

國民小學棒球運動推展現況分析與建議

龔榮堂 / 國立體育學院

林華章 / 國立台灣體育學院

壹、前言

我國棒球運動發展，自民國 56 年紅葉少棒隊擊敗來訪的日本調部少棒隊起，帶動 50 年代少棒運動的一波熱潮。當時國家與社會的環境特殊，獲得美國威廉波特舉辦的「世界少棒賽冠軍」，得以振奮民心士氣，於是形成富有民族意識色彩的國家運動。惟長期過度追求冠軍的功利主義影響，引起現今棒球運動發展的危機。為確保我國可長可久之發展，實應確實檢討我國目前棒球運動政策，及訓練方法等諸多問題，並依據不同階段之發展目標，具體落實。本文主要提出下列觀點，以供參考。

- 一、正視少年棒球運動員問題，積極倡導棒球運動教育精神，確立運動訓練階段性目標的觀念。
- 二、配合各級學校教育目標；符合重視少年運動教育理念，激發幼童身體適能，並普及棒球運動人口，全面提昇國民小學年齡層的運動素質。
- 三、以學童生理發展為基礎，創造樂趣的棒球環境，增加歡愉的運動經驗，同時避免過早專業化訓練，對學童所產生的傷害，並宣導小學階段之訓練觀念及方法。

貳、國民小學棒球(少棒)運動推展現況

目前我國少年棒球運動推展有兩大組織；中小學棒球聯賽籌備委員會及中華民國棒球協會所屬的少年棒球聯盟，兩單位執行方向及目標有所區別。由教育部輔導的中小學棒球聯賽籌備委員會，主辦國民小學、中學、高級中學等三級的棒球聯賽，主要以推展棒球運動人口，落實學校棒球運動及輔導選手升學為主要目標。中華民國棒球協會所屬的少棒聯盟，以主辦全國性棒球競賽，選派國家代表隊參與國際賽會為主，較趨向於運動競技的層面。目前我國學生參加的國內外各項比賽如下：

一、由中小學棒球聯賽籌備委員會所主辦之比賽

- (一)國民小學棒球聯賽：自每年 11 月起，各地區的校際聯賽、縣市預賽、3 月份起分區預賽、至 4 月份全國決賽止。
- (二)承辦金龍旗全國三級棒球賽（青棒、青少棒、少棒）。

二、由中華民國棒球協會主辦之比賽

- (一)謝國城盃全國少年硬式棒球錦標賽（以縣市代表隊為單位）。冠軍隊代表參加 IBA 國際少年棒球錦標賽。

(二)全國少年棒球錦標賽暨選拔賽(以縣市代表隊為單位)。冠軍隊代表本國參加小馬聯盟國際棒球錦標賽。

(三)全國軟式少年棒球選拔賽(以學校為單位)。冠軍隊代表本國參加國際軟式少年棒球錦標賽。

中華民國少年棒球運動競技賽會一覽表

比賽層級	比賽名稱	組隊方式	主辦單位	期間	地點
國際性錦標賽	IBA 國際少棒錦標賽	選拔賽冠軍隊	IBA 國際棒球總會	7、8 月間	各會員國
	小馬聯盟國際棒球錦標賽	選拔賽冠軍隊	小馬聯盟	6 月間	美國
	國際軟式少年棒球錦標賽	全國軟式棒球選拔賽冠軍	日本	7、8 月間	日本
國際性邀請賽	謝國城國際棒球錦標賽	單一球隊	謝國城棒球文教基金會	12 月間	台灣
	諸羅山國際棒球邀請賽	單一球隊	和信職業棒球育樂公司	8 月間	嘉義縣市
國內比賽	全國少年棒球選拔賽	縣、市明星代表隊	中華民國棒球協會	每年 6 月間	全國各地
	謝國城盃全國少棒錦標賽暨選拔賽	縣、市明星代表隊	謝國城棒球文教基金會、棒球協會	每年 5 月間	全國各地
	金龍旗棒球賽錦標賽	學校代表隊	TVBS 影視公司、中小學棒球聯賽籌備會	11 月至隔年 1 月間	全國各地
	國民小學棒球聯賽	學校代表隊	中小學棒球聯賽籌備會	11 月起至隔年 4 月止	全國各地
	全國軟式少年棒球選拔賽	學校代表隊	中華民國棒球協會	4、5 月間	全國各地

參、未來推展國民小學棒球運動之方式

中小學生的運動技能學習，應以樂趣化方式導入，引起學生高度興趣後，再以比賽的進行，來培養技術、規則的認知。所以國民小學階段應以普及化為目的之廣植計畫與選手培育計畫兩大主軸並行。

一、棒球選手培育計畫

(一)修正國民小學棒球聯賽辦法

1.國民小學棒球聯賽停辦全國決賽

全國決賽的舉辦，過度強調其競技性，為追求冠軍，教練往往對尚未成長發育的選手，施以過度訓練，如此「揠苗助長」的結果造成無數「棒壇明日之星」因運動傷害提早退出球場外。更造就一批學識低落，難以立足於球場外的球員。且全國賽之舉辦與否無關學童之升學權益。無論就回歸教育目標或調整修正棒運發展的整體考量，宜以更具教育性之活動方式，取代現有之全國決賽。

2. 落實聯賽精神（增加地區聯賽場數）

現今名為聯賽，實為盃賽之賽制，為利行政作業，致有球隊比賽總場數少、競賽日期集中、食宿交通經費龐大、過度重視競技的勝負…等諸多缺點。所謂地區聯賽，制度應以鄰近地區為範圍，延長競賽日期，增加各隊的比賽場數，且為避免影響學生課業，應安排在假日進行。如此除可免除前揭缺點外，更增親友師生參與的機會。

3. 舉行全國棒球「明日之星訓練營」

為使地區聯賽的優秀球員得有機會接受專項技術指導以及相互觀摩交流之機會，建議利用寒假（暑假）期間，以地區聯賽優勝隊伍舉辦「明日之星訓練營」（亦可結合廠商辦理，如 97 Nike 棒球新星訓練營），聘請國內外專業教練進行集訓及比賽，參加資格可以各地區（縣市）聯賽前兩名隊員為優先。

二、棒球運動人口廣植計畫

(一) 結合社會的運動團體或企業公司，透過教育行政體系的配合，協助各縣市國民小學，舉辦校內班際樂樂棒球競賽。以樂樂棒球活動的簡易性、安全性、趣味性，深入校園內，促進學童的身體運動適能及對棒球運動的基本認識，進而產生喜愛棒球的興趣。

(二) 鼓勵社會各界共同舉辦暑（寒）期棒球育樂營。暑（寒）假期間，各級學童參加校外活動頻繁，是舉行運動育樂營的最佳時機。應透過中小學聯賽籌備會，委任各縣、市舉辦棒球育樂營，或由職棒團體（如兄弟象棒球育樂營）、社會甲組球隊舉辦之棒球育樂營（如合作金庫棒球育樂營）舉辦。

肆、結語

運動技術訓練，需配合人類生理發展規律進行，才能達到事半功倍之效果。兒童學齡後期是運動基礎能力學習的快速發展期，對學習新的身體運動技能有較佳的效果。依各年齡層學校的教學目標有所不同，運動訓練不能脫離階段性的教育目標。如今的國民小學棒球運動員，為求專精的訓練，或有脫離正常教育體系之虞，是值得特別重視的問題。

林文郎（1999）曾指出年輕運動員在心理與生理尚未成熟時，即從事高強度（量）的訓練或不當訓練，將可能造成選手骨骼變型、肌肉發育不平衡、心臟發育不完善、肺黏膜損傷、運動傷害…等。但許多基層的教練不了解人體成長發育及周期性的原則，引起少年及青少年因過度訓練所造成身體傷害，及變型的臨床病歷比例增多。德國運動教練學院出版的青少年訓練一書中亦提到：若太早接受單一、特別的運動訓練，對兒童和青少年骨骼發展有害（中華民國體育運動總會，1995）。許多被視為明日之星的小選手或從此中斷運動生涯，對國家或個人均為重大損失。

從心理層面觀察，競技運動的訓練是痛苦的、辛苦的。從初期參加棒球運動的學童就已注入棒球的辛苦映像，對於往後進入成年的高能力訓練階段，會有心理層面的障礙。如今國內頂尖的業餘棒球選手中，多數人都是很消極的參與訓練，仍只是被動的依教練的指示訓練，只要

教練沒看到，就自我鬆懈。另一方面棒球選手退休後，多數並未成為棒球的支持者。也是由於其心深處，一直存有辛苦乃至受害的印象。

國民小學階段應以培養兒童運動興趣為主，在運動過程中、成功的經驗、獲勝的喜悅，都是兒童增進興趣的主要因素。所以應以假日的聯賽或友誼賽，取代沿用多年的每週五天，職業運動員訓練方式訓練國小學童。改以團隊間的比賽過程，取得運動樂趣及運動基本技能。不要將兒童當作是職業運動員般的訓練，而抹殺了學童幼小心靈中，喜愛活動的興趣。

不容否認五、六十年代，追求「世界冠軍」的棒運發展，振奮了民心士氣，也為後來我國名列世界棒壇五強奠下基礎。為過早強調競技性之發展，也間接種下現今棒運跌入谷底之因。如何「化危機為轉機」，實應修正調整推展學生三級棒球運動聯賽方式，依據不同年齡層，訂定不同之發展目標，回歸少棒運動的教育目標與價值，始能擴大其參與面，希望有朝一日，各領域傑出者皆能如李遠哲般表示：「我之所以能有些許成就，均受棒球之賜」，是為我國棒運推展成功之時。

伍、建議

- 一、國民小學棒球聯賽的全國決賽停止舉辦。雖全國決賽取消，但仍有中華民國棒球協舉辦的三個全國性少棒選拔賽，對於少棒運動的技術發展，應無不良影響。
- 二、建議中華民國棒球協會主辦之全國選拔賽之參賽資格，改由地區（縣市）聯賽優勝隊伍參加。
- 三、增加地區（縣市）聯赛场數。各地區（縣、市）的聯賽仍酌予補助參賽經費。由於屬鄰近區域，因此不需交通費及住宿補助。
- 四、補助各地廣社簡易球場，才有可能實施各級學校聯賽制度。於未有足夠球場前，只要經由中小學聯賽籌備委員會，認定的簡易球場或學校球場，即可作為聯賽使用球場。
- 五、唯有在不影響小學生正常課業的情況下，進行棒球活動，才会有普及的機會，故因限制學校每週練習日數或一日練習時數。
- 六、鼓勵學生家長參與照顧球隊，善用學生家長資源，以幫助學校球隊的運作。並促進棒球活動成為家庭性的假日活動。
- 七、建議編制分齡訓練教科書，以作指導訓練各階段的參考依據，以便利於建立棒球技術訓練的連貫性。

參考文獻

- 中華民國體育運動總會（1995）：德國運動教練培育系統教材－青少年之訓練。台北：中華民國體育運動總會。
- 林文郎（1999）：運動訓練問題之探討與分析。1999年國際運動教練科學研討會報告書。台北：行政院體育委員會。