

樂在樂樂棒球的打擊

陳冠任

(臺北市葫蘆國小 教師)

壹、前言

樂樂棒球近幾年在教育局的大力推展下已在台北市深耕、茁壯。在國小校園中常常可以看到孩童揮棒的身影，與歡樂的笑臉。在台北市的各項運動比賽中，它的賽制也最為特別；先在12個行政區舉行區預賽，取得區預賽的前二名才可取得參加全市總決賽的資格。因此，全部參予的學童人數便會高達近兩千人，也是在各項球類比賽中難得一見的盛況。在剛完成的九十四年台北市樂樂棒球錦標賽全市總決賽中，筆者所指導的學生，很幸運的經過多場比賽後奪得冠軍獎盃。回想在剛開始，尋找相關文獻參考時，實在找不到針對樂樂棒球打擊所寫的參考書，因此，在比賽後，便想把個人的實務經驗寫下來，提供與教育先進共同研究討論。

貳、打擊分析

「打擊是決定比賽勝負最主要因素」，在樂樂棒球比賽中決定比賽的輸贏也大都是在打擊；影響打擊的因素很多，包含心理因素、揮棒動作、揮棒速度、打擊角度、打擊座高度、守備員站位等。以

下便依序介紹並將做法簡述於後：

一、心理因素

常常看到一場比賽中一局中出現得很多分的「大局」而決定勝負，這便是心理因素使然。常常第一個、第二個上場打擊的學生都打安打時，便會接續下去而形成大局。而如何形成這種大局呢？學生上到場上打擊時，因為是全場注目的焦點，所以都會特別緊張。這時候，全隊的團隊合作就特別重要，其餘隊友的加油打氣，往往會提高打擊者的士氣與減緩不安全的緊張感，便容易出現安打與連續安打而擊垮對手的士氣。再者，老師更需要給孩子加油打氣，增強自信心。如果學生沒能擊出安打時，加油打氣更是需要，這樣才能維持自信與士氣直到比賽結束。在比賽的過程中，老師如何增加正面的增強與減少負面的批評與責罵是影響孩童心裡最關鍵的部份。

二、揮棒動作

揮棒動作是最具技巧性的部份，好的揮棒動作不但可以將全身的力量透過球棒再與球接觸的一瞬間爆發出來，更可以提

高擊球的準確性。如何才是較好的打擊動作呢？簡單的將它描述一下：（一）頭部固定、眼睛看球：尤其在擊中球後的一瞬間，頭部的固定會影響整個上半身的旋轉與揮棒動作的後半段；（二）兩肩水平旋轉、水平揮棒；（三）握棒時兩手掌間勿留空隙；（四）上手肘微向上提，下手肘自然下垂；（五）揮擊時先由膝、腰帶動反轉後再正轉；（六）揮擊時前腳要先向前方滑步或跨步；（七）先滑步、轉腰後揮棒；（八）身體重心保持平衡穩定；（九）擊球瞬間兩手臂自然伸展；（十）擊球前重心偏向於後腳，擊中球時重心偏向前腳。

三、揮棒速度

揮棒速度越快打出去的球會越強、越遠。速度通常決定於力量，如果揮棒動作都很好，學生個人的肌肉爆發力會決定他的揮棒速度，這便是棒球場上所說的「打擊靠天份，守備靠訓練」。但是，爆發力較差的學生就打不好嗎？錯！肌肉爆發力好的學生可以打出長打或全壘打；肌肉爆發力較差的選手較無法輕易的打出全壘打，卻可以靠自己的打擊姿勢準確的命中球心，形成安打，為球隊建功。再者，千里馬難尋，爆發力好到可以擊出全壘打的學生不多，球隊要獲勝，靠的還是這些「安打型」的選手喔！

四、打擊角度

由於樂樂棒球是採用打擊座打擊，打擊者的打擊角度是自己決定的。曾有學者

專家使用高速攝影機拍下棒球選手的揮棒過程，來研究選手的揮棒速度在哪個角度與球接觸最好。在整個揮擊過程中，球棒大約是從0度到180度，他發現在90度至135度之間揮棒速度最快，也就是說在這個角度作用力最大。因此打擊者要在這個角度揮擊到球，自己便要選好人與球的角度，才能打出最好的球。而打擊角度也會影響球的飛行方向，所以通常會先想好要把球送到哪個位置，決定自己的站位方向，決定站位方向後，再決定人與球的距離，而決定整個站位位置。

五、打擊座高度

打擊座高度每個人喜歡的高度不同，如同棒球打擊時，每個人都有自己的好球帶，是由自己能否與球確實地接觸所決定。在實際教學中發現高度太高時，學生的腰部力量較不會使用，而大部分使用手部力量；高度太低時，則容易打擊動作變形、不容易準確擊中球心。所以大部分學生都會選擇在腰部附近的打擊座高度來擊球。

六、守備員站位

「球只要打到沒人的地方，就是好球」這是常聽到的話。打出再強、再遠的球如果剛好有守備員做防守，則形成安打的機率就大為降低。因此在打擊前便需要先看好守備員的站位，來決定自己的打擊。舉例來說：針對外野手的攻擊是打擊者擅長的，而外野手是站在較靠近中間？打擊者便需要把球打到較靠近邊線的位置，防守

者便不易接球，而容易形成安打。

參、實際練習

在練習時，如果不需要進行守備練習，則可以 2-3 位選手一個打擊座，選擇一面牆壁，距離牆壁約 3 公尺，讓學生對著牆壁打擊。一位學生打擊時，其他學生幫忙告訴隊友他的打擊姿勢哪裡做不好，如此可以互相觀摩學習。由於樂樂棒球的材質較軟，不易反彈形成傷害，因此這是不錯的練習方式。練習時可以要求學生必須打出平擊球，可增加擊中球心的機率，在近距離均能有效擊中球心後，可以增加與牆壁的距離再練習。這種方式，可以在最短的時間，讓學生有較多的練習次數與觀摩學習，因此進步會很快。

肆、結語

樂樂棒球的取名真是有意思，讓學生都能輕易擊中球，也能透過這個過程建立自信心與取得成就感，每位參與的學生都玩得很快樂而笑容滿面。透過技能的學習來建立生活規範是體育活動中不可忽略的精神；學生在學習了更好的技巧後，能更謙虛的參與比賽、更注重勝不驕、敗不餒的運動精神展現；透過團體的練習、比賽中，群體的互助、鼓勵、加油、不指責、遵守運動規則的守法精神，這些才是我們更該給予孩子的。如此，經由樂樂棒球建立的自信心與取得的成就感才能長在孩子的心中長留，學生也才能在往後的人生旅途中展現歡顏。

參考文獻

- 林宗賢（1991）棒球投手與打擊手之運動學研究。中華體育第五卷第一期，35-40。
- 林德隆、林清和（1997）編製棒、壘球揮棒擊球評分標準之研究。中華民國體育學會體育學報，22，319-328。