

海線上的棒壘球綠洲

## 通霄國小棒壘球隊認養

文、圖／駱致軒



10 MAR 2021



- ① 通霄發電廠於民國 109 年開始，認養通霄國小棒壘球隊。在李秋靜（後排左一）及林鴻遠（後排右一）的指導下，孩子逐漸愛上棒壘球運動。
- ② 女壘隊球員練習前的集合，專注且聚集團隊默契。

李秋靜、林鴻遠，一位是代表國家征戰壘球國際比賽的靈魂人物；一位是職棒場上掌控全場的捕手。曾經叱吒風雲的經驗好手，面對通霄國小操場上的練習投捕的孩子兵，臉上盡是專注，仔細觀察選手們的一舉一動，不厭其煩的調整動作、解說。在通霄國小，他們的身份是女子壘球隊與男子棒球隊的指導教練。

通霄地區學校長年耕耘壘球運動，30 年來培育出許多女子壘球好手，如賴聖蓉、李秋靜、張靜宜、梁心為等，都是代表國家出戰奧運比賽的傑出女將，更是出身於在地通霄國中女壘隊的畢業學姊。而今，她們陸續回到家鄉苗栗，為培育壘球新生

代而默默努力。有感於過往的壘球教育多是從國中才開始培育，為了讓壘球教育更扎根地方，通霄國小於民國 97 年成立女壘隊，讓孩子從小接受壘球的啟發，並在接觸球類運動，鍛鍊體魄的同時，更能培養抗壓性。

成軍 13 年的通霄國小女子壘球隊，多年來累積的堅強實力，屢屢獲得甲組比賽的肯定，然而球隊設立之初，並非以體育專班方式招募選手，反而是以社團的形式吸引有興趣的學生前來組隊，讓孩子們開心玩球。教練也透過體育課、學校運動會的機會，觀察孩子們對於球類運動的喜好及接受程度，透過鼓勵、獎勵的方式，吸

引孩子們加入壘球隊。

看著女子壘球隊近年來的蓬勃發展，讓校內許多男生躍躍欲試，也希望能拿起球棒、手套進行帥氣的傳、接、捕、揮的練習。校方看到學生的熱情，並在前任梁心為教練的催生下，民國 102 年通霄國小男子棒球隊正式成立，新的生力軍加入，

讓通霄國小的棒、壘球隊，由於性質相近，開始了良性的合作及競爭。  
棒球隊甫成立 2 年，於民國 104 年獲得苗栗縣長盃國小組季軍的好名次。通霄國小的壘球、棒球隊以普通班學生身份，打入以體育班為主的甲組賽事，個中好手的技術培養、比賽時的團體默契，在現任李秋靜及林鴻遠教練從零開始的指導之下，逐漸茁壯並獲得佳績。

### 從零開始的啓蒙教練

出色的球隊成績，卻不是招募新兵的保證。每年 6 月，送走了一批老球員之後，教練們要擔心的就是新成員的補充。新生的招募鎖定在 3 年級的學生層，由於教練們平常身兼體育老師的身份，對於校內孩子的體能好壞略知一二，教練會試探性的詢問孩子們對於棒壘球是否感興趣，若不排斥，便會安排到隊上練習。

正午時分，教室裡的學生們仍在用餐，只見壘球隊與棒球隊的隊員們，陸續走出教室，幾位同學推著練習用的手套、



1

球具往操場集合。教練的身影尚未出現，球員們卻已主動熱身、訓練，有秩序且自律的在操場上喊聲傳接球。球員們也分成資深組與新手組，已有基礎的學長學姊兩兩傳球，而新手球員，在另一旁跟著指導組長的口令練習基本動作。

國小的孩子，對於身體力量的掌握度還是懵懵懂懂，正如一張潔白無瑕的白紙，等待老師的指導。教練也從最基本的動作開始，透過練習讓孩子逐步熟悉，甚至不厭其煩的握著孩子的手、抓著球員的腳，為的就是讓他們感受到正確的身體姿勢及運動發力。讓孩子在練習過程中建立信心，找到對身體的控制權，正面對決每一顆迎面而來的球。

李教練說，女壘隊的孩子剛進入球隊的時候，就必須學習傳接球。然而有時近身球、快速球，孩子還不太適應，會習慣性地閃躲。這時候就必須耐住性子，先讓他們戴上護具，一球一球慢慢抓穩傳接球的節奏，直到孩子不害怕了，願意脫下防護裝備，才能真正開始球隊的訓練。相對的男孩子比較大膽，也更耐操，剛入隊的孩子，不用特別的適應，也能掌握到投球及接球的頻率與落點。



2

### 運動 讓孩子更自信

進入壘球、棒球隊的孩子，也不一定需要好體能、好身材，畢竟技術是可以培養，體力是可以鍛鍊的。男子棒球隊中的「五哥」林昆燄，就是最好的例子。在進入棒球隊之前，林昆燄的體重是 105 公斤，因此有著「五哥」的綽號，某天下課時他拿著棒球手套把玩著，對於棒球似乎有點興趣，但又懷疑自己是否適合打棒球，眼尖的林鴻遠教練看到了，叫住他說：「你來加入球隊，我教你打棒球！」，就這麼一句話，讓原本猶豫不決的他，下定決心

① 通霄國小男子棒球隊。

② 「五哥」林昆燄因為加入棒球隊，身形、體力和信心，都有顯著的改變與成長。

開始體能訓練。於是，五哥從最基本的跑操場開始，缺乏運動加上過重的體重，跑操場這件事可是讓五哥吃足苦頭，跑得滿身大汗、氣喘吁吁。林教練原本擔心他會就此放棄，便陪著他一起跑步，沒想到五哥持續跑了好幾個禮拜之後，繞操場的圈數持續增加，身材變得結實了，增加了他的自信心。隨著體重的減少，「五哥」逐漸降格為「四哥」、「二哥」，現在的他在教練的指導之下，可是擔任隊上一壘手的位置，堪稱球隊「一哥」呢！

其實，參加球隊訓練能培養孩子對於自我身體的掌握，對於體能的強健，自信心的建立，團體生活的人際相處等都有正面的影響。一名同時是通霄國小棒球隊球員家長，也是服務於通霄電廠的同仁，分享了他兒子在球隊生活的點滴，儘管畢業之後沒有讓孩子繼續打球，但同仁有感的說：相較於過往，兒子在面對問題與挫折

時，似乎更為從容且不易鑽牛角尖，而中學時期的上課時間較長，感覺在球隊的鍛鍊之下，兒子體力也比班上其他同學較佳，課堂上更能專心，自我複習時的專注力也較為集中。他也認為，加入棒球隊的帶來的蛻變與成就感，絕對是化於無形之中，且有著正向影響。

### 陪伴 養成棒壘球的明日之星

教練帶領著的，不僅僅是孩子的身體，更是孩子的心以及他們的課業。平時球隊的作息，是利用週一到週五早自習、



為下一次的比賽壓力先充飽能量。孩子來到學校覺得有同學陪伴，比起在家發呆來得有趣，也逐漸將到校練習視為一種習慣，有時教練讓大家放假不練球，孩子還會嘟囔著嘴說：「放假很無聊耶！」，讓教練哭笑不得的慨歎：「你無聊但是我想放假阿！」，也感受到孩子對於教練及球隊的依賴。

### 力抗強隊的主力投手

女子壘球隊隊長羅心妙，是位長相清秀，身材瘦高、四肢細長的小美女。如果不是拿著手套舉起壘球投出的完美姿勢氣場強大，走在路上可能會忽略了這一位隱



- ① 羅心妙場上投球的威力，總能震攝對手，是不可多得的潛力球員。
- ② 午間休息時間，剛進入球隊的新手們，認真的跟著球隊學姊們一起練習傳接球。



藏版的高手。擔任隊長的她，只要上場投球，對方很難從她的手中得到分數，犀利的球勁總能力壓全場，為隊友爭取喘息的機會。也因為一上場便能壓制對手得分，更是一位能穩定軍心的優質投手。

出色優異的表現，羅心妙的家人卻不贊成她打球，家中唯一支持她的，是心妙的奶奶。這點讓已經六年級的心妙，不確定畢業之後是否應該以打球為升學目標，繼續努力？教練配合學校主任、組長，積極的與心妙的家人溝通，希望能協助她，畢竟她是從國小一年級開始，就跟著球隊練習，從不懂打球，到姿勢調整，最後成為一顆優秀的明日之星，未來的成功似乎只是等待她去採收般唾手可得。心妙對於打球的渴望及信心，若能獲得全家人支持

全神貫注投入，相信未來絕對是壘球場上的優秀選手之一。

李教練分享來到通霄國小帶隊的 10 年來，印象最深刻的是一位小球員在訓練過程中，不慎與隊友相撞，造成左手手腕骨折。然而，全國比賽就在一周後舉行，這位 6 年級的孩子十分難過又自責，孩子向教練哭訴，因為她知道這次的受傷，不僅讓自己失去了上場比賽的機會，也造成教練調度上的困擾。她不甘心自己因為受傷而無法上場，難過自己的努力因為一時的不小心，而將付諸東流。李教練聽著她哭訴，心疼孩子的自責，只能默默的陪伴，並鼓勵她休息養傷，調養好之後重新開始。小球員哭乾了眼淚，紅腫的雙眼看著教練，對她點點頭之後就離開了。

經過一段時間的沉潛休養，小球員從通霄國小畢業後，進入通霄國中就讀，她選擇繼續參加壘球隊，只因興趣在此，希望在壘球場上持續發光發熱。她的堅持，讓李教練感動不已，對於自己能夠培養出如此有運動精神的孩子，也感到有榮焉。

### 電廠認養 盼能提供孩子更多出賽經驗

球隊的經營需要技術、人員及資金的

配合，才能讓球隊順利營運。台電公司除了本身業務之外，麾下也有 6 支專業球隊征戰各大比賽，深切了解球隊的營運困難，由各電廠主動認養鄰近學校之球隊，補強球隊用具、比賽經費，並透過年度球隊的巡迴關懷，近距離指導認養球隊，幫球隊的孩子帶來更大的裨益。

通霄電廠有許多員工，出身於通霄在地，通霄國小、通霄國中也是他們往年就讀的母校，昔日仍是師長眼中的孩子，目前已成為回饋母校的社會人士，更有許多電廠同仁的孩子，也就讀於上述兩所學校，因此通霄電廠與通霄地區學校的教育種子扎根活動，或許是台電同仁最樂見其成的美事之一。

民國 109 年，通霄發電廠正式認養通霄國小的女子壘球隊與男子少棒隊，以經費的挹注，實際支持球隊的運作。球隊將台電協助的第一筆經費預算，用來採購比賽服裝、練習器材，小朋友看到設計精緻的球衣及新裝備，雀躍不已，每次練球都格外開心有勁。

而球隊需要成績，自我的練習刺激較少，必須透過練習賽、友誼賽等，利用上場比賽的機會磨練，讓孩子在比賽中看見自己的不足，練習面對對手攻擊時應有的



- ① 通霄國小球衣上「Power is Love」的 LOGO。
- ② 利用認養球隊的經費購買的新手套，保護孩子接傳球的安全。

專注力，從累積的經驗中，自我化解比賽中面臨到的怯場，學會相信自己及和隊友合作無間的關鍵，並與團體共同承擔比賽的壓力。因此，移地訓練是必要的，球隊未來會更積極安排更多的比賽機會，也盼在台電的支持下，能夠順利解決移地訓練的交通、住宿等經費不足的困境。

通霄國小彭鴻原校長認為，台電公司的球隊認養，讓孩子的努力得以被企業看見，對球員來說是正向的肯定。台電的美意彷彿養分般，滋養了通霄國小這群球場上的種子，未來他們會開出優秀、自信的花朵，綻放出芬芳，代代傳承，永不止息。❸

