮忠（2012）、張宏亮（1999）。

錦標賽、中正盃（二年一次）、全國大專運動會、全國中等學校運動會及全民運動會等。

（二）國際

自1999年11月第18屆亞洲奧林匹克理事會（Olympic Council of Asia, OCA）正式通過承認亞洲木球總會為其組織的正式會員（周仲忽，2006），此國人自創的木球運動，在國際體壇上鋒芒漸露。木球運動目前正肩負著國人的期待，朝著成為亞運、世界運動會和奧林匹克運動會正式競技運動項目為目標，一步一腳印地努力推動中。

目前持續進行之國際賽事如：臺灣國際木球公開賽、亞洲盃木球錦標賽、歐洲木球公開賽、世界大學木球錦標賽、世界盃木球錦標賽、沙灘木球世界盃木球錦標賽（2017首屆）、亞洲沙灘運動會（沙灘木球項目）等，每年均吸引許多來自不同國家隊伍參賽。

木球在學校體育之發展

一、105學年度國、高中發展木球之學校

本文整理中華民國木球協會提供之「105學年度國、高中發展並參與全國中等學校運動會之學校」資料中發現：105學年度國中39所、高中56所，高中佔多數。其中，在同一縣市發展木球之國中愈多者，高中數亦呈現較高之傾向；大部分集中在南部（國中56%、高中39%）；大多為公立學校，私立學校僅有私立國中2所（5%）及私立高中10所（18%）。（如表2）

二、木球在高中體育發展之情形

謝幸珠（1995）歸納木球運動的特色包括：全民性、健康性、趣味性、競爭性、成本性、方便性、安全性。尚憶薇（2002）亦指出，木球運動之場地與器材設備容易取得，極為適合國人推廣發展的一項休閒運動。中華民國木球協會理事

表 2

105 學年度國、高中發展木球運動之學校統計表

區域	縣市名	國中	高中
北部	臺北市	0	1
	新北市	0	1
	桃園市	3	6
	新竹市	1	1
	苗栗縣	3	6
	小計	7 所 18%	15 所 27%
中部	臺中市	2	5
	彰化縣	5	10
	南投縣	0	1
	小計	7 所 18%	16 所 29%
南部	雲林縣	7	6
	嘉義縣	1	1
	嘉義市	2	1
	臺南市	6	11
	高雄市	1	0
	屏東縣	5	3
	小計	22 所 56%	22 所 39%
東部	臺東縣	2 所 5%	0
外島	金門縣	1	2
	連江縣	0	1
	小計	1 所 3%	3 所 5%
合計	共 39 所	共 56 所	

資料來源：整理自中華民國木球協會（2017）。

長翁歐素清（2006）更強調，木球運動不受體型限制，是一項男女老少咸宜的運動。

本文茲就其場地、技術、時間、對象、組織、保送制度、志工參與及競賽做簡要之敘述，以了解木球在高中體育發展之情形，及其適宜在高中體育發展的原因：

（一）場地設備便利

木球之原創設計因場地之侷限，採用木質球體，使之不易高飛，進而延伸球場與球具的設計。在學校推動此項運動更有地盡其利之便，就近使用校園內具草皮的操場或空地，此亦可使木球成為學校本位體育特色課程之利基。

（二）技術門檻低

木球的揮桿動作基本要素與高爾夫極為類似（中華民國木球協會，2011）。其設計原理來自於高爾夫球，改良後因其球體大，因此擊球目標大、飛行距離有限，動作

簡單、易上手，學生學習時較具成就感，因此很適合在各級學校的體育課程中推廣。

（三）彈性練習時間

在一節課或兩節課的時間內，可完成若干道次，相較於需耗費長時間的高爾夫運動，木球運動對於時間不夠用的中學生而言，不僅可充分利用上課時間做完整的練習，更有利於達到運動習慣的培養。

（四）教學對象廣泛

木球運動對體型的要求不高，因此不分男女老少皆咸宜，也是相當適合身心障礙學生從事的運動。

（五）協會組織健全

除了中華民國木球協會之外，各縣市亦皆有協會，每年經常辦理各級裁判、教練講習，以及各項競賽，提供木球運動一個很好的發展環境。

（六）保送管道暢通

國內外競賽帶動木球運動之盛行，保送制度更是一劑強心針，支持木球運動在學校體育中發展之機制。2000年舉辦的全國青年盃木球錦標賽，參賽的高中及國中組選手前三名優勝者具有參加教育部保送甄試資格，這對於推廣中等學校木球運動具有非常大的幫助（張宏亮，1999）。後續透過木球運動績優保送的高中生及接受此項目的大學愈來愈多，將「國中－高中－大學」之升學路線建立起來，更穩定木球運動在高中扎根之信心。

目前接受木球運動績優生入學的大學為：國立臺灣師範大學、國立臺北護理健康大學、國立金門大學、國立澎湖科技大學、國立高雄餐旅大學、國立高雄大學、臺北市立大學、南華大學、中華醫事科技大學及臺南應用科技大學等。其成績之認列為：獲得全國中等學校

運動會木球項目，世界盃木球錦標賽，亞州盃木球錦標賽優異成績者（詳如各校簡介）及符合「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」規定資格之選手。

（七）志工熱心參與

由於協會推廣木球運動之初，經常至設有體育系所之大專院校進行專題演講及各項推展活動，因此，木球運動很快地被體育師資們所接受與認可，經過時間的演進，有些在學校教導木球的老師在退休後，仍不減對木球的熱情，繼續將其專業帶至各國、高中，指導其木球社團或校隊。

（八）競賽提供舞台

國內外競賽帶動木球運動之盛行，保送制度更是一劑強心針，支持木球運動在學校體育中發展之機制。除了合乎木球規則的正式比賽之外，屏東縣亦創新木球玩法，發展出樂樂木球，舉辦全屏東的樂

樂木球比賽。縣府表示，會籌辦這項賽事的原因，在於屏東縣獲得2016年中運木球項目3面金牌；為了扎根基層，特別創新木球玩法設計出樂樂木球，還引進社會資源贈送報名參賽學校各一組球具，希望除了扎根基礎木球運動，也能讓孩子跟自己的阿公阿嬤一起玩，深化社會與家庭教育功能（教育部，2017）。

高中木球教師應具備之專業能力

指導高中木球課程的教師是推動木球教學的最前線。所以政府如何結合大專院校師資培育單位及民間相關團體，培育具木球專才之教師並建立其專業知能，為發展木球運動不可或缺的重要關鍵之一。由於高中青少年的身、心、社會等各項發展特徵有別於其他年齡之運動者；木球亦有其特殊性之考量，以下將探討高中木球教師應具備之特

殊專業能力並嘗試逐條分析之。

一、對木球專業能力

應至少須參加木球協會所舉辦之專業研習，並考取C級以上木球教練、裁判證照。始能掌握木球之技術及其規則。

二、運動安全行為與認知

每一種活動都有它潛在的危險性，了解木球運動動作與器材的特性、隨活動的形態調整時間和方法，都是運動傷害預防的根本。運動前的暖身及運動後的緩和有其絕對之必要性。球雖然飛行之高度與距離不如高爾夫球，但在球桿加速度揮動撞擊之下，仍有其危險性，因此，教師及教練宜經常提醒學生：球桿揮動時，身旁周圍不要接近，並切勿處在球路可能行進的範圍內。

三、樂趣化教學

由於高中生對身體的知覺增加、注意力短，容易分心，因此課

程內容應簡單易懂，輔以樂趣化教學，提高學生學習動機。

四、提供同儕互動機會

從身心發展的特性來看，青少年時期儘量多採用能助長「同儕互動」的活動。因此，教師及教練應多設計分組活動及競賽，提供學生學習時與同儕互動的機會。

五、了解高中生身心發展特徵

教育部（2014）在十二年國民基本教育課程綱要總綱中指出，應依學生個體身心發展狀況，各階段教育訂有不同核心素養之具體內涵。教師及教練須了解高中生身心發展特徵，設計研擬適合該階段發展的教學內容與課程活動。

六、能企劃與辦理木球競賽與活動

葉秀煌、李文姬、杜光玉（2011）指出，木球運動賽事規劃者，必須能掌握賽事場地的球道距離及寬度、球具的安全性、賽程時間，並且需考量氣候、勿長期曝曬

陽光下，以及要掌握運動內容、技能與環境。

結語

木球是國人自行發明的運動，可謂臺灣之光，現已推行至世界多國，如何能使此運動項目長存永續，達普及化、國際化之效，一直是關心木球人士念茲在茲的課題。

木球為兼具高爾夫與槌球特性的運動，雖相較起其他運動而言，歷史尚淺，但在熱心此項運動人士的大力推廣下，從社區運動到各級學校體育，目前已成為國內熱門的休閒運動之一（葉秀煌、李文姬，2010）。

從學校體育的推廣層面看來，最重要的為三個大方向，即為師資、課程及教學，缺一不可。目前高中校園內的社團與校隊在木球協會及有心人士的推動下，已素有成效，獲木球教練及裁判證照的師資

不在少數。但由於木球器材費用高，學校在購置體育器材經費有限的情況下，不一定會挪移或增列此項運動之預算，這是推動木球列入體育課程最大的困難。期待未來能解決，讓木球運動能在高中學校本位課程中扎根。

參考文獻

- 中華民國木球協會（2008）。木球發展史。取自<http://www.woodball.org.tw/woodball/contents.cfm?cat=his&cid=5D4B3795-AD45-CADE-68302BE16E80CDDE>。
- 中華民國木球協會（2011）。木球規則。取自<http://woodball.org.tw/1010614.pdf>
- 中華民國木球協會（2016）。105年臺中市木球C、B級教練講習會講義。臺北市：作者。
- 周仲忽（2006）。生涯運動的木球。木球運動，13，46-47。
- 李榮忠（2012）。淺談木球運動的推展與現況。2012第五屆運動科學暨休閒遊憩管學術研討會論文集。全文取自<http://140.127.82.166/retrieve/14934/136.pdf>
- 李文姬（2005）。木球之運動科學應用與技術之探討。大專體育，29，22-28。

- 尚憶薇（2002）。「木球運動」對於智能障礙學生之助益。大專體育，62，143-145。
- 翁歐素清（2006）。2005年木球之回顧與檢討。木球運動，13，11。
- 教育部（2008）。普通高級中學課程綱要。取自www.k12ea.gov.tw/files/common_unit/.../99普通高中課程綱要.pdf
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。取自<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContentDetails.aspx?id=GL001630&KeyWordHL=%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E6%95%99%E8%82%B2%E8%AA%B2%E7%A8%8B%E7%B6%B1%E8%A6%81>
- 教育部（2017）。樂樂木球趣味多普及化運動遍地開花。取自<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=34385&ctNode=300&mp=11>
- 張宏亮（1999）。木球的發明及其推展。國民體育季刊，28（1），104-110。
- 葉秀煌（2009）。推動木球運動提升銀髮族身心健康及社會參與。嘉大體育健康休閒期刊，8（2），264-270。
- 葉秀煌、李文姬（2010）。木球運動攻門技術與訓練要領分析。臺南科技大學通識教育學刊，9，75-84。
- 葉秀煌、李文姬、杜光玉（2011）。從木球運動價值與動機談推展老人木球運動之策略。成大體育，43（2），13-26。
- 謝幸珠（1995）。新興的戶外活動——木球。大專體育，18，56-61。
- Shin, K. H., Nam, S. N., An, J. H., & Lee, S. W. (2004). *The effect of participation woodball class on physical self-efficacy and mental health*. International Woodball Sports Science Seminar 2004, Taipei.