

創意教學——排壘球

吳建勳 國立台灣師範大學體育系在職進修碩士班學生

前言：棒球伴我行

「小學玩棒球、國中學棒球、高中練棒球、大學愛棒球，建置屬地棒球、根留地方，邁向優質永續經營之學生棒球運動」，是教育部發展棒球運動政策的目標。我國學生棒球運動的發展現況，已呈現出金字塔架構。但也發現由於少子化及多元運動種類等因素，讓推展棒球運動的小學逐漸減少，故我國棒球運動最底層之根基小學階段，將是今後推動棒球選手來源的重要課題。

近年來，教育部推動小學樂樂棒球及接棒球等銜接活動，每年參與學童約 50 萬人次，預估至民國 101 年時可達 200 萬人次，成功地帶動國內學生棒球運動風潮，同時也是棒球選手之最基層選手來源。在小學階段，以樂樂棒球作為教具，有相當良好的發展，但到了國中階段，卻因為樂樂棒球的球具過於簡易且不具挑戰性，導致國中階段從事棒球運動的學生數劇減。

縱使軟式棒球也是國中生學棒球的選項之一，但發展軟式棒球在場地及經費的需求較高，且屬性較適合競技校隊發展，因此在教學上較難全面推動。有鑒於此，要讓國內棒球運動風氣蓬勃發展，必須在現有器材及環境上有所突破，才能使基層選手的質與量達成平衡，並有效地整體提升。

為達到此目標，苗栗縣維真國中在民國 98 年時，辦理第一屆班際排壘球賽。以棒球運動的規則作為基礎，使用即將被淘汰的排球取代棒球，除了省下昂貴手套的費用，也讓即將被淘汰的排球得以重複使用，並且讓學生們能夠在安全的環境下，親身體驗較具挑戰性的棒球運動。



目標：棒球運動在維真生根、萌芽

維真國中體育團隊推行排壘球運動已長達三年之久，已經發展成每年例行性的重要活動，也是學生在畢業前最期待的體育活動。我們所堅持的，是讓學生們能夠在安全的環境下，親身體驗棒球運動的樂趣，以下是我們的發展目標：

一、資源有限、創意無限

在老師的環保巧思之下，利用每學期因為氣灌不飽而即將被淘汰的排球，作為排壘球的教具，除了成為學生最喜歡的體育活動之一，也節省了每年採購運動器材的經費，更能教導學生愛護地球、資源有限，但創意無限的概念。

二、無須興建球場、購買昂貴的手套及護具

推廣棒球運動必須興建棒球場，以及購買昂貴的手套及護具，這些限制使得棒球運動在各縣市政府、學校推廣困難。從事排壘球運動，不但非常安全、環保、便宜且取得容易，學校和學生都能省去準備裝備的金錢，老師在教學前也不需費力地畫場地，各縣市更不用花費大筆場地維修費，即能讓教學活動能不受場地、器材的限制，卻能有效地在體育課推動棒球運動，並引起學生的興趣。

三、挑戰性適宜的棒球運動

排壘球能克服國中男、女學生無法從事同一項運動的困難。樂樂棒球對於男生而言，器材太過簡易而無挑戰性；軟式棒球對於女生而言，技術難度太高而無法參與。若能將排壘球作為國小樂樂棒球進階至軟式棒球的銜接運動，並將棒球教學遊戲化，將目標較大的排球取代棒球，不分男女人人都可以擊中球心，差別只在於球被擊中後的飛行距離（樂趣關鍵）。

四、增進班級向心力、並達到良性競爭之目標

透過排壘球比賽的進行，使每個班級的學生團結一致，同時也能和其他班級良性競爭。透過下場比賽，能讓學生實際瞭解棒球比賽進行的流程、規則等，而觀賞其他班級的賽事，則能讓學生懂得欣賞棒球，並且為勝者歡呼、替輸家加油。

五、配合教育部政策，提高學生之棒球運動競爭力，儲備棒球運動人才

配合國家運動發展政策，讓排壘球成為樂樂棒球和軟式棒球間的銜接教學活動。希望能促使學生棒球運動蓬勃發展，穩固棒球根基，提升國家棒球競爭實力，讓棒球成為名副其實的「國球」。

表1 比賽規則修訂表

修改規則一：比賽人數限制	
學生遇到問題	全班共 35 人參與比賽的人數過少。
修改後的規則	打擊人數增至 20 人（男生 12 人、女生 8 人）守備人數增加至 14 人（修改後場地守備示意圖 1）。
修改後的成果	提升班級參與人數，有效凝聚班級團結。
修改規則二：界外球限制	
學生遇到問題	因為掌握擊球點不佳，導致兩好球後的擦棒球過多，影響比賽進行。
修改後的規則	兩好球後的擦棒球計好球數一次，即為三振出局。
修改後的成果	加快比賽節奏，讓學生把握球數，有效提升學生打擊率。
修改規則三：投手限制	
學生遇到問題	投手投出的球速過快，學生難以掌握擊球點，導致打擊率不佳。
修改後的規則	增加好球帶限制：以壘球投球方式由後往前拋球（限定拋物線，不可刻意加快球速），並讓球通過好球帶，還要落在本壘板後方的綠色墊子上，否則記壞球數一個。觸身球記壞球一個，四壞球後保送打擊者上一個壘包。
修改後的成果	增加打擊率、有效守備率，不讓一人投手決定比賽，有效提高比賽樂趣。
修改規則四：打擊限制	
學生遇到問題	學生為搶快上壘，打擊球完後會將棒子甩棒，造成危險。
修改後的規則	打擊完不可以甩棒，甩棒即判定出局。
修改後的成果	防止意外發生，教導學生愛惜用具的習慣。
修改規則五：跑壘限制	
學生遇到問題	打擊率的好壞造成比數差距太大，提前比賽導致打擊率不佳的班級沒有參與感。
修改後的規則	一次打擊中至多推進兩個壘包，上一壘可衝壘（即可衝過壘包），二壘、三壘則不得衝壘。跑者必須於動線上壘，且不得盜壘，腳也不能離開壘包，跑者跑壘時不得滑壘，否則判定出局。當打擊者遭到接殺時，此時跑者必須站於原所攻堅之壘包，不得推進。防守員無須觸殺跑者，以腳踩壘包則視跑者出局。推進時妨礙守備則視同出局。
修改後的成果	讓比數接近、使比賽充滿張力及競爭力。
修改規則六：守備限制	
學生遇到問題	女學生力量較小、揮棒速度慢，不易掌握擊球點，打擊率不佳導致女學生參與意願降低。
修改後的規則	男守備員不得接殺女打擊者（女生可接殺女生），必須等球落地，否則視同安全上壘或推進。防守者不得妨礙跑壘，否則判定跑者安全上壘。場上防守球員可無限次數互換防守工作，除投手之外（不可重複使用）。當打擊者未出棒擊球時，防守員守備位置不能超越投手。
修改後的成果	提高女學生參與動機，使比賽充滿不確定因素，增加比賽樂趣，班及氣氛更融洽。

教學流程

一、比賽規則修訂

根據排壘球課程教學上實際遇到的困難，教學團隊對棒球競賽規則做了適度的修正，以期提高學生的學習意願。原有的棒球規則與更改後的排壘球規則對照表，整理如表 1。

二、課程實踐

排壘球教學安排於學期課程，每週安排課程為 2 節體育課程，5 週共計約 10 小時課程，各週詳細之課程安排與教學修正研究見表 2。

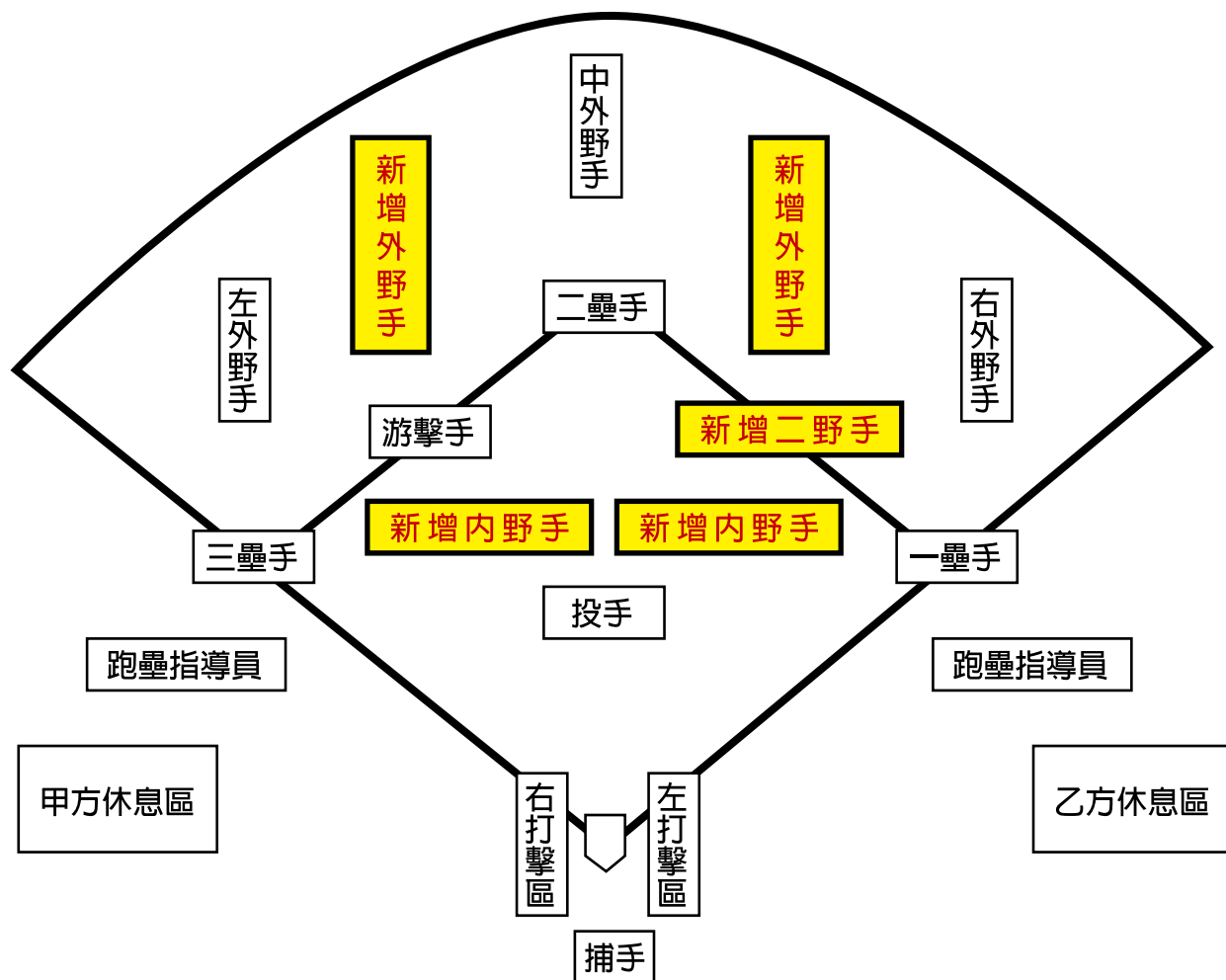


圖1 比賽場地與守備示意圖

表2 教學研究與討論

第一週教學目標：揮棒練習、投球練習、投、打綜合訓練	
課程內容	1.投、打規則講解（好、壞球規則）。 2.瞭解正確的揮棒及打擊姿勢。 3.投出符合排壘球好球帶方式。 4.確實掌握來球動態的擊球點。 5.利用分邊競賽瞭解學生的進度與問題。
教學困難	1.持球棒力量不足，導致揮棒動作不確實，因此常揮棒落空或擊球不遠導致被封殺。 2.男、女生之動作技能與規則認知差異度大，容易發生無謂爭執。
教師省思與修正	1.指導學生正確的擊球方式： （1）靜態：利用樂樂棒球的方式，將排球放置大型三角錐上，練習打擊動作。 （2）動態：打網是練習打擊一個很好的方法，練習的時候，餵球的人輕輕的將球拋至擊球員的擊球點，擊球員則用最正確的方式來進行揮擊，藉著大量的練習讓自己的打擊動作固定而熟練。 2.時時提醒每位學生，比賽目的不在輸贏，而是團隊合作之過程，請同學指導並鼓勵同學，發揮互助之精神。
第二週教學目標：傳球練習、接球練習、傳、接球綜合訓練	
課程內容	1.傳、接球動作、技術講解（有效率的傳接方式）。 2.瞭解正確的傳、接球姿勢與位置。 3.確實控制傳、接球的位置，並要求傳球速度迅速。 4.利用分邊競賽瞭解學生的進度與問題。
教學困難	1.投手投球不穩，時常四壞保送。 2.判斷錯誤，導致攻方安全上壘，以及傳接球失誤。 3.雙方實力相差懸殊，降低比賽刺激度與樂趣。
教師省思與修正	1.修正投手心態：要丟好球給別人打，千萬不要有想三振打者的念頭；指導投手正確投球方式，並取好距離，利用大巧拼當靶投，使球落於大巧拼上，再要求投進打擊者的好球帶。 2.透過比賽教學，紀錄比賽中所發生之特殊狀況，並於賽後講解，加深同學們的印象。 3.多練習守備動作，可藉由教師自拋自打，控制球的方向，訓練守備人員傳接球之動作技巧與反應速度。
第三週教學目標：滾地球守備訓練、高飛球守備訓練、守備綜合訓練	
課程內容	1.守備觀念的講解（模擬各種情境下的守備策略）。 2.瞭解正確的滾地球、高飛球的守備姿勢與位置。 3.有效的守備，製造對手的出局數。 4.利用分邊競賽瞭解學生的進度與問題。

續表2 教學研究與討論

教學困難	1.對滾地球的守備步伐移動緩慢，抱球動作也不夠紮實，致使內野穿越球安打過高影響守備率。 2.對於高飛球的飛行速度與距離判斷不佳，導致無法掌握球的落點，使得高飛球的守備失誤率較高。
教師省思與修正	1.訓練學生左右移動的能力，距離短的滾地球運用併步移動；距離長的滾地球運用交叉步伐移動，並要求學生運用雙手抱球動作保護球，以免造成胯下失誤。 2.初期可利用排球低手發球方式，將球擊成短距離的高遠球，訓練學生雙手抱球保護球的動作。 3.開始熟練之後，可以慢慢加長守備距離，訓練學生判斷及移動能力，並運用膝蓋緩衝球落下的重力，提高守備率。
第四週教學目標：跑壘訓練、內野守備訓練、跑壘、守備綜合訓練	
課程內容	1.跑壘及內野守備觀念的講解（攻占壘包的策略）。 2.瞭解正確的跑壘觀念與技巧。 3.瞭解有效的守備位置與觀念。 4.壘包與分數的攻防戰。 5.利用分邊競賽瞭解學生的進度與問題。
教學困難	1.無法掌握跑壘要訣。 2.對於規則不熟悉所產生的失誤。
教師省思與修正	1.利用操場彎道加強跑壘加速的流暢性，熟練後，讓學生實際從本壘跑向一壘方向繼續直奔回本壘，熟悉跑壘踩壘真實感。待學生熟悉跑壘概念後，教師可將實際比賽規則融入於練習中，讓學生瞭解排壘球賽之比賽規則。 2.先讓學生了解比賽基本規則，再透過比賽影片，從中講解各細項規則及特殊狀況該注意的地方。
第五週教學目標：打擊訓練、內野守備策略訓練、打擊、守備隊形訓練	
課程內容	1.講解打擊及守備的有效策略。 2.提升選球觀念及打擊技巧。 3.提升內野的守備觀念及默契。 4.訓練打擊及守備攻防的因應策略。 5.利用分邊競賽瞭解學生的進度與問題。
教學困難	1.內野守備往往是勝負的關鍵，學生無法判斷情勢，製造有利於防守方的守備。 2.雖然上場守備人數增加至 14 人，但如果能判斷每位打者的能力及習性，就能及早作防守隊型的佈陣，有效提高守備率及降低失誤率。
教師省思與修正	1.透過棒球影片教學，來瞭解守備位置與跑者速度，作為判斷的依據，來決定傳球的選擇性。練習時，要求學生減少撿球前的彈跳、及傳球的精準度，才能有效製造雙殺守備。 2.透過課堂中每一次的分組練習，增加學生實戰經驗，來瞭解打擊特性，歸納出打擊落點的集中處。並練習互相溝通、傳遞訊息，作有效的防守佈陣。



圖2 打擊練習



圖3 投球練習



圖4 守備練習



圖5 跑壘練習



圖6 比賽實況



結語

排壘球深受學生們的喜愛，除了能和生活時事連結，人人都能成為英雄人物外，還掌握了幾項基本要點：

一、比賽規則及場地可自行修改：可依據學生年齡成熟度，對於棒球與壘球中的規則做適當的篩選與修改，甚至針對不同性別的要求可以自行訂定。

二、提高學生學習興致：本校除了在課程結束之後舉辦班際比賽，提高班級向心力外，更能配合職棒比賽，讓學生能夠懂棒球、欣賞棒球。

三、適合作為棒壘球輔助教學：排壘球能夠做為棒壘球的輔助教學方法，特別是在教導各種變化球的投法上。

我們希望透過排壘球運動，能讓國中生享受揮棒時暢快的感覺，又可降低球的危險性。更透過排壘運動中無數次的擊球、跑壘、接球、傳球等身體活動，進而增人相處、最終能促進生理、心理及人際三方面的健全發展。

