

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檜意森活村玩，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

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。

http://edu.singtao.com

陽光校園 Sunny Campus

景日精選推介:

美味甜品
假期佳話 美味營養
P.3

03月 2013年

21日

星期四

體藝LookLook

視藝

逢周四刊出

遊學

通識

環保

語文

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：Elbet 攝：何耀勇 部分圖片：星島圖片社、《21世紀兒童百科》 編譯：香港博教學會黃煒陽小學

我也好想同學一起打棒球呢！

棒球的歷史

棒球的起源有幾種說法，一般認為它是源自於板球運動。在1845年時，美國人亞歷山大·高平·卡特賴德(Alexander Joy Cartwright)出版了一部運動叢書，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佳的球隊之一呢！



▲ 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」也掀起了一陣「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，並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，近外壘形的場地的角上都會放上一個壘包。



▲ 球棒、手套和棒球是棒球比賽必備的裝備，打擊者需要佩戴球盔，投手也需要佩戴面罩等來避免受傷。

星島日報

星島網 星島日報

學生訂閱查詢熱線

查詢：2796 2988

傳真：2796 5584

編輯部電話：2796 2997

免費教育網：http://edu.singtao.com



棒球技巧一目了然

了解這棒球的起源和真紙後，我們馬上看看棒球技巧吧！

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，需要大步跨出，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，不再中斷。

*三振出局：打擊者連續三次揮棒三振好球，而三次能力被認為是投球能力的最高標準之一。

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軌道。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線，採取相應的擊球方式，將球擊到守方隊員接不到的地方。

圖片由《21世紀教育》年刊提供

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。把重心放在腳尖，肩部和腰部的力量，身體向前傾，準備接球。



滾地球：

遇上滾地球時，彎腰调整好身體正面的姿勢，收緊下巴，看著棒球，直到接到球為止。

紀律嚴明 培養自信

香港球教聯合會統籌小學棒球隊負責老師張文熾主任表示：「同學非常熱愛棒球，投球時間在棒球隊的同學也要兼顧學業，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，這也能幫助他們在其他方面的發展。」統籌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，也可以觀察其他隊伍的戰術與技巧，更能在比賽中建立他們的自信呢！

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

王真：我覺得在棒球隊裏最大的得益是學到紀律，讓我明白到如果一個團體沒有紀律的話，甚麼事情都做不好。

軒文：在獅子山公園比賽，我們本來隊身在後，但當擊球失率，當時我們非常擔心會輸，幸好後來我們卻拿到比賽中的冠軍，這確實是我們的運氣很點。

碧彤：我覺得打棒球最困難是控球準確，我們在訓練時都要花很多時間來練習，務求做到最好。

子雲：我原以為王真的投球會加入棒球隊，最想不到棒球這麼好玩，現在慢慢發現到棒球的趣味，而且也認識到其他不同組合的球友呢！



運動好後不過
白費呢！

不運動怎麼行呢？
就不健康呀！



明報
Vol 170
2016.12.07 Wed

Smarties
Power English

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 left to 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 (陳浩軒), a primary 6 student at HK.T.A. Bhui Yung Primary School (香港道慧聯合愛純小學), 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, WCSBF) held in China (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 spirit 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 WCSBF 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 Naohisa, 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 seems to meet the land or the sea. It also means that 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 court 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。」



陳朗恩與吳子壺合照（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，隊長吳子靈尚在一旁，望住陳朗恩接受訪問，完畢後兩人又一起玩耍，陳朗恩又替吳子靈拉筋，令到吳子靈哇哇大叫喊痛，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