

# 專門技術：傳接球

1.給對方一個目標



- ※雙手在身體前面，手套張開；
- ※手指朝上；
- ※專心準備接球。

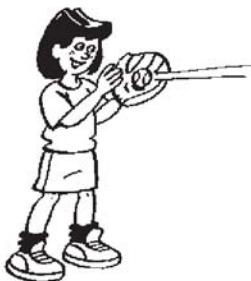
2.腰部以下接球



- ※手指朝下；
- ※用雙手接，自由手(未戴手套的手)在手套後面，用來幫助確實接住球；
- ※在身體的正面、前方接住球。
- ※眼睛看球進手套；
- ※手套合攏壓住球，確實接住。

「高舉雙手，造成一個好的傳球目標」

3.腰部以上接球



- ※手指朝上；
- ※用雙手接，自由手(未戴手套的手)在手套後面，用來幫助確實接住球；
- ※在身體的正面、前方接住球；
- ※眼睛看球進手套；
- ※手套合攏壓住球，確實接住。

「及早到球的位置」「手指朝上」「看球進手套」

1.準備姿勢



- ※兩腳打開與肩同寬；
- ※膝部下彎；
- ※雙手在身體前方。

2.準備



- ※及早把手套降至地面；
- ※儘量身體正面對著來球；
- ※雙手保持在前方，膝部下彎。

3.接球



- ※用雙手接球；
- ※看著球進手套；
- ※用自由手於上方壓住手套裡的球，像鱸魚的嘴合上一樣。

4.拿球



- ※雙手「後縮」讓球進手套；(註)  
(譯註：此處所謂「後縮」接球，是指球進手套時，手套與手應輕輕往後移，以減低其力道，防止球彈出。亦可稱為「減震」接球。)
- ※把手套和球舉到身體中央前方；
- ※用自由手確實抓住球。

「腳對著球」「手在前方」「腳打開」

「彎下去，  
手套也下去」

「雙手像鱸魚嘴」  
「看球進手套」

「用雙手構成好目標」

# 專門技術：傳接球

## 接高飛球

1.準備姿勢



※雙手在身體前方；  
※兩膝微彎，隨時準備移動；  
※注意飛球的弧度。

2.準備接球



※及早到達球的落點下方或後方；  
※雙手前舉到眼睛上方；  
※手套張開，手指朝上。

3.接球



※用雙手確實接球；  
※看著球進手套。

4.拿球



※「後縮」讓球進手套；  
※壓擠手套以包住球；  
※用自由手幫助確實接住球。

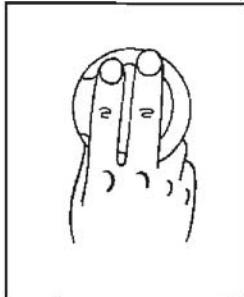
「準備移動」  
「眼睛一直看球」

「早點到球的落點下方」  
「手套朝上、張開」

「用雙手」

「後縮接球」  
「壓擠手套以包住球」

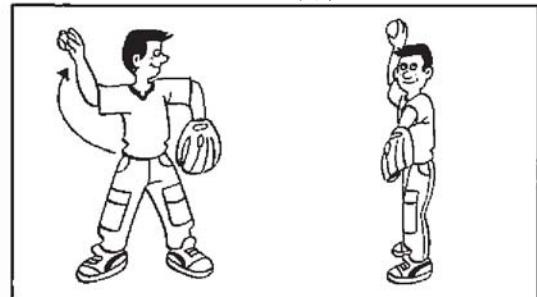
1.抓球



2.準備



2.出力姿勢



※食指和中指(或再加上無名指)分開按於球上；  
※指尖與球的縫線交叉；  
※拇指按著球的下方。

※雙腳分開站立，側身對著目標；  
※戴手套的手比較接近目標。

※手套那一側的腳直接踏向目標；  
※同時，擲球的手臂以圓弧形動作抬起，讓手肘與肩同高；  
※手套那側的肩和肘朝向目標。

「指頭分開，拇指在下」  
「指尖與縫線交叉」

「側身對目標」

「肘抬起」  
「前肩瞄準」

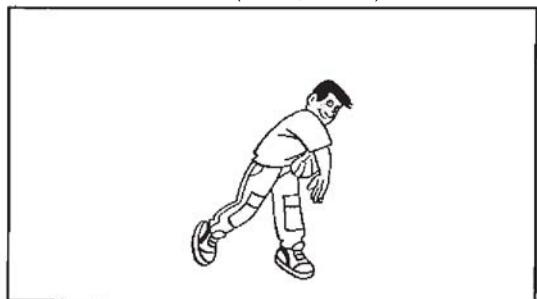
3.出球點



※把手臂當成鞭子；  
※手套靠近胸前。

「踏步，丟出」

4.餘韻(後續動作)



※後腳的鞋帶朝地面轉動；  
※擲球的手臂甩過前腿上方，完成動作。

「用擲球手臂完成動作」

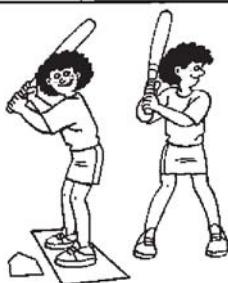
# 專門技術：打擊

1. 握棒



※用手指持棒，並非用掌心；  
※右打者的左手在棒子底部（左打者相反）；  
※兩手一起抓住球棒，指關節成直線狀。

2. 站姿



※側身對著投手站立；  
※兩腳的腳尖成為一條想像的直線，對著投手；  
※手與肩同高；  
※球棒成45度角。

3. 轉移



※雙手往後轉移；  
※身體重心稍微移往後腳；  
※保持重心平衡。

4. 踏步



※前腳往投手方向踏一小步；  
※重心留在後腳；  
※保持平衡。

「兩手握棒」

「側身對投手」  
「手在後方」

「重心移往後腳」

「往投手踏一小步」

5. 挥棒



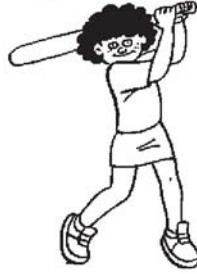
※穩住前腿；  
※雙手引導球棒向球揮去；  
※身體順著軸心旋轉。

6. 擊中球



※水平用力揮棒；  
※後腳旋轉時，股部會張開；  
※眼睛要一直看著球。

7. 餘韻



※雙手一直握棒，完成整個旋轉揮棒動作；  
※完成時，雙手在上，頭仍然朝下；  
※眼睛仍然看著擊球點。

「前腿要穩。」  
「用力向球揮去。」

「用力對著球揮棒。」  
「眼睛一直看球。」

「揮到底。」  
「從頭到尾頭朝下。」

# 專門技術：投 球

## 棒球投球

1.預備姿勢



※雙手接觸於身體前方；  
※雙腳微分開；  
※側身對著擊球員，後腳接觸投手板。

2.抬起膝蓋



※前膝蓋抬起至腰部高度(別太快)；  
※用後腿保持平衡；  
※勿往後傾，保持直立。

3.出力姿勢



※直接朝目標踏出；  
※同時，投球的手臂以圓弧形的動作抬起，讓手肘與肩同高；  
※保持前肩對準目標。

4.餘韻



※穩住前腿；  
※後腳的鞋帶朝地面轉動；  
※投球的手臂甩過前腿上方，朝向地面，完成動作；  
※投出時，後腳可能離開地面。

「側身對著擊球員直立」

「抬起膝蓋，與地面平行」「保持直立」

「抬臂向後，手肘向上」「踏向目標」

「手臂甩過前腿上方，完成動作」

## 慢速投球

1.等候姿勢



※面向本壘站立；  
※投球那一側的軸心腳應與投手板接觸，手套側的那隻腳在側後方。

2.出力姿勢



※持球的手往後移，手套側的腳往前踏出。

3.出球點



※手套側的腳往前踏出；  
※投球手臂應後揮，手腕伸張，球朝擊球員，準備投出；  
※軸心腳保持與投手板接觸，直到球離手；  
※手套側的腳接觸地面時，投球手臂往前移動，把球投出；  
※投球動作中，手臂應會擦過大腿側。

4.投球後



※投出後，立即做出內野守備姿勢，準備接球。

「眼看目標」

「往後再往前」

「手腕直朝目標」

「準備接球」

# 專門技術：投 球

## 進階投球

1.「固定式」投球姿勢



※面對本壘，雙手接觸於身體前方。

2.搖動步



※手套側的腳往後踏一小步，重心保持直立平衡；  
※雙手抬起，不高過額頭。

3.旋轉



※投球手那一側的軸心腳側轉，靠住投手板前緣。

「眼看目標」

「往後再往前」

「眼睛仍然看著目標」

4.抬起膝蓋



※手套側的膝蓋抬起至腰部高度(別太快)；  
※用後腿保持平衡；  
※勿往後傾，保持直立。

5.出力姿勢



※直接朝目標踏出；  
※同時，投球的手臂以圓弧形的動作抬起，讓肘與肩同高；  
※手中所持之球朝向後方；  
※保持前肩對準目標。

6.餘韻



※後腳的鞋帶朝地面轉動；  
※投球的手臂甩過前腿上方，朝向地面，完成動作；  
※投出時，後腳可能離開地面。

「找出平衡點」

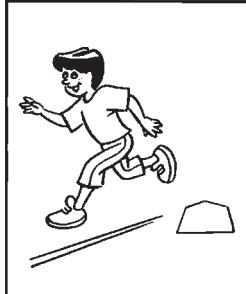
「踏向目標」

「摘一片草葉」

# 專門技術：跑 壘

球擊向內野手時

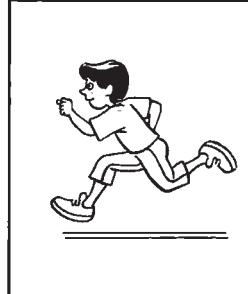
1.跑！！！



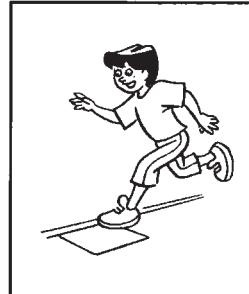
2.找球



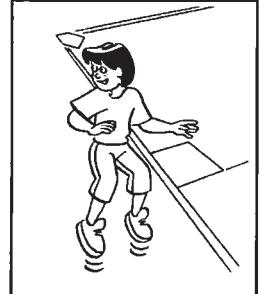
3.全力跑



4.踏壘



5.停住



※不要看球在哪裡，否則浪費寶貴時間；  
※讓球棒落在界外區，往一壘跑；  
※絕不可丟棒或甩棒！

※迅速看一下球在哪裡；  
※球是否直接擊向野手？

※快速擺動手腳；  
※到一壘前絕不減速；  
※注意力集中在壘包前端。

※踏壘包的前端，因為比較近；  
※踏壘包的右半部，因為比較安全；  
※衝過壘包。

※小碎步；  
※兩腳張開大一點；  
※向右看，看看一壘手是否沒接到球；  
※註：你不必停在壘上。

「迅速離開打擊區」

「找球」

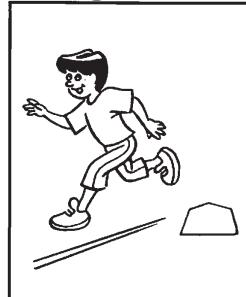
「跑向壘」

「直接衝過壘包」

「停住」  
「找球」

當球穿越內野時

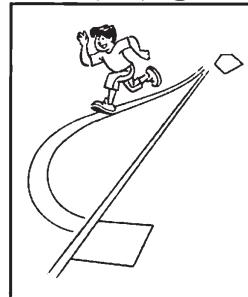
1.跑！！！



2.找球



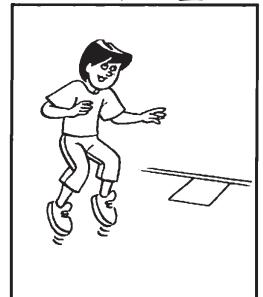
3.全力跑



4.踏壘



5.放眼二壘



※不要看球在哪裡，否則浪費寶貴時間；  
※讓球棒落在界外區，往一壘跑；  
※絕不可丟棒或甩棒！

※擊出之球是否穿越內野？

※開始稍微跑向界外區；  
※以平順的弧度跑過一壘，這樣就不用減速。

※用比較順的那一腳踏壘包的左前角；  
※再次找球。

※假如有把握安全上二壘，就繼續跑；  
※假如沒把握，儘量離一壘遠一點，但要確定能安全回壘；  
※雙腳保持移動。

「迅速離開打擊區」

「找球」

「開始跑弧形」

「踏壘」  
「再次找球」

「前進」  
「決定要跑就跑」

