

香港道教聯合會純陽小學

棒球 BASEBALL

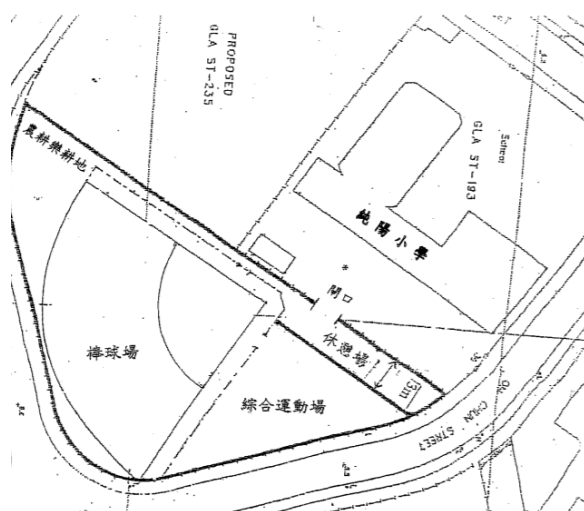


棒球發展歷程

目錄

(棒球場發展背景)	p. 3 – 4
(棒球隊歷年獲獎成績)	p. 5 – 6
(歷年來香港棒球代表隊校友)	p. 7
(政府官員到訪內容)	p. 8 – 9
(香港 - 星島日報之訪問)	p. 10 – 14
(香港 - 明報之訪問)	p. 15
(香港 - Upower 之訪問)	p. 16 – 24
(台灣 - 三立新聞之訪問)	p. 25 – 26
(台灣 - 東森新聞之訪問)	p. 27 – 28
(台灣 - 中時新聞之訪問)	p. 29
(台灣諸羅山盃資料)	p. 30 – 32
(本校主辦 - 全港小學棒球邀請賽湯偉奇盃介紹)	p. 33 – 38
(女子壘球亞太盃)	p. 39
(趣味英語棒球班介紹)	p. 40
(體育推廣計劃頒獎典禮暨嘉年華 - 棒球話劇分享)	p. 41
(棒球交流活動)	p. 42
(社區棒球推廣 - 親子棒球樂繽紛)	p. 43
(棒球跨學科學習例子)	p. 44 – 46
(教師培訓)	p. 47
(棒球課自評表)	p. 48
(品德教育及學校棒球服式樣)	p. 49
(學生反思例子)	p. 50 – 52
(棒球課教案)	p. 53 – 63

(棒球場發展背景)



棒球場草圖(棒球場佔地面積：6600 平方米)

棒球場原址

香港道教聯合會純陽小學棒球場原為一處荒地，是政府之預留土地。自本校創立始，該地一直懸空，雜草叢生，環境不太理想。

棒球場建立

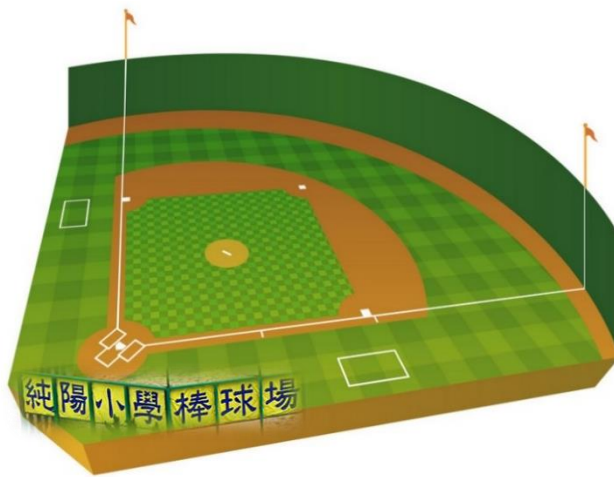
校方多次向地政署申請租用該地作體育活動場地，終於在 2000 年 11 月獲允許租用。本校校董會及校方一致認同於該地上蓋建一個合乎兒棒及少棒的標準棒球場，以推廣棒球運動之發展。目前這個棒球場更是本港唯一屬於小學的棒球場。球場更成為香港棒球總會、沙田棒球會及全港小學之熱門訓練場地。



棒球場的演變

棒球場重鋪翻新工程

有見場地使用逾二十年，場地質素開始下降，因此純陽小學積極向戴麟趾爵士康樂基金（特別計劃）申請撥款，並於 2021 年成功申請撥款港幣約\$3,830,000，以改建具國際標準之仿真草棒球場，並將取用 2022 年亞運會紹興棒球場館之同款草毯，提升設施專業水平。期望未來能於場館舉辦大型國際棒球賽事，以提升本港體育氣氛。



純陽小學仿真草棒球場啟用禮於 2/12/2023 舉行，當天邀請了前香港特別行政區行政長官曾蔭權先生，大紫荊勳賢為仿真草棒球場啟用禮擔任主禮嘉賓，並主持棒球表演賽開球禮。



(棒球隊歷年獲獎成績)

本校棒球隊歷年共於本地比賽榮獲 **33 個全港冠軍、24 個全港亞軍、9 個全港季軍**；
同時於國際比賽榮獲 **2 次亞太區第四名、1 次亞洲區第五名及台灣棒球比賽 3 場勝利**。

2023 - 2024 年度佳績		
日期	賽事名稱	獲得獎項
2024 年 5 月	全港兒童棒球邀請賽 (育苗盃)	(初級組)全港亞軍 (高級組)全港冠軍
2024 年 3 月	聖安德烈五人棒球邀請賽	全港季軍
2024 年 2 月	全港五人棒球公開賽	全港亞軍
2024 年 1 月	全港六人棒球公開賽	全港冠軍及季軍
2023 年 11 月	全港小學棒球邀請賽湯偉奇盃 2023	(初級組 T 座)全港冠軍 (姊妹學校交流賽)冠軍 (高級組 T 座)全港亞軍
2022 - 2023 年度佳績		
日期	賽事名稱	獲得獎項
2023 年 5 月	全港兒童棒球邀請賽 (育苗盃)	(初級組)全港冠軍 (高級組)全港冠軍
2021 - 2022 年度佳績		
日期	賽事名稱	獲得獎項
2022 年 7 月	全港五人棒球公開賽 (回歸盃)	(表演賽)全港亞軍 (公開賽)全港季軍
2021 年 9 月	全港六人棒球公開賽	(校友隊)全港冠軍 (校隊)全港亞軍
2020 - 2021 年度佳績		
日期	賽事名稱	獲得獎項
2021 年 7 月	全港五人棒球公開賽	(校友隊)全港冠軍 (校隊)全港冠軍
2020 年 11 月	全港六人棒球公開賽	(校友隊)全港亞軍 (校隊)全港季軍
2020 年 11 月	全港五人棒球公開賽	(校友隊)全港亞軍 (校隊)全港季軍
2019 - 2020 年度佳績		
日期	賽事名稱	獲得獎項
2019 年 12 月	台灣嘉義第 21 屆諸羅山盃棒球賽	小組賽首勝

2018 - 2019 年度佳績		
日期	賽事名稱	獲得獎項
2019 年 7 月	全港六人棒球公開賽	(校友隊)全港冠軍 (校隊)全港亞軍
2019 年 6 月	女子壘球 U12 亞太盃(印尼 - 雅加達)	亞太區第四名
2019 年 3 月	全港小學棒壘球邀請賽湯偉奇盃 2019	初組 T 座全港冠軍、女子壘球全港冠軍 高組 T 座全港亞軍、投打組全港亞軍
2019 年 3 月	康文署簡易運動大賽	小學棒球組全港冠軍及亞軍
2018 年 12 月	台灣嘉義第 21 屆諸羅山盃棒球賽	小組賽首勝
2018 年 11 月	第一屆粵港澳大灣區學生棒球邀請賽	小學組冠軍

2017 - 2018 年度佳績		
2018 年 6 月	SAMSUNG 全港小學棒球賽 2018	小學棒球組 全港亞軍
2018 年 3 月	全港小學棒球邀請賽湯偉奇盃 2018	初組 T 座 全港冠軍 、高組 T 座 全港冠軍 女子壘球 全港冠軍 、投打組 全港亞軍
2017 年 12 月	全港小學六人棒球賽	全港冠軍
2017 年 11 月	2017年深圳市第五屆優萌杯棒壘球邀請賽	兒童組 季軍 、少年組 季軍

2016 - 2017 年度佳績		
2017 年 8 月	日本東京第 4 屆亞洲青少年棒球交流大會	亞洲 第 4 名
2017 年 6 月	SAMSUNG 全港小學棒球賽 2017	小學棒球組 全港冠軍
2017 年 4 月	全港小學棒球邀請賽湯偉奇盃 2017	初組 T 座 全港冠軍 、高組 T 座 全港冠軍 投打組 全港冠軍
2017 年 3 月	2017年深圳市第四屆優萌杯棒壘球邀請賽	兒童組 冠軍 、少年組 冠軍

(歷年來棒球運動傑出校友)

年份	賽事名稱	獲得獎項
2016 年	SAMSUNG 全港小學棒球賽	(小學組)亞軍
2016 年	全港小學棒球聯賽「湯偉奇盃」	(投打組)冠軍 (初級組 T 座)季軍 (高級組 T 座)亞軍
2015 年	全港小學棒球聯賽「湯偉奇盃」	(投打組)亞軍 (初 T 組)亞軍/(高 T 組)亞軍
2014 年	全港小學樂樂棒球聯賽「湯偉奇盃」	(初級組)冠軍 (高級組)冠軍
2013 年	全港小學樂樂棒球聯賽「湯偉奇盃」	冠軍
2012 年	全港小學樂樂棒球錦標賽	(初級組)冠軍
2010 年	美國小馬聯盟亞洲少棒錦標賽 (台北)	亞洲第五名
2009 年	全港小學棒球聯賽「湯偉奇盃」	(投打組)冠軍 (初級組 T 座)冠軍
2009 年	小馬聯盟(BRONCO 組)亞太區錦標賽 (南韓)	分組賽
2008 年	全港小學棒球聯賽「湯偉奇盃」	(投打組)亞軍 (初級組 T 座)季軍 (高級組 T 座)冠軍
2007 年	全港小學棒球聯賽「湯偉奇盃」	(投打組)亞軍 (初級組 T 座)亞軍 (高級組 T 座)亞軍
2006 年	全港小學棒球聯賽「湯偉奇盃」	(T 座組)亞軍
2005 年	學校體育推廣計劃-簡易棒球比賽	冠軍
2004 年	全港小學棒球聯賽「湯偉奇盃」	(T 座組)季軍
2002 年	「沙田兒棒精英培訓計劃」邀請賽	亞軍

香港棒球代表隊

本校一直積極推動棒球運動發展，多年來培育不少出色棒球運動員，代表香港參加各項大型賽事，為港增光。曾任/現任香港棒球代表隊之校友如下：



劉晞庭校友

2007-2008 年度畢業生，為香港女子棒球代表隊成員，亦曾於第一屆亞洲中學生田徑錦標賽獲標槍冠軍。



林澧謙校友(左)

溫爵鑫校友(右)

2 人為 2010-2011 年度畢業生，曾代表香港參加第十一屆亞洲青棒錦標賽和十三屆全國運動會。



伍永森校友

2011-2012 年度畢業生，現為香港男子壘球代表隊成員，曾代表香港壘球代表隊參加男子壘球世界盃，並擊出全壘打。



沈鏊燃校友

2015-2016 年度畢業生，曾代表香港參加 PONY 小馬級世界青少棒錦標賽。



陳浩賢校友

2016-2017 年度畢業生，曾代表香港參加於日本千葉縣舉行之「第 25 回世界少年野球大會-千葉會」及第二屆全國青年運動會。



陳暉暉校友

2016-2017 年度畢業生，現為香港 19 歲以下男子棒球代表隊成員。曾代表香港參加第二屆全國青年運動會。



吳子霆校友

2017-2018 年度畢業生，曾代表香港參加第二屆全國青年運動會。



吳慧欣校友(左二)

余潤琪校友(左一)

尤思明校友(右二)

三人為 2018-2019 年度畢業生，曾代表香港參加第二屆全國青年運動會。

(政府官員到訪內容)

前特首曾蔭權先生，大紫荊勳賢，KBE 訪問本校棒球隊

2007 年 2 月 10 日，前特首曾蔭權先生，大紫荊勳賢，KBE 到本校參觀棒球場，棒球隊員擔任親善大使，與曾特首談天，分享棒球的喜悅。期間，曾特首更利用棒球機發球，讓球員接球，大家一同度過一個開心熱鬧的下午。



曾特首為球員簽名留念

前財政司司長曾俊華先生，GBM，JP 蒞臨本校

前財政司司長曾俊華先生 GBM, JP 於 2014 年 12 月 28 日蒞臨本校，主持「2014 沙田節少年棒球邀請賽決賽開球禮」。



棒球隊員贈送棒球帽予曾司長



曾司長致詞勉勵各球員



梁校長陪同曾司長主持開球禮



本校棒球隊在表演賽中獲得冠軍



曾司長與校長、棒球員及家長合照

http://edu.singtao.com

是日精選推介:

美味廚房
應節復活蛋 美味營養高
P.3

視藝

逢周四刊出

遊學

通識

環保

語文

03月 2013年

21日

星期四

體藝LookLook

陽光校園 Sunny Campus

棒球精神 勝在律紀齊心

「投球、擊球、接球、上壘」，憑着這幾個運動用語，你能猜到本期〈體藝Look Look〉要為大家介紹甚麼體育活動嗎？沒錯，就是風靡日本和美國的棒球了！棒球的集體性和對抗性很強，是一項集智慧與勇敢、趣味與協作於一身的運動項目，它更被譽為是「競技與智慧的結合」呢！現在就讓我們一起認識這項有趣的運動吧！

文: Ethel 攝: 何健勇 部分圖片: 星島圖片庫、《21世紀兒童百科》 鳴謝: 香港道教聯合會純陽小學

我也想跟同學一起打棒球呢！

棒球的歷史

棒球的起源有幾個說法，一般認為它是源自於板球運動。在1845年時，美國人亞歷山大·喬伊·卡特賴德(Alexander Joy Cartwright)出版了一部運動書，統一了棒球的名稱與規則。第一場有正式記錄的棒球比賽是在1846年舉行，而在美國和日本，棒球尤為盛行，甚至被稱為「國球」呢！



▲ 棒球在美國非常普及，而其國家隊也是目前公認為全球實力最強的球隊之一呢！



▲ 棒球運動在台灣發展已有百餘年歷史，最近在當地舉行的「2013世界棒球經典賽」也捲起一陣「棒球旋風」呢！

基本賽規

棒球比賽由人數最少為9人的兩支隊伍之間，在一個扇形的球場進行「擊球——跑位」形式的對抗。比賽中，兩隊輪流攻守。攻方球員利用球棒，將守方投手的投球擊出，沿着四個壘位進行跑壘。當成功跑一圈回到本壘，就可得1分。守方球員則需要將攻方擊出的球接住或攔回本壘，從而令攻方球員出局。九局中得分較高的一隊勝出。



▲ 棒球的場地成扇形，除了本壘外，近似菱形的場地的角上都會放上一個壘包。



▲ 球棒、皮手套和棒球是棒球比賽必備的裝備，打擊者更需要佩戴頭盔，捕手也需要佩戴面具等來避免受傷。

星島日報

非賣品 隨 SING TAO WEEKLY

學生訂閱計畫附送

查詢: 2798 2988

傳真: 2750 5584

編輯部電話: 2798 2297

星島教育網: http://edu.singtao.com



棒球技巧一目了然

了解過棒球的起源和賽規後，我們馬上看看棒球的技巧吧！

投球



投快速球是基本的投球方式，很多投手都常用這種球式，把敵手三振出局*。投快速球時，需要大步邁出，然後用上身全部的力量投出。投球動作開始後，動作必須連續，不得中斷。

*三振出局：即打擊者經裁判判定獲得三個好球，而三振能力被認為是投手能力的重要指標之一。

打擊



從球被投出到打擊出去為止，打擊者眼睛都不能離開球的範圍。擊球有持棒擊和持棒觸擊兩種方法。擊球員雙手握棒，根據投手的投球動作和來球的路綫，採取相應的擊球方式，將球擊到守方隊員接不到的地方。

棒球圖片摘自《21世紀兒童百科》牛頓出版公司

接球



高飛球：

跑到最接近球的位置上，眼睛盯住高飛過來的球，直到接到球為止，而且必須以正面接球。



準備：

不論是前後左右飛來的球，都要迅速準備好接球的動作。把重心置於腳尖，消除肩部的重力，身體向前傾，準備接球。



滾地球：

遇上滾地球時，需準備好身體正面的姿勢，收好下巴，看着棒球，直到接到球為止。

紀律嚴明 培養自信

香港道教聯合會純陽小學棒球隊負責老師黎文熾主任表示：「同學非常熱愛棒球，投放時間在棒球校隊的同時也要兼顧學業，他們會自覺地把時間分配好，從而學習時間管理。除此以外，棒球十分講求紀律，同學從中懂得自律，這樣也能幫助他們在其他方面的發展。」純陽小學棒球隊經常安排隊員參賽，讓他們提高球賽的閱讀能力之餘，也可以觀摩其他隊伍的戰術與技巧，更能在比賽中建立他們的自信心呢！

如欲知道更多有關棒球的資訊，可以登入以下網站：香港棒球總會 <http://www.hkbaseball.org/>

球員心聲

王禹：我覺得我在棒球隊裏最大的得著是學到紀律，讓我明白到如果一個團體沒有紀律的話，甚麼事都會做不好。

啟文：在獅子山公園比賽裏，我們本來勝券在握，但卻意外失準。當時我們非常擔心賽果，幸好後來我們都拿到比賽中的冠軍，這場賽事真的讓我很難忘。

俊熙：我覺得打棒球最困難是把球傳準，我們在訓練時都要花很多時間來練習，務求做到最好。

子霆：我是因為王禹的推介而加入棒球隊，最初沒想到棒球這麼好玩，現在慢慢發掘到棒球的趣味，而且也認識到其他志同道合的朋友呢！

運動好像不適合我呢！

不運動還喝汽水？很不健康啊！



「啪！」隨着揮棒動作，棒球以拋物線飛出去，在十數米外化成小圓點。位於馬鞍山的香港道教聯合會純陽小學，是香港唯一有正規棒球場的小學，同學在綠色圍網內練習，不時吸引途人駐足觀看。早前他們在台灣高水平的棒球賽事中，勝出一場分組賽，是現任教練陳朗恩執教三年以來，首次在該賽事取得勝利，隊中上下都為之鼓舞。

文：胡嘉儀 圖：陳樂琪 部分圖片：受訪者提供

純陽小學 揮出首勝



棒球攻守知多少

棒球在香港不算是熱門運動，小朋友未必知道比賽的規則。扇形的棒球場，分為內野及外野兩部分。內野由四個壘包組成，包括本壘及一、二、三壘。進行棒球比賽時，每方須派出九名隊員。攻擊的一方，由打擊手做進攻。打擊手的目標，是將投手投過來的球打出去，如果他打完能夠跑完一、二、三壘，回到本壘的話就算成功，可以拿到一分。整個比賽得分較高的隊伍勝出。

防守的一方，以投手為重心，目標是要令擊球手三振出局。如擊球手成功把球擊出，其他防守球員則需要以封殺、接殺或觸殺等方法，務求令擊球手出局。



2019年3月7日

陽光會客室

純陽小學棒球風

「棒球隊成員，收拾好書包後，請迅速到棒球場集合……」鐘聲響起，兼任體育老師及棒球隊教練的陳朗恩，通過學校廣播提示隊員集合。穿著棒球服的小學生，在樓梯飛奔下來，走到沙地上。即使上了一整天課，他們仍非常有活力，和隊友有說有笑。隊員們都穿著白色球衣及長褲，繫上顏色鮮明的腰帶，及戴上棒球帽，像是在日本動畫跳出來的模樣。長褲上深淺不一的泥污，是棒球運動的獨特標記，也是隊員們努力練習的證明。

偌大的棒球場上，三十多位隊員按年級分成三組，跟著教練指示，進行跑動、拋接球及揮棒等練習。執教棒球隊三年的陳朗恩指出，棒球是純陽小學的「王牌運動」，即使是剛入讀的小一學生，也有機會接觸。「在一星期兩天的棒球隊練習以外，其餘日子我們會舉辦棒球興趣班，供低年級學生試玩。今年一年級的興趣班，有超過六十位學生參加，我們要出動四位教練去教。」

不只課後訓練時間，在不同科目的課堂中，也處處可見棒球的蹤影。「學校有跨學科的活動，不同學科會以棒球為主題去授課。例如中文課會寫《棒球的自述》，同學代入棒球去寫一篇文章。英文課會學與棒球有關的生字，數學科會用這輪來量度棒球場的周界，又會量度棒球的重量。通過這些特別課題，令學生在日常課堂中，也能接觸棒球。」



▲棒球隊成員進行揮棒練習。



▲純陽小學在台灣比賽的情況。

台灣「諸羅山盃」三年來首勝

純陽小學是香港數一數二的棒球強隊，不過出外比賽，面對棒球風氣盛行的台灣隊伍，到港首場即大敗。望著分牌上二十分的差距，隊員難免不開心，亦反思為何打得那樣差。陳朗恩集合隊員，在酒店房間作出賽後檢討，「他們得出的結論，是第一場比賽不夠集中，亦未有團體合作精神。」找出問題後重整旗鼓，棒球隊在第二場比賽的前一天，練習了整個上午。「練習足足四個小時，我們特別針對內野多做訓練。比賽時感覺隊員放開來打，結果取得勝利。」

陳朗恩指出，在台灣舉行的「諸羅山盃」，是水準很高的棒球賽事，除了當地小學，更有來自日本的小學參加，能夠在分組賽中取得一場勝利，教練和隊員都感到難忘。「今次比賽我們派出多位女孩子為主力球員，她們比部分男孩子打得好。」其中一位主力球員，是現任女隊長，就讀小六的尤思明。她回憶比賽的片段，興奮地分享自己取得比賽第一分的經驗。「當日我第一個上去擊球。我平日擊球表現一般，但那次竟然能打出去，還成功上壘，拿了整個比賽的第一分，所以很開心。」

執教棒球小學 樂見學生成長

平日棒球隊的訓練，都由四位教練負責，帶領不同級別的球員作練習。和三位外判教練不同，陳朗恩在校內兼教體育，也曾是球員的班主任，不論課內課外都和學生經常見面，關係比較密切。「做教練最大的樂趣是見證他們進步，由低年級不太熟練的樣子，到高年級掌握這項運動，甚至可代表香港出賽，球員這樣的轉變令我感受深刻。」陳朗恩續指，有些隊員有學習障礙及專注力不足，在課堂上經常惹惱及不專心，但入棒球隊打了一兩年之後，發現他們有進步，更加集中及守紀律。

和隊員一樣，陳朗恩在少年時代，已開始打棒球。他和棒球之間，也曾有熱血的故事，「以前我就讀的大學，沒有棒球隊，我和幾個懂得打棒球，又喜歡這項運動的人一起創立球隊，並經常練習。一開始只有幾個人打，慢慢愈來愈多人參加，之後拿到大學棒球比賽冠軍，更代表香港打全國賽，從一開始的數名成員，發展到現今具一定規模的球隊，是一件難得的事。」



▲陳朗恩率隊員練習投球。

蘇軍元（小六）

蘇軍元是隊中的男隊長，在訓練時會提醒隊員的姿勢及練習態度。他說剛進這所學校，就被棒球這項特別的運動吸引，從小二打到現在。他認為自己的投手能力不足，但在「踏穩山頂」比賽中，陳教練讓他做第一個投手，因而獲得許多經驗，也增強自信心。

尤思明（小六）

尤思明是隊中的女隊長，和蘇軍元一起分擔提醒隊員及鼓勵士氣的工作。她是左撇子，因此握棒的方式和站位等，都與其他人相反。她特別愛看《棒球優等生》漫畫，因書中主角和她一樣，是左撇子，故事讓她有共鳴。

陳浩弘（小五）

陳浩弘和蘇軍元及尤思明都是U12香港棒球代表隊的成員，每逢星期六都會在校外練習。另外他和蘇軍元有參與球會訓練，是香港仔棒球隊的成員。他認為校外訓練會比較嚴謹及急速，也可作出多類型的訓練，能夠提升自己的水平。



棒球裝備

隊員進行正式的棒球比賽時，有數樣裝備必要佩戴，否則不能出賽，包括棒球帽、棒球服及皮帶。帽除了遮太陽之外，也有保護作用。球員接滾地球時，若地上有小石子，球容易彈上來，帽子此時能擋掉球的衝擊。皮帶的作用，則是幫助球員分辨好球帶。好球帶長度大約是擊打手腋下至膝蓋的位置，闊度與本壘板相若。若棒球飛過就近腰帶的位置，球員能迅速判斷好球。



Smarties Power English

明報
Vol 170
2016.12.07 Wed

P4 P5 Sports feature
A baseball player's wish
The Smarties are learning a new sport — baseball. What they can learn from Paco Chan is not only the skills, but also his spirit.

P2 Spotlight
Spread the warmth this Christmas

P3 World
Around the world for good causes

P6 Culture
How old are you?

P7 Celebrity
Film directors

P8 Readers' corner
Christmas card design competition

GET a gift! Express

A copy of 《日本貓散步》

P4 Sports feature

I want baseball to thrive!

Baseball may not be the most popular sport in Hong Kong, but there is certainly no lack of budding talents! Let's hear from one of the athletes of the sport.

Baseball first became an official Olympic sport at the 1992 Olympic Games. It was dropped from the programme list at the 2012 and 2016 Olympics, but it is going to be reinstated at the 2020 Tokyo Games. Paco Chan Ho-yin (陳浩賢), a primary 6 student at H.K.T.A. Shun Yung Primary School (香港道教聯合會培英小學), is a baseball athlete who was one of the five Hong Kong representatives at the 25th World Children's Baseball Fair (世界少年棒球大會, WCBF) held in Chiba (千葉), Japan in summer last year.

Paco first learned to play baseball during a physical education lesson when he was a primary one student. He was selected to join the school baseball team in primary two. "I like the positions of the pitcher and the batter. If I hit the ball far enough with the bat, there would be plenty of time for my teammates to run. And when I throw the ball and the batter of the opposing team fails to hit it three times, I can help my team gain points."

Speaking of his dream, Paco has a vision regarding the future of baseball in Hong Kong. "I want to be a baseball coach. I want to teach youngsters to play baseball in the future because I want to pass the sport to the next generation," Paco said. He wants baseball to be a thriving sport. "I hope the sport will continue to remain an Olympic event after 2020." As a baseball athlete, Paco does not just seek victory from the sport.

Paco's participation in the WCBF has broadened his horizons. "It gave me an opportunity to meet baseball players from places like the US, the UK, Japan and Taiwan." It has also brought Paco a valuable friendship with a student he met during the trip. "The most memorable thing from the trip was that I met Nazhika, a secondary school student from Japan. When she visited Hong Kong last April, I took her around for sightseeing!"

English highway horizon

The horizon is the furthest that you can see, where the sky comes to meet the land or the sea. It also means the limit of your

The team celebrate by throwing their hats in the air whenever they win a game.

Members of the baseball team throw their balls on the count of three.

Paco and his teammates have to run between barriers to practise their agility in a training session.

【每周一校】擁全港唯一小學棒球場 「純陽」 棒球隊全方位的幸福

蘇顯博 @ UPower

講起棒球，大家可能會即刻諗起日本，但其實香港都有間「棒球小學」- 純陽小學，大家不妨認識下。

來到馬鞍山鞍駿街及鞍源街的十字路口交界，望向游泳池方向，最顯眼的除了右方的馬鞍山體育館，其餘就是左方的一個棒球場 - 屬於香港道教聯合會純陽小學的球場。

烈日當空，在棒球場中沒有一絲陰影，但一到下課時間，一群戴著棒球帽、穿起棒球服的學生就會跑到球場，無懼炎陽，在場中揮棒、投球、接球、揮灑汗水，熱血且投入，他們就是純陽棒球隊，自細就被棒球所恩澤。



本網記者攝



本網記者攝

「這裡的風氣我覺得很好，你就這樣看，這裡十字路口的馬路，一看便看到球場，可以得知這所學校很集中在棒球上。」外聘的純陽棒球隊教練陳霆瑋說。訪問當天正進行全港小學棒球錦標賽Samsung盃，舉辦地點就是全港唯一的小學棒球場 - 純陽小學球場，由九點開賽打到下午四時，純陽一共打了四場比賽。這日剛好是棒球隊的訓練日，小伙子沒有因為要比賽，而放下訓練，反而拍握賽後休息的片刻，繼續走到場上練習。

「學校很推動學生，校隊是星期二、四（練習），興趣班就一、三、五都有。」雖然是小學棒球隊，但訓練一點都不馬虎，先有一些熱身、來回跑練習，再來便是拋接球、擊球訓練，最後就有模擬比賽，每樣都需要體力勞動，難以想像比賽之後仍有體力進行一系列的訓練，不過所有人都是非常集中，聆聽教練的說話，執行各樣訓練。如此服從，因為他們早就習慣：「說真的，小一進來純陽便會知道棒球，我相信不只參加興趣班才知道，他們體育堂時，老師也會有課程給他們，教他們怎樣打棒球，小一時便已接觸棒球。」



本網記者攝

「我打球時經常想，如果我由年輕時開始打，我會開心很多。」全天候浸淫在棒球當中，也讓曾是港隊、現為教練的陳霆瑋大感羨慕。的確，如他所說，來到純陽，便與棒球變得密不可分，剛剛升上高級班的巫泳賢，是班中兩名女生之一，也是從校內興趣班開始棒球路：「剛剛入興趣班，以及在電視上看到棒球的事，覺得很有興趣，於是就想試一試。」



巫泳賢（本網記者攝）

對巫泳賢而言，即使隊中女生很少，並不影響她繼續學習棒球：「其實也沒有甚麼，因為這是個團體運動。」重要的是棒球為她帶來的滿足感：「打了兩場比賽，既開心又緊張，因為擊中那一球，心情是很刺激的。打出去外野時，真的很有滿足感，為全隊取得一分。」她續指：「有一個棒球場，還可以在這裡比賽，感覺很開心。」即使會一整身沙、污糟，但巫泳賢總是掛住一副笑臉，甚至在訪問過後與另一名女隊友在場中爬來爬去玩耍，可能這都是棒球的魔力。



球場是棒球的聖地，也是標誌，棒球隊隊長小六生吳子靈也是被它吸引而來：「由小一入學便立刻想參加棒球隊，因為開放日時來學校參觀，那時想怎樣麼學校前面有一大片草地，很奇怪，後來讀書時才知道這項運動叫棒球，所以我就試一試，一打便是六年了。」



吳子靈（本網記者攝）

最初向教練查問誰人是隊長，他指一指並說是吳子靈，然而吳子靈並不高大，第一印象確是帶有一個疑問，「我當了隊長一年。」他回答說。不過當從練習、交流中，就會明白這名充滿責任感及氣勢的小巨人，是如何擔起一支球隊：「做隊長做的事情要比普通隊員多，就好像在教練之下帶領全隊，帶起全隊的士氣，或者當他們做不對時，去鼓勵他們，令他們沒有失敗感。」



「喂！要接地波！」「太前喇！」「到你喇！」「純陽校隊出嚟啦！」訓練當中吳子霆不時向隊友「提場」，時而訓話，時而教導，時而勉勵：「這個運動要互相溝通，好像打棒球，一個強是不行的，一定要全隊同心合力才能贏。」

他的接球姿勢、敏捷度、擊球動作、力度、棒球思維，流露出球隊皇牌的信心，不過他最珍惜的卻是球員之間的聯繫：「學了棒球都很開心，打了這麼多年，都希些開心的事值得留念，例如可以出國打比賽，與隊友出血出汗，還可以加強互相的聯繫。」



「我沒有來到這所學校的話，可能與棒球是零接觸，連知都不知道這項運動。」吳子霆說。歸根究底，能孕育眾多棒球種子，一個棒球場絕對是純陽的優勢。

教了純陽小學兩年，負責老師兼任教練、前港隊代表的陳朗恩指是場地是政府給予的資源，用以推動棒球發展：「場地是在2000年建造了，2001年有棒球隊，最初是與沙田棒球會合作，即是沙燕隊，有訓練班、球會等。學校有主要場地優勢，而且我們又有外間資源，康文署很支持我們，棒球總會也很支持我們，令我們更大力發展運動。」



陳朗恩與吳子霆合照（本網記者攝）

「棒球是純陽小學的特色及吸引之處，始終香港很多學校都很推崇學習。」原以為純陽只有興趣班與棒球隊，但據陳朗恩透露，棒球在純陽是無處不在的，由場地到學習，通通與棒球有關：「小一至小六的體育課程中有4至8堂棒球課，令全校小朋友都對棒球有認識，另外我們也有些跨學科活動，例如中文科與棒球結合寫作，數學科結合棒球場的量度，英文會有『樂樂棒球英語日』，外籍老師一起下來球場教棒球基本用語。」

當日陳朗恩未有教棒球，但是在訓練完畢後，不少學員都圍住他說話。訪問時，隊長吳子霆尚在一旁，望住陳朗恩接受訪問，完畢後兩人又一起玩耍，陳朗恩又替吳子霆拉筋，令到吳子霆哇哇大叫喊痛，這些對他們可能是尋常動作，不過在外看卻滿是師徒情。關心每個學生，照顧位位徒弟，陳朗恩有一個簡單的目標：「我最主要不是要他們拿甚麼獎項，而是希望他們喜歡上這項運動。」



本網記者攝

「希望他們畢業之後也繼續玩這項運動，始終也不是很多間中學會有這項運動，不要因為小學玩過便停下來，到中學就不玩，因為要一直推廣下去，都需要更多人去發展，都是希望他們未來都教書時，再推廣這項運動。」純陽是個棒球載體，場地是橋樑，讓更多是小學接觸運動，教出更多棒球青苗，令棒球更普及。



本網記者攝



本網記者攝

香港少棒冠軍純陽國小 來台踢館交流球技

2016/12/19 18:02:00 記者王怡翔 / 嘉義報導

諸羅山盃邀請外國球隊參賽，除了日本隊外，香港、新加坡、韓國、馬來西亞皆有派隊的紀錄，香港更是從第2屆就曾參賽，今年香港其中一支球隊純陽小學，在小組賽中連兩戰不敵對手遭淘汰，不過教練陳朗恩說：「難得來台灣交流，讓小朋友看看比自己強的對手。」



▲香港純陽小學尤思明 (圖 / 記者王怡翔攝)

純陽國小是香港少數有在發展棒球運動的小學，總教練陳朗恩說：「就是如此，就更應該出國比賽，讓小朋友們看看日本、台灣的球隊，碰到實力強的球隊，告訴他們不可以就這樣滿足。」



▲香港純陽小學與雲林褒忠國小比賽（圖／記者王怡翔攝）

陳朗恩表示，在純陽小學從小學一年級開始就有興趣班，以打軟式棒球為主，如果小朋友真的想打球，三年級之後就可以進入校隊，這次來諸羅山的隊員中，也蠻多三四年級的小朋友一起來，其中包括讀四年級的小女生尤思明，愛棒球的熱情不輸男生。

純陽小學的小朋友身材和球技可能不如台灣或日本球隊，陳朗恩教練在帶隊時，也不把比分看得太重，他說：「與其看分數，比較在意小朋友的每個動作，例如他只要把能接到的球接住，傳球能到位，就算是達成目標，輸贏不是這麼重要。」而把握難得的機會來台灣，陳教練也帶小朋友們到嘉義檳意森活村玩，陳教練笑說，原本想帶他們去阿里山，但要太早起了，小朋友還要比賽就放棄了。

香港少棒冠軍打諸羅山

教練：讓孩子知道棒球世界很大



▲香港純陽小學少棒。(圖／記者劉峻誠攝)

記者劉峻誠／嘉義報導

香港道教聯合會純陽小學是全香港最重視棒球發展的學校，純陽小學少棒隊教練陳朗恩表示，全香港僅10支左右少棒隊，純陽是唯一有棒球練習場的學校，而純陽在香港的少棒賽中拿下了冠軍，這次來台參加諸羅山少棒賽，陳朗恩希望讓小球員知道，不要以為在香港拿了冠軍很厲害，其實棒球的世界還很廣。

棒球在香港並不盛行，大多數的人願意從事足球、桌球、羽球、籃球、手球等運動，對於棒球，甚至連規則是什麼都不知道，更不用說建設棒球場，不過位於香港馬鞍山的純陽小學相當重視棒球發展，不僅有全香港唯一的少棒場地，更將棒球列入體育課內容之一。

純陽小學積極推廣棒球，每學期會有 4 到 8 堂的體育課上棒球，如對棒球有興趣，更可在每個一、三、五參加棒球興趣班，如果有心打棒球，且能力不錯的，就會加入每個星期二、四訓練的純陽小學少棒隊。陳朗恩不僅是純陽小學少棒隊的總教練，更在學校擔任體育、數學老師，他說：「興趣班在學校也很受歡迎，全校 6、700 人，在一年級上興趣班的就有將近 60 人。」

純陽小學這次是第 7 次來台灣參加諸羅山盃，陳朗恩知道球隊與台灣、日本球隊有相當大的差距，因此並未將勝負看得很重，他說：「與其在意分數，我更在意的是他們的動作，在他們上場前我會給他們一些小目標，例如外野手要能接住球，回傳球能傳給二壘手，或是要他們能將滾地球接住。」

原文網址: 香港少棒冠軍打諸羅山 教練：讓孩子知道棒球世界很大

ET 運動雲 ETtoday 東森新聞雲 <http://sports.ettoday.net/news/832888#ixzz4Uqt9pmVN>

香港純陽小學 7 度參加諸羅山盃



香港純陽小學是香港唯一有簡易棒球場的小學，今年第 7 度來台參與諸羅山盃賽事，球員們都相當開心。（周鎮宇攝）

諸羅山盃每年都會吸引許多外隊來參與，來自香港的純陽小學今年是第七度來參賽，總教練陳朗恩表示，香港少棒不到 20 隊，純陽小學是唯一有簡易棒球場的小學，真的很榮幸能夠來參加諸羅山盃。棒球在香港其實不太盛行，陳朗恩說，因為地小，所以大多學校都是發展足球、籃球、桌球等運動，不過純陽小學算是少數支持棒球的學校，每年學生的體育課也都有 4 到 8 堂的棒球課培養興趣。

陳朗恩提到，如果有興趣，小朋友可以先參加興趣班，之後真的有天份也會拉入校隊作訓練；學校 7 度來參加諸羅山盃，教練指出雖然校隊在香港已是很強的球隊，不過來到台灣，接觸到台、日等球隊，才知道自己有很多不足的地方，讓他們能夠學習經驗進步下去。

來到台灣參賽，陳朗恩也不會要求比賽勝負，他回應，球員上場就是會為他們設定一個小目標，例如面對強投可能打出界外球，就是一個很出色的事情，用此來鼓勵小球員們。陣中許多球員都是進到學校讀書才知道棒球這項運動，都紛紛表示，接觸棒球之後覺得相當棒，也很開心能夠來到台灣參加國際賽事。

諸羅山盃國際軟式少年棒球邀請賽

本校棒球隊先後 8 次遠赴台灣嘉義市，參加於「諸羅山盃國際軟式少年棒球邀請賽」，與外隊比賽，吸收臨場經驗。2002 年，除台灣國內球隊外，還邀請國外球隊參與，計有日本、韓國、香港、新加坡、中國大陸等共 72 隊。

2006 年的本地及外地球隊已達 103 隊，規模十分盛大。期間，更安排各球隊參與市內巡遊、開幕禮、歡迎晚宴等活動，同學都在一片歡樂、熱鬧的氣氛中渡過五天的賽事。

2007 年「諸羅山盃」已是第 10 年，值得高興的是這項比賽的參與球隊已達 110 隊。我們慶幸是當中的參與者，感受到球員的水平一屆比一屆高，能與不同地方的球員交流、切磋，相信每位球員都獲益良多。

踏入 2008 年，是本校第四年參與比賽。今年我們獲安排於「嘉義市市立棒球場」進行比賽，隊員第一次在職棒場比賽，感覺既興奮，又緊張。第一場賽事在 12 月 20 日進行，由於隊員比較緊張，結果我們以 13 比 0 落敗。經過首場的敗仗，隊員在第二場抱學習的態度應付，心情亦顯得較為輕鬆。出乎意料，我們打出事前的部署，最終以 2 比 0 戰勝對手，取得我們歷年參與的首場勝利，亦是香港參與球隊的首場勝仗，可說是開創先河。隊員興奮的心情不言而喻。



2006 年諸羅山盃

國際軟式少年棒球邀請賽花絮



2007 年諸羅山盃

國際軟式少年棒球邀請賽花絮



2016 年諸羅山盃 國際軟式少年棒球邀請賽花絮



2017 年諸羅山盃 國際軟式少年棒球邀請賽花絮



2018 年諸羅山盃 國際軟式少年棒球邀請賽花絮



2019 年諸羅山盃 國際軟式少年棒球邀請賽花絮



全港小學棒球聯賽湯偉奇盃

本校自 2004 年開始，獲香港道教聯合會主席湯偉奇博士 BBS,MH 先後贊助港幣二十萬元，並以湯會長命名，舉行「全港小學棒球聯賽湯偉奇盃」。

歷年來有近 20 間學校參賽支持，當中包括：

胡素貞博士紀念學校、沙田圍胡素貞博士紀念學校、保良局莊啟程小學
聖公會仁立紀念小學、香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學、九龍塘官立小學
香港學生輔助會小學、樂善堂梁銶琚學校(分校)、慈雲山聖文德天主教小學
聖公會聖安德烈小學、循理會美林小學、馬鞍山循道衛理小學
中華基督教會基法小學(油塘)、基督教香港信義會馬鞍山信義學校
黃埔宣道小學、基督教宣道會宣基小學、柏立基教育學院校友會李一譔紀念學校
保良局蔡繼有學校、保良局朱正賢小學

為鼓勵更多同學參與，第二屆開始，聯賽分別以「投打組」及「T 座組」角逐。
踏入第四屆，為了讓更多的新學員可以參與比賽，我們加開了「興趣 T 座組」。
到目前為止，湯偉奇盃已舉行到**第 16 屆**，並分為「投打組」、「初級組 T 座」及「高級組 T 座」三組進行比賽，令不同程度之棒球員都可參與。



楊文銳議員、校監和校長與各隊球員合照



各隊球員聚首合照，
友誼第一，比賽第二

2017 年度全港小學棒球聯賽湯偉奇盃 – 比賽及頒獎花絮



2017 年 3 月 15 至 17 日，15 支球隊分三組角逐「2017 全港小學棒球邀請賽(湯偉奇盃)」殊榮。三天賽事順利完成，實有賴各方通力合作。湯偉奇博士親臨主禮、致辭及頒獎，為賽事增添色彩。在一片打氣的歡呼聲下，本校棒球隊悉力以赴，囊括三個組別冠軍殊榮，實是難能可貴。



恭賀純陽小學棒球隊取得 2018 全港小學棒球邀請賽
《湯偉奇盃》－高級組 T 座冠軍



恭賀純陽小學棒球隊取得 2018 全港小學棒球邀請賽
《湯偉奇盃》－初級組 T 座冠軍



**恭賀純陽小學女子壘球隊取得 2018 全港小學棒球邀請賽
《湯偉奇盃》- 女子壘球組冠軍**



**恭賀純陽小學棒球隊取得
2018 全港小學棒球邀請賽《湯偉奇盃》
三個組別全港冠軍**

2018 年 4 月 18 至 20 日，10 間學校 21 支球隊分四組角逐「2018 全港小學棒球邀請賽（湯偉奇盃）」殊榮。三天賽事順利完成，實有賴各方通力合作。湯偉奇博士親臨主禮及頒獎，為賽事增添色彩。在一片打氣的歡呼聲下，本校棒球隊悉力以赴，囊括其中三個組別冠軍殊榮，實是難能可貴。



恭賀純陽小學棒球隊獲得 2019 全港小學棒壘球邀請賽《湯偉奇盃》
初級組 T 座 - 全港冠軍



恭賀純陽小學女子壘球隊獲得 2019 全港小學棒壘球邀請賽《湯偉奇盃》
女子壘球組 - 全港冠軍



純陽小學一共獲得 2 個組別全港冠軍及 2 個組別全港亞軍

2019 年 3 月 13 至 15 日，10 間學校 19 支球隊分四組角逐「2019 全港小學棒球邀請賽 (湯偉奇盃)」殊榮。三天賽事順利完成，實有賴各方通力合作。感謝本校校董香港道教聯合會會長湯偉奇博士 SBS, BBS, MH 積極推動棒球運動發展，歷年捐款共 18 多萬贊助全港小學棒球邀請賽(湯偉奇盃)，好讓一眾棒球同學能每年聚首一堂，參與棒球比賽，切磋球技。

同時，亦要感謝蓬瀛仙館資深理事及副財務主任葉滿棠校董、九龍總商會副理事長黃勵騰先生抽空蒞臨，支持棒球運動的發展。本校棒球隊悉力以赴，亦在初級組 T 座組別中取得冠軍殊榮！

女子壘球亞太盃

2019 年度湯偉奇盃增設了女子壘球組亞太盃選拔賽，一共四間學校參加，並在一眾球員當中選出 14 名代表香港到印尼出戰亞太盃。

感謝何定國醫生成立的「青少年運動基金」，捐資 100 萬港幣，推廣壘球運動。

為表揚一眾球員，「青少年運動基金」於 6 月 13 日在本校舉辦女子壘球亞太盃授旗禮暨誓師大會，當中盧光輝校長、何定國醫生、基法小學梁淑儀校長及純陽小學梁美玲校長分別對 22 位球員作出鼓勵，期望她們能夠於亞太盃中取得佳績！



梁校長及陳朗恩主任亦率領 U12 女子壘球隊一行廿二位球員一同出發到印尼，帶領隊員投入比賽。本校隊伍分別與菲律賓、印尼及中國進行比賽，雖然各國隊伍實力強勁，但是本校隊伍不敢鬆懈，全力以赴進行比賽，最後取得第四名，印象十分難忘。



本校隊員與菲律賓冠軍隊投手合照，以球會友，建立友誼。



(趣味英語棒球班介紹)

Teaching Plan:

TIME	ACTIVITIES
09:30-09:45 / 11:30-11:45	Introduction of our school baseball information
09:45-10:05 / 11:45-12:05	Learn the basic rules and terms about baseball
10:05-10:15 / 12:05-12:15 (10mins)	Queue up and Warm up ➔ Listen to the Whistle ➔ Warm up - Shuttle run
10:15-10:30 / 12:15-12:30 (15mins)	Separate Training (RED TEAM) ➔ Learning how to use the glove. ➔ Throwing and Catching ground ball with and without the glove. ➔ Throwing a straight ball to the teammate (BLUE TEAM) ➔ Learning how to hold the bat and swing ➔ Base running practice ➔ Batting practice and mini game
10:30-10:35 / 12:30-12:35	Water Break
10:35 – 10:50 / 12:35 – 12:50 (15mins)	Separate Training (RED TEAM) ➔ Learning how to hold the bat and swing ➔ Base running practice ➔ Batting practice and mini game (BLUE TEAM) ➔ Learning how to use the glove. ➔ Throwing and Catching ground ball with and without the glove. ➔ Throwing a straight ball to the teammate
10:50 – 11:00 / 12:50 – 13:00 (10mins)	Basic baseball manners ➔ Thank you, Coaches ➔ Thank you, Parents ➔ Thank you, Baseball Field



本校外籍英語老師 MR. BRIAN 為註冊棒球教練，負責以英語教授學生簡單棒球詞語及句子。



報章剪報: AM730 (2017-07-10)



純陽學生於頒獎典禮中演出話劇，帶出棒球運動對學生成長具正面影響的訊息，在場觀賞學校超過 50 間，獲得一致讚賞。

(棒球交流活動)

美國職業棒球員訪校

2005 年 5 月 6 日，前美國職業棒球球員訪港，順道到本校參觀全港小學棒球聯賽湯偉奇盃，並進行示範表演，同學獲益良多。



棒球隊以球會友

2009 年 1 月 16 日，本校有幸與北京友好學校，北京大學附屬小學及上地實驗小學進行棒球交流活動，期望以球會友。



親子棒球樂繽紛

本校與香港棒球總會合辦「親子棒球樂繽紛」，一方面推廣棒球活動，另一方面將棒球元素融入中文、英文、數學、視覺藝術等學科學習之中。當日除學科活動外，學校及棒球總會還設計了多個攤位遊戲，如「眼明手快」、「聲東擊西」、棒球表演賽等，讓同學對棒球的認識更多、更深入。



攤位遊戲：眼明手快



攤位遊戲：親子棒球碰碰樂



棒球小子留倩影



棒總聯隊對純陽
棒球示範賽

香港道教聯合會純陽小學 棒球樂繽紛活動周 【跨課程活動】

時 間：隨堂

統 籌：體育發展團隊

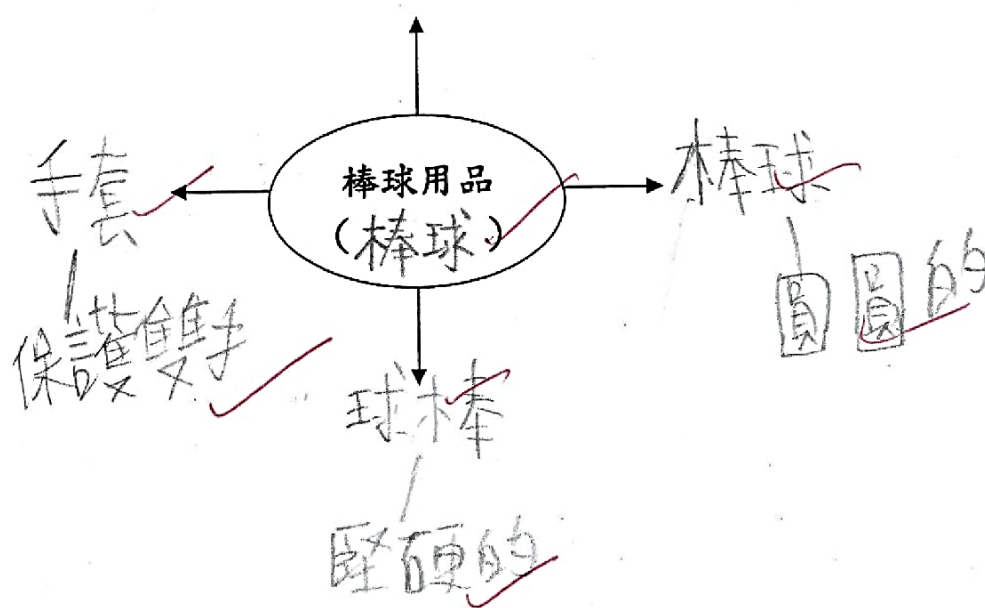
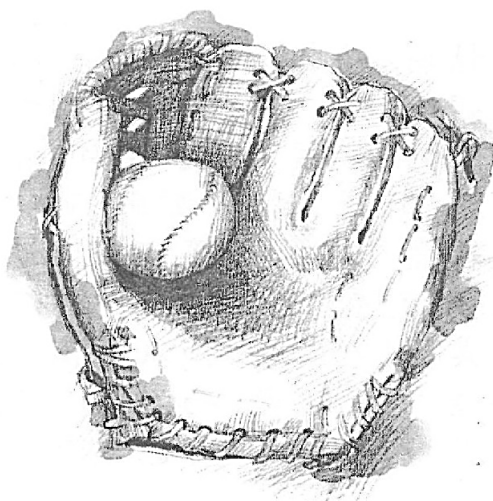
各科統籌：科主席及級長



活動內容	1-3 年級	4-6 年級
中文：	-棒球打氣口號設計	-棒球的自述
英文：	P.1-2 Matching P.3 Fill in the blanks	P.4 Fill in the blanks P.5-6 Concept map
數學：	P.1 象形圖 P.2 認識克 P.3 報時、角、分數	P.4 面積 P.5 方向 P.6 平面圖
常識：	p.1 棒球用品大檢閱 p.2-3 棒球常識知多少	-棒球服飾大變身
電腦：	-小畫家(畫棒球用品)	-瀏覽棒球網站
視覺藝術：	-填色比賽	P.4 紙黏土棒球模型製作 P.5-6 棒球徽章設計
音樂：	-學習唱棒球歌	-學習唱棒球歌
體育：	-棒球課	-棒球課
普通話及圖書：	-朗讀急口令	-朗讀急口令
棒球員：	-感想	-感想

中文科 五年級 寫作教室

題目：棒球的自述



棒球的自述

5A 余鈞霖

我是一個白色的棒球，雖然我已身經百戰、滿身污泥，但我和那些大大小小的獎杯、獎牌一起靜躺在一個大櫃子裡，櫃子旁邊是主人一張張過去比賽、拿獎的照片，看着這些照片，我又想起了我輝煌的一生……

我才剛張開我迷濛的雙眼，就被裝進一個大盒子裡，我連忙問我身旁的同伴，可是他搖搖頭。突然，不知為何出現一陣猛烈的震動，引來盒內一陣陣驚呼、尖叫和飲泣聲。不知過了多久，一道刺眼的強光把在沉睡的我拉回了現實，接着一隻小手把我如獲至寶般地捧在手中。在陽光的照耀下，一羣小孩子在練習「傳接球」，他們把我互相傳給對方，小主人一用力，我就飛了過去，可是卻沒有被接住，反而掉在沙地上。一次又一次，過了許多日子，小主人終於能把我緊緊的接住，也能精確的投出；「打棒」時，小主人練習了很多次，雖然練習過程十分辛苦，但小主人仍然努力不懈地接受訓練，看着他堅毅的精神，我心中的佩服之意油然而生。

小主人的努力，我都歷歷在目，棒球衣上的汗漬、褲子上的破洞、棒球手套上的破損……以及我，都是一樣樣見證「歷史」的活證物，房間的門突然打開了，小主人的笑臉出現了，他把一支棒球棍放在我的身旁，我認出他是與我和小主人一起身經百戰的伙伴，「嘿！老兄，這些年你過得還好吧……」

(教師培訓)

本校體育科老師均有參加由香港棒球總會主辦的「五人棒球教師工作坊」，學習棒球的知識及訓練技巧，以提升學校在推廣棒球運動時之效能。



棒球教練培訓班

教學目的

1. 學識基本棒球規例
2. 懂得使用手套接球
3. 懂得打擊方法，並能成功擊球
4. 學懂棒球禮儀，包括口號打氣等

棒球課 [4堂]

LESSON 1: 基本規例 / 認識棒球器具

LESSON 2: 傳接

LESSON 3: 打擊

LESSON 4: 跑壘 + 比賽 / 自評表

(棒球課自評表)

香港道教聯合會純陽小學

負責老師:陳朗恩主任

學生姓名: _____ 班別: _____ 日期: _____

棒球課學生自評表

教學 評 量	項 目	學 生 自 評
	1. 我能依序完成壘包踩壘動作	 / 
	2. 我學懂正確擊球動作	 / 
	3. 我能將球擊至前方	 / 
	4. 我對棒球運動產生興趣，並能遵守秩序	 / 
	5. 我能與同學合作學習，享受遊戲的樂趣， 並發揮體育精神。	 / 
	學 生 自 評 小 計	 / 

(品德教學)

棒球運動講求禮儀，每次比賽前都要列隊握手，比賽後都要多謝教練、家長、觀眾及球場，亦會叫口號增加團隊士氣。純陽棒球隊之口號為「純陽認真!努力!好成績!」，這亦正正是我們團隊對學生之期望。



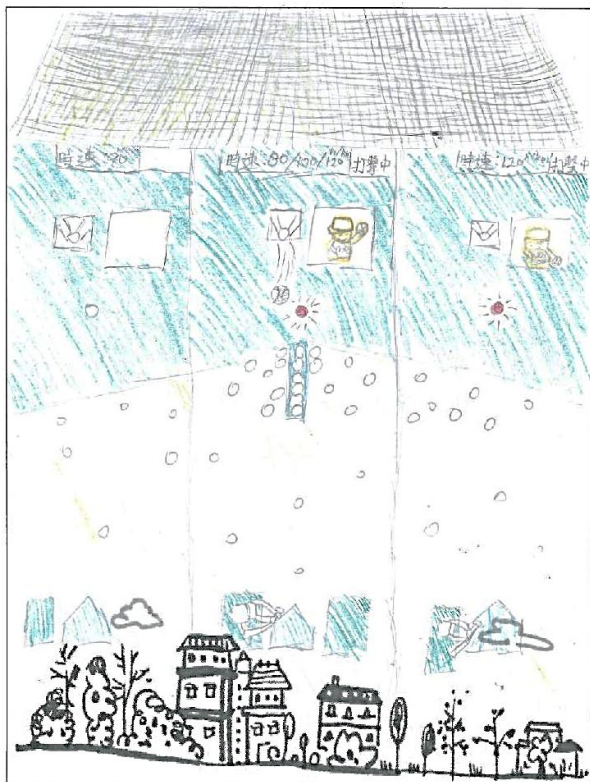
(學校棒球服式樣)



日本東京棒球交流大會

SPO CHA ROUND1 體育中心

素描或拍攝此景點中一個最特色的場景。



景點摘要

(不少於 30 字，例如背景資料、最深刻的印象等等)

這是在東京巨蛋野球場博物館裏的一塊用石頭拼出的棒球員石牆。描述着一個棒球員正努力地避開正在防守的球員，好讓自己上壘、得分。

博物館內收藏了 12 支球隊的球衣，試寫出其中 6 隊隊伍的名字。

中日神龍隊、東京養樂多燕隊、讀賣巨人隊、阪神老虎隊、廣島東洋鯉魚隊和橫濱海灣隊。

王貞治是 1960 年代與 1970 年代日本著名的職業棒球選手，他創出了什麼紀錄？

756 號全壘打球(共 868 次全壘打)

景點摘要

(不少於 30 字，例如背景資料、最深刻的印象等等)

這是 SPO CHA ROUND 1 體育中心裏的棒球打擊場，它在日本的一個大型商場裏。我最深刻的印象是在打的一欄有許多人在排隊，所以我只打了幾次。

SPO CHA ROUND1 體育中心有很多不同的設施，你今天體驗了那些活動？你又最喜歡那類設施呢？

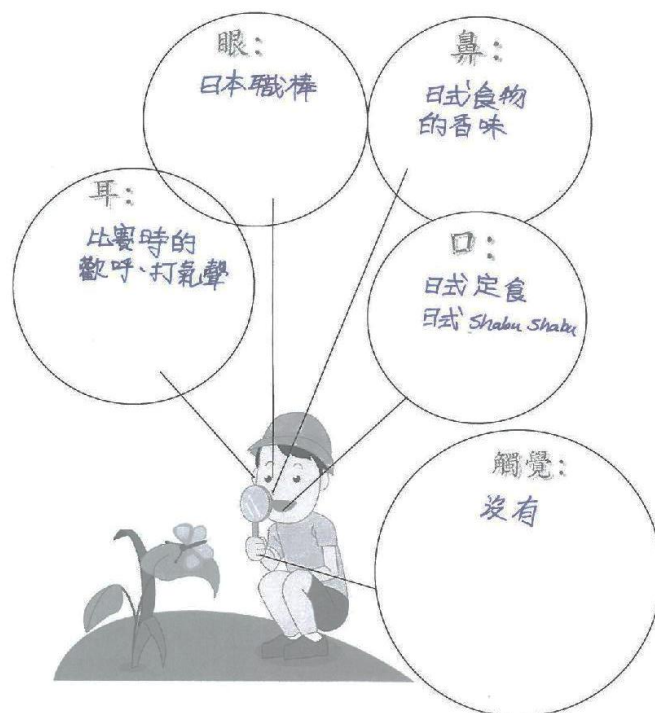
投影器、足球、遊戲機……都是我體驗過的活動，我最喜歡玩投影器。它會投影出一個冰球場，可以讓我們玩耍。十分好玩。

香港暫時未有類似的設施。如果你是政府，你會同意興建這類的體育運動中心嗎？為什麼？

會，因為這類的體育運動中心包含了許多不同的運動，可以讓香港市民體驗更多不同的、新奇的運動。十分有益身心，還可以認識其他的運動。

行程來到了第五天！今天，我用了不同的感觀去探索了不同的棒球資訊，

嘗試回想我今天參觀時的感受，有沒有一些令我印象深刻的東西？



我的感想

旅程中到了很多不同的地方參觀...
你最喜愛的景點或活動是?為什麼?

我最喜愛的活動是觀看日本職業
棒球比賽——東京養樂多燕隊對
阪神老虎隊的比賽,因為那是我
第一次親身到現場觀看職業棒
球比賽呢!

Tokyo Yakult

Swallows

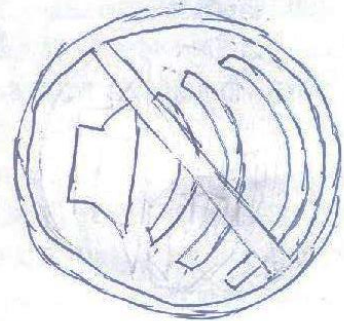
Hanshin

Tigers

我的感想

行程中難免有不愉快的事情發生...
我需要自我改善的地方是...

日本人多數喜歡安靜的場合,而香港人
已經習慣了吵鬧的生活,所以我們這次的
行程中大家都非常吵鬧,所以我們應該要
保持安靜,融入日本人的文化和習慣。





感想

1. 這次旅程中令你最難忘的是？

有一位隊員在比賽時受傷，要離場治理，提醒我們打棒球時要小心。

2. 你認為你在這次旅程中學到甚麼？

我學到了許多其他還未教的棒球規則。

3. 你認為你可以改善的地方是？

我可以在比賽中專注一點，便不會將很多球留了在這後面，便要跑過去拾回球，便浪費了許多時間。

4. 你最想感謝的人是？為甚麼？

我最想感謝爸爸，因為他平時很少在家，這次旅程便讓我們親近了很多。


用心

球類：棒球

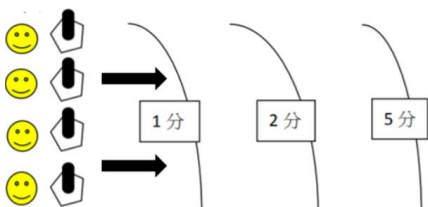
宜在以下學習階段教授

中、小學課程的銜接：完成小六的學生應能運用基本棒球器具(如球棒、防守手套)，同時亦能掌握T座打擊、防守傳接球之基本技術，並能進行簡化版棒球比賽。	1	2	3	4
棒球裝備之使用	基礎活動			
● 防守手套戴法		*		
● 球棒握法		*		
● 棒球握法		*		
防守技術				
● 肩上傳球		*		
● 下手拋球		*		
● 接滾地球（正手、反手）		*		
● 接高飛球			*	
● 接平飛球			*	
打擊技術				
● 揮棒動作		*		
● 手掌擊球		*		
● 球棒擊球（T座）		*		
● 球棒擊球（投打）			*	
● 短打			*	
跑壘技術				
● 跑壘遊戲（四個壘包）		*		
● 擊球後跑壘		*		
● 壘上跑者移動			*	
進攻角色				
● 擊球手		*		
● 壘上跑者			*	
防守角色				
● 內野手		*		
● 外野手		*		
● 投手 / 捕手			*	
比賽				
● 引入遊戲 / 簡易遊戲 / 簡化比賽		*		
● 五人棒球比賽		*		
● 六人棒球比賽（Rolling Tee）			*	
● 九人正規棒球比賽（Tee Ball）		*		
● 九人正規棒球比賽（投打）			*	

單元主題：棒球						
	體育技能	健康及體適能	運動相關的價值觀和態度	安全知識及實踐	活動知識	審美能力
球感						
<p>1. 直升機接球</p> <p>2 人一組，每一組一個軟式棒球。其中一人垂直拋高棒球，然後自己接回，另一人作觀察，之後作交換。</p> <p>(1) 垂直拋高 10 球，並用雙手接回。</p> <p>(2) 垂直拋高 10 球，當拋高的時候需要拍手掌，越多越好，並且用雙手接回。</p> <p>(3) 穿戴防守手套，握球手垂直拋高 10 球，並用手套接回。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握球感 ● 站在球的正下方，接球時眼睛注視球在額頭上方接住球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練反應及手眼協調 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，超越自我 ● 從失敗中學習 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能遵從老師的指示安全地進行活動 ● 同學了解球著落時的位置，安全和順利接回球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 拋球和接球的空間感 ● 握球手需把球垂直拋高 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：接球動作熟練，良好手眼協調

<p>2. 四線握球</p> <p>4-5 人一組，排成一直線，每組 1 個棒球。</p> <p>第一位同學需正確做出四線握球動作，完成後把球從跨下向後傳給後方同學，如此類推，最後一位同學完成後全組坐下，最快一組勝出。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習正確握球方法 ● 握球時食指與中指跨過縫線最寬的地方可以投出最直線的球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練手指靈敏度 	<ul style="list-style-type: none"> ● 勇於嘗試 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生能遵從老師的指示安全地進行活動 ● 跨下向後傳球需留意空間運用，以免受傷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 從球的表面來看每旋轉一圈有四條縫線，所以稱之為四線快球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：欣賞握球動作
<p>傳接球（防守）</p>						
<p>1. 傳接樂無窮</p> <p>老師先示範傳球動作： 持球→跨步→轉腰→投出</p> <p>老師先示範接球動作： 在球的正前方，接球時眼睛注視球，雙手與肩同寬放鬆</p> <p>2 人一組，進行對傳練習，距離約 5 米，如學生能力許可，可逐漸把距離加長。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳球時能順序流暢做到持球、跨步、轉腰、投出 ● 接球時能做到注視來球，穿戴手套的手對準來球，另一隻手做輔助 	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳、接球者的反應 ● 肌肉耐力 ● 身體及手眼協調性，望準來球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，超越自我 ● 從傳接球中體會合作精神的重要性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 要傳球前必須要確認對方有看球才出手 ● 要提醒隊友接球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 兩人傳球時，強調手不能低於肩膀 ● 瞄準目標為對方的胸口 ● 改變傳球方向角度、距離和速度對成功傳接的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：傳球動作熟練，良好協調性 ● 氣氛美：隊員間互相提醒接球，表現團結

<p>2. 我要做守門員</p> <p>放置雪糕筒(相距 3 米)，每組約 4-5 人，1 人穿戴防守手套做守門員，其他人則以滾地球方式向龍門方向進攻。如守門員能以手套擋住來球可得 1 分，接穩來球可得 2 分。</p> <p>如攻方能比球滾進龍門可得 1 分。</p> <p>最快得到 10 分為之勝出，再互相交換擔當守門員。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 眼睛直視接球點，右手在旁輔助 ● 重心要低，視線貼近地面，球才看的 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接球者的反應及移動能力 ● 肌肉耐力 ● 身體及手眼協調性，望準來球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 勇於嘗試，不輕言放棄 ● 遵守規則，只可以滾地球進攻 ● 應互相鼓勵，公平競技 	<ul style="list-style-type: none"> ● 滾球前必須要確認守門員有看球才出手 	<ul style="list-style-type: none"> ● 接球點在左腳前方，重心放低，左腳稍前，右腳在後 ● 手套放置的地方不可太靠近身體這面，要稍微延伸出去 ● 手套是自然下放，與腳的相對位置可構成三角形 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：接球動作熟練，良好協調性 ● 出手時機及策略運用的美感
<p>3. 四角傳球任務</p> <p>由老師分組比賽，每組在 4 角以正方形放置雪糕筒(每個相距約 5 米，按學生能力而定)，進行傳接球比賽。</p> <p>(1) 順時針傳接球 3 圈，完成後全組坐下。</p> <p>(2) 逆時針傳接球 3 圈，完成後全組坐下。</p> <p>(3) 以順時針/逆時針形式，限時一分鐘，傳接最多球數一組勝出。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 接球後拿球，球不可握太緊，拿球後手臂直接向上方提起，肩上高度與上臂一致。 ● 側身向傳球目標走一步跨步，接球手套指向傳球目標。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 傳、接球者的反應 ● 接球者的反應及移動能力 ● 身體及手眼協調性，望準來球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 勇於嘗試，不輕言放棄 ● 遵守規則，要站在壘包上傳接球 ● 隊員間互相鼓勵，公平競技 	<ul style="list-style-type: none"> ● 要傳球前必須要確認對方有看球才出手 ● 要提醒隊友接球 	<ul style="list-style-type: none"> ● 瞄準目標為對方的胸口 ● 改變傳球方向、角度、距離和速度對成功傳接的關係 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：傳球動作熟練，良好協調性 ● 氣氛美：隊員間互相提醒接球，表現團結

擊球（進攻）						
1. 曲棍球接力賽 老師先介紹棒的詞彙： 棒頭、棒身、棒尾、握把處 由老師分組比賽，每組需利用正確握球棒之方法，滾動棒球到達雪糕筒折返。到達後把球棒及棒球交給下一位，如此類推，最後一個完成全組坐下，最快一組為之勝出。	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握握棒感覺 ● 眼睛望準棒球，透過球棒控制方向 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練手眼協調 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，超越自我 ● 鼓勵隊友完成比賽 	<ul style="list-style-type: none"> ● 球棒不能隨便揮動 ● 適堂使用用具 ● 需注意身旁同學位置 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習正確握棒動作 ● 右手在上，左手在下以中指、無名指、小拇指緊扣球棒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：握棒動作正確，並能控制球棒 ● 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結
2. 無敵打擊王 老師先示範擊球動作： 預備→後拉→揮棒擊球→收棒 分組對外進行T座打擊，會有三個標示點（1分/3分/5分）。每人有3次機會，完成後撿球及計算分數。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 準備擊球動作，腳步與肩同寬，棒子高度拿到耳朵邊，眼睛直視球 ● 重心放置右腳，左腳保持平衡 ● 出棒時以腰帶動出手，擊球點在前腳位置，擊球後，後腳腳跟需提起來作轉動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 訓練身體協調 ● 訓練手眼協調，注視棒球位置 	<ul style="list-style-type: none"> ● 挑戰自己，每次打更遠之分數 ● 隊員間互相鼓勵，公平競技 ● 遵守規則，誠實計算擊球分數 	<ul style="list-style-type: none"> ● 球棒不能隨便揮動 ● 揮棒時需注意身旁同學位置 ● 排隊同學需相隔擊球同學至少3米距離 ● 擊球後球棒輕放地下 	<ul style="list-style-type: none"> ● 讓學生能感受自己擊球力道及找到改善讓球打更遠的方法 ● 擊球後，後腳跟的旋轉順勢將球棒延伸揮至左肩位子，完成整個揮棒動作 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動作美：揮棒擊球動作正確，並能控制球棒揮動方向 ● 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結

3. 一桿進洞

老師把學生分為 3 人一組。

A 同學：對外進行 T 座打擊，每組 T 座前約 5 米垂直放置呼拉圈，成功把棒球擊穿過呼拉圈可得一分。

B 同學：站在 T 座前約 15 米作防守，嘗試接擊出的球，然後把球傳給 C 同學。

C 同學：站在壘包上接 B 同學傳來的球，然後把球放回 T 座上。每組完成 3 次打擊後，A、B、C 同學交換位置。

- 準備擊球動作，腳步與肩同寬，棒子高度拿到耳朵邊，眼睛直視球
- 重心放置右腳，左腳保持平衡
- 出棒時以腰帶動出手，擊球點在前腳位置，擊球後，後腳腳跟需提起來作轉動
- 水平揮擊以擊出平飛球

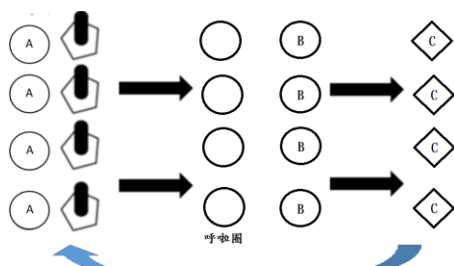
- 訓練身體協調
- 訓練手眼協調，注視棒球位置

- 挑戰自己，盡量瞄準目標
- 隊員間互相鼓勵
- 遵守規則，依照老師指示完成活動

- 球棒不能隨便揮動
- 揮棒時需注意身旁同學位置
- 排隊同學需相隔擊球同學至少 3 米距離
- 擊球後球棒輕放地下

- 讓學生能 3 感受揮擊角度能影響擊出球之路線
- 瞄準目標為呼啦圈，協助擊出平飛球

- 動作美：揮棒擊球動作正確，並能控制球棒揮動方向
- 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結



跑壘

1. 壘包概念 (熱身)

在熱身時給學生加入跑壘概念，並向學生介紹一壘、二壘、三壘及本壘。(壘距 60 尺)

- 慢跑踩壘(3 圈)
- 側跑踩壘(3 圈)
- 兩人牽手跑壘(3 圈)
- 猜包剪採跑壘(3 圈)

(每次到達壘包都要猜包剪採，贏的去下一個壘，輸的留下)

- 以曲線跑踩壘爭取最短上壘距離

- 鍛鍊心肺耐力

- 遵守安全規則，以免受傷
- 遵守規則，公平競技

- 熱身可降低運動受傷風險
- 需眼睛注視前方，避免與他人發生碰撞

- 棒球運動需靠跑壘取分，完成一圈可得一分

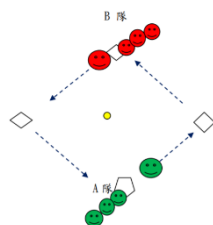
- 氣氛美：氣氛融洽、二人一組時表現團結

2. 跑壘接力賽

全班男女平均分兩組，每組拿棒球當接力棒。A 組起點及交棒點在本壘，B 組起點及交棒點在二壘，老師站在中間發號施令出發。第一個人需依順時針跑三個壘包(都要踩到壘包)完交棒給下一個人，如此類推。最後一個接力者完成後跑到中間，把球交給老師為之勝利。

- 以曲線跑踩壘爭取最短上壘距離

- 棒球交接時需望準隊友，避免失誤



- 鍛鍊心肺耐力
- 訓練下肢肌群。
- 敏捷度

- 遵守安全規則，以免受傷
- 遵守規則，公平競技

- 熱身可降低運動受傷風險
- 需眼睛注視前方，避免與他人發生碰撞

- 利用競賽遊戲讓學生體驗跑壘的感覺，同時也帶出每完成一圈可得一分之比賽概念

- 氣氛美：氣氛融洽、全組人表現團結

進攻概念（擊球後跑壘）

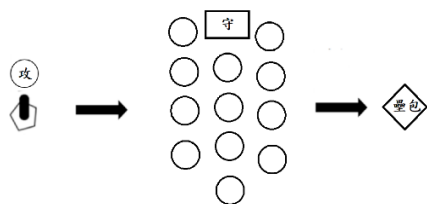
1. 衝鋒陷陣

全班平均分為 2 組，1 組進攻為擊球手，1 組防守為內野手。

擊球手需將 T 座上的球擊出，然後跑到對面壘包。

內野手只可進行觸殺，即拿球碰到跑壘者，使擊球手出局。

如擊球手在得分區前未被觸殺，即可得一分。



- 擊球手能同時應用擊球及跑壘技術於比賽中

- 內野手能理解「觸殺」是棒球比賽中其中一個令對手出局之技術。

- 訓練身體協調

- 訓練手眼協調，注視棒球位置

- 接球者的反應及移動能力

- 遵守比賽規則

- 隊員間互相鼓勵，兩組之間公平競技

- 「觸殺」只能用球輕碰對方，避免對方受傷

- 利用競賽讓學生學習擊球後需迅速跑壘，以增加得分機會

- 同時亦令防守方明白接球在棒球運動上的重要性

- 從遊戲中加入棒球比賽「觸殺」的概念

- 動作美：揮棒擊球動作正確，並能控制球棒揮動方向及力度

- 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結

- 時機及策略運用的美感

2. 我是飛毛腿

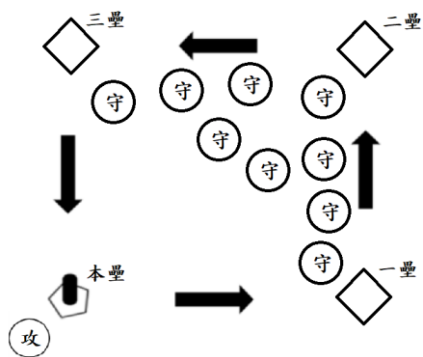
* 為增加趣味性，此活動可使用體積較大之球進行，如軟排球、海綿球等。

全班平均分為 2 組，1 組進攻為擊球手，1 組防守為內野手。

擊球手需將 T 座上的球擊出，然後跑到一壘後可自行決定跑上二壘、三壘或本壘。每上多 1 個壘加 1 分，最多得 4 分。

內野手接球後需對擊球手進行「觸殺」或「封殺」(即持球者比壘上跑者更早到達壘包，但必需使用再強迫上壘情況)。

如中途被內野手「封殺」或「觸殺」，則未能得分。



- 擊球手能同時應用擊球及跑壘技術於比賽中
- 內野手能理解「封殺」是棒球比賽中其中一個令對手出局之技術。

- 訓練身體協調
- 訓練手眼協調，注視棒球位置
- 訓練壘上跑者的判斷能力
- 接球者的反應及移動能力

- 遵守比賽規則
- 隊員間互相鼓勵，兩組之間公平競技

- 「封殺」後不用觸碰對手，避免對方受傷

- 利用競賽讓學生學習擊球後需迅速跑壘，並同時讓跑壘學生判斷能否安全地到達下一個壘包，以增加得分
- 同時亦令防守方明白傳接球在棒球運動上的重要性
- 從遊戲中加入棒球比賽「封殺」的概念

- 動作美：揮棒擊球動作正確，並能控制球棒揮動方向及力度
- 動作美：傳球動作熟練，良好協調性
- 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結
- 時機及策略運用的美感

小型比賽

1. 五人棒球比賽

5 人一隊，分為攻方及守方。

比賽不用球棒擊球，擊球手只需自行拋球、並用手掌擊球作進攻（可用軟式棒球或海綿球）。

防守者則用徒手傳接球，壘包配置相同。

擊球手把球擊出，跑到一壘後可決定跑上二壘、三壘、本壘或停在該壘包。如擊球手未有被「觸殺」、「封殺」或「接殺」（即防守者在球未著地前把球接到），便到另一位隊員上場。

防守者如成功把擊球手「觸殺」、「封殺」或「接殺」，則為之 1 個出局。

每 3 個出局便完成該局，攻守交換。老師可根據課堂時間決定比賽局數。

- 擊球手用手掌擊球能增強成功感，同時應用跑壘技術於比賽中

- 內野手能理解「觸殺」、「封殺」或「接殺」是棒球比賽中所有令對手出局之技術。



- 訓練身體協調
- 訓練手眼協調，注視棒球位置
- 訓練壘上跑者的判斷能力
- 接球者的反應及移動能力

- 遵守比賽規則
- 隊員間互相鼓勵，兩組之間公平競技
- 勝不驕，敗不餒

- 「觸殺」只能用球輕碰對方，避免對方受傷
- 「封殺」後不用觸碰對手，避免對方受傷
- 攻方之等候同學不能進入場內，避免碰撞受傷

- 利用模擬真實棒球比賽讓學生學習擊球後需迅速跑壘，並同時讓跑壘學生判斷能否安全地到達下一個壘包
- 同時亦令防守方明白傳接球在棒球運動上的重要性
- 以 3 出局之形式模擬真實棒球比賽，並加入「接殺」，讓學生能初步理解棒球運動之比賽規則

- 動作美：傳球動作熟練，良好協調性
- 氣氛美：氣氛融洽、隊員間表現團結
- 時機及策略運用的美感

堅毅

Perseverance



自信

Confidence



熱情

Passion



投入

Commitment

