

歷史，器材和安全防備

- 壘球運動於 1887 年在美國發明
- 壘球原本被稱為女孩球 Kitten ball 和軟球 mush ball
- 所有的擊球員需要配戴頭盔，避免頭部受傷。
- 不同的防守位置有其獨特的手套，慣用右手的球員要配戴左手手套來接球。
- 捕手需要配戴面罩和護甲，來保護面和軀體
- 壘球的體積比棒球大

進攻技術

擊球

- 是最重要的進攻技術
- 長握法可以增加打擊者在擊球時的力量和動力
- 初學擊球者最適合用平行式站位法
- 安打-擊球員在完成打擊後，能成功到達一壘，向兩位球員的中間擊出平擊球能較容易做出安打
- 擊球點-左手擊球者想要打出左外野方向的球，應較遲才擊球，讓跑壘員有更多時間進壘
- 擊球員當擊出球以後，最好是向著一壘快跑，並不要停下來注視看著球的走勢

觸擊短打

- 目的在幫助內野跑壘員進壘

跑壘

- 跑壘也是重要的進攻技術
- 當球被接後，跑壘員應自行決定要留在壘上，或嘗試進壘
- 正確的連續跑壘的方法是向壘包外幾呎繞弧線跑，踏觸壘包內角
- 封殺出局：
打擊者將球擊出後未被接殺，也沒有出界。打擊者必須以最快的速度跑向一壘，若防守隊較早將球傳到一壘手並踩在壘包上，則判定跑者封殺出局。

防守技術

傳和接球

- 右手投球者，要左肩對著目標，左腳向前踏才能正確地投出肩上傳球，好處是球速快和有動力
- 游擊手需要有敏捷、速度和良好的投擲能力，因常要在內野位置補位
- 外野手應負責去接介於內野和外野之間的高飛球，防守球員在接球時，避免彼此碰撞的最佳方法是，高聲喊出聲音，要隊友讓開，自己去接球
- 不同防守位置的球員應負責去接擊出在其防守區域的球
- 捕手常要蹲在本壘之後，經常面對整個比賽場地
- 當內野防守球員要快速地傳球時，來不及向後擺臂，通常會採用側臂傳球

投球

- 投手最需要學習的就是控制，能準確的投球，也考慮速度的因素
- 投手在投球時而球離手後，應向場內跨前一步，準備防守接球
- 投手要鍛鍊到每次投球時，擺臂動作都一樣，才不致於讓擊球者猜到將要投甚麼球
- 好球帶-是指腋下與膝蓋之間和在本壘板之上的空間

觸殺

- 觸殺正在進行滑壘的跑壘員的最佳位置是在膝蓋以下

位置

在壘球中，有六個內場和三個外野手。

- 投手

投手幾乎是球隊中最重要的球員，目標是把球從投手板投向捕手，使打擊者無法擊球，最終將他三振出局。所需要的技術和能力：風車式投球技術，出色的手眼協調，強大而有力的投擲能力，能投出不同變化類型的球，能駕馭責任和壓力，能夠擔任領導者的角色

- 捕手

捕手是壘球隊的精神支撐，體力要求也很高。捕手的目標是要接住投手投擲的球。捕手需要強大的肌力，特別是在腿部和膝蓋上，因為他們長時間保持蹲姿於打擊者後方。為投手提供情感上支援和建議，並向球隊發出適當信號。所需要的技術和能力：下肢肌力強大，整體協調和運動能力良好，出色的手眼協調，良好的反應能力，出色的接球能力，對球隊的支援和幫助，特別是針對投手，能夠擔任領導者的角色

- 一壘手

一壘手是球隊中擁有最強大的投擲能力，所以他們往往體形又高大又強壯。一壘手的目標是守備在投手右側的一壘。由於打擊者總是試圖進駐一壘，他們經常要接觸壘球，需要有快速的反應，良好的手眼協調，可接到離身體的球和擁有強大的投擲能力。所

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
PHYSICAL EDUCATION UNIT
SOFTBALL NOTES

需要的技術和能力：擁有強大的投擲能力，一壘內野良好守備能力，能站在適當位置使隊友易於傳球，快速反應，善於閱讀比賽節奏，能左手投擲更佳。

- 二壘手

二壘手速度要快，身手敏捷，往往不需要有強大的投擲能力。二壘手的目標是在二壘接球，在游擊手的旁邊去接滾地球，並配合一壘手去觸殺跑壘者。一般來說，二壘手是右撇子，反應要快。所需要的技術和能力：敏捷的身手，精準的投擲角度，擁有良好的比賽和內野防守觸覺，出色的團隊合作能力，尤其是跟游擊手和一壘手。

- 三壘手

三壘手具備有強大的投擲能力和比賽抗壓的能力。三壘手的目標是防守三壘，他們需要投擲出準確和長距離的球。在大多數情況下，當對方球員快跑衝去本壘得分時，三壘手負責將球扔回本壘。所需要的技術和能力：強大的投擲能力，準確和良好的手眼協調，強韌的比賽心理，能在比賽中投出最關鍵的投擲（從三壘到本壘打），善於防守覆蓋三壘周邊區域，出色的接球能力

- 游擊手

游擊手可以說是隊中最難掌握和最重要的防守位置。游擊手的目標是接住內野的球並與全隊配合。游擊手接觸到球的機會最多，因此游擊手需要有良好的運動能力，快速，強壯，並能閱讀比賽環境。是場上最困難的防守位置，所以需要有強韌心理狀態。所需要的技術和能力：反應快速和敏捷，出色的接球技巧，出色的投擲技巧，清晰了解比賽中、隊友和對手的狀況，心理堅韌，能承受比賽壓力，良好的領導能力。

- 左外野

左外野被認為是外野最容易的防守位置，但他們仍然需要有強大的接球和投擲能力。左外野手的目標是接住超越內野的球，並將其扔回到適當需要的地方。左外野被認為是最簡單的外野防守位置，因為很接近三壘手和游擊手。無論如何，他們需要出色的接球技巧和強大的投擲能力。所需要的技術和能力：強大的投擲能力，出色的接球技巧，不錯的敏捷性，良好的比賽觸覺

- 中外野

中場是最難的外野防守位置，他們需要反應快速，強壯，並擁有出色的手眼協調能力。中外野的目標是防守覆蓋外野的最大區域，需要有快速，出色的接球技巧，能投出長距離和快速的球。他們位於外野的中心，他們需要和隊友合作，特別是跟游擊手和二壘手。所需要的技術和能力：快速和瞬間爆發的移動能力，良好的協調能力，非常強大的投擲能力，出色的接球技巧，善於接高飛球

- 右外野

右外野就像左外野一樣，但技巧集需要略高，因為他們主要與二壘手和一壘手合作。右外野手的目標是防守覆蓋外野的右側。一般來說，右外野技巧整體上要求不如中外野熟練，但他們往往要求擁有更強的投擲能力，因為他們需要把球扔到一壘。所需要的技術和能力：強大的投擲能力，出色的接球技巧，不錯的敏捷性，良好的比賽觸覺

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
PHYSICAL EDUCATION UNIT
SOFTBALL NOTES

球例

- 正式比賽要打七局。
- 每隊最少需要九位球員來比賽
- 內野高飛球

指當擊球員擊出內野防守球員容易接得住的高飛球，當二人出局之前(即一人出局或無人出局的情況下)，一壘、二壘有跑壘員，或滿壘情況才可成立。裁判應宣判擊球員出局，跑壘員在防守球員接球後可冒險進壘

- 得分較多的一隊在比賽中可獲勝。
- 界內球是指擊出的球停留或觸及本壘至一壘，或本壘至三壘之間的界線內
- 投手投出三次好球，擊球員出局
- 四壞上壘-擊球員獲得四個壞球時，裁判應給予擊球員安全進至一壘

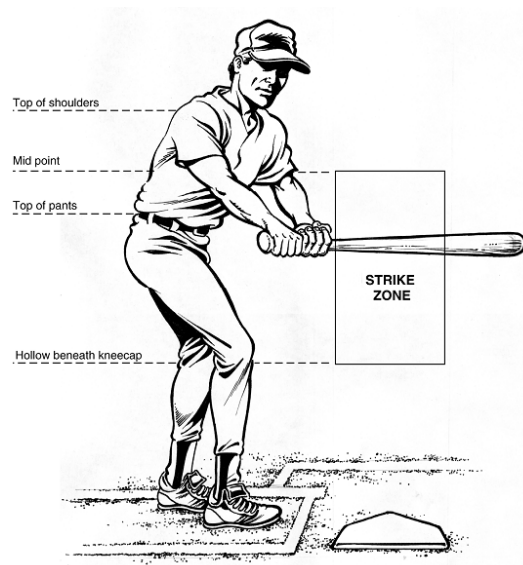
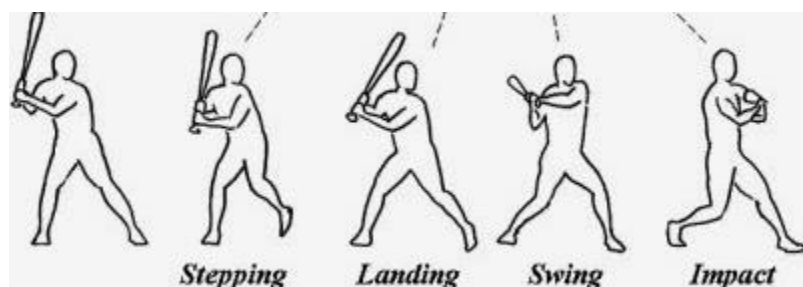
參考資料

1. 許峰賓，周思齊(2022)圖解跑壘學全書：要得分，就得學會怎麼跑壘 臺灣商務
 2. 王祥茂，徐佶，陳小敏，陳文(2018) 軟式棒壘球教程（樂樂棒球）大展出版社
 3. 黛安·波特，林恩·約翰森(2016) 范姜昕辰譯 壘球：邁向卓越 五南出版社
 4. 陳怡如 (2014) 壘球技巧指南 文圖書局
 5. 間瀬泰克; 坂田淳(2024)，吳天立譯 全圖解棒球選手科學化訓練指南 臺灣東販出版社
- 中國香港壘球總會網址 <https://softball.org.hk/>
國際壘球總會網址 <http://www.internationalsoftball.com/>
中華民國壘球協會網址 <http://www.softball.org.tw/>

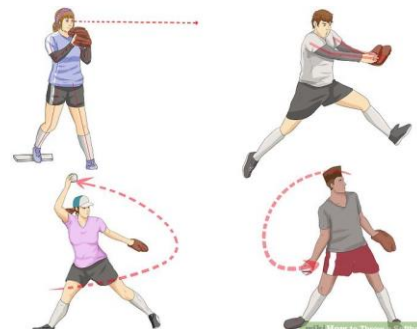
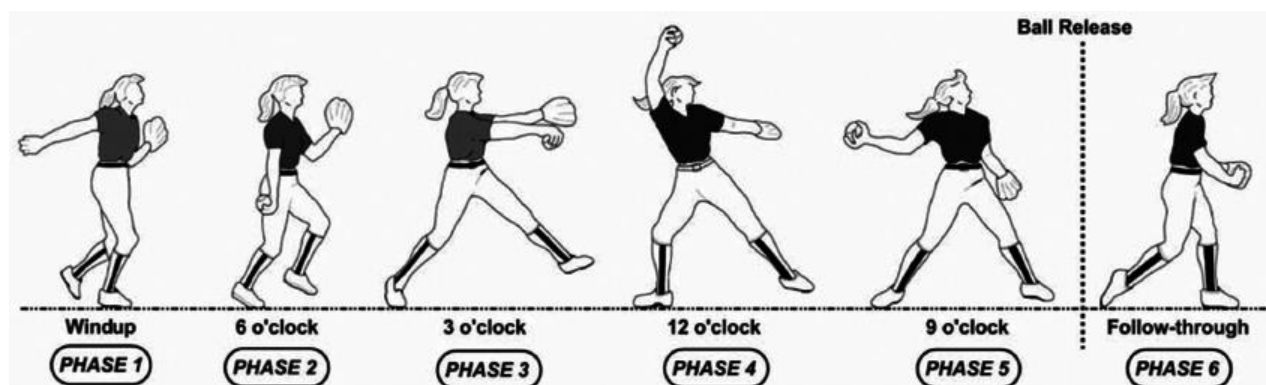
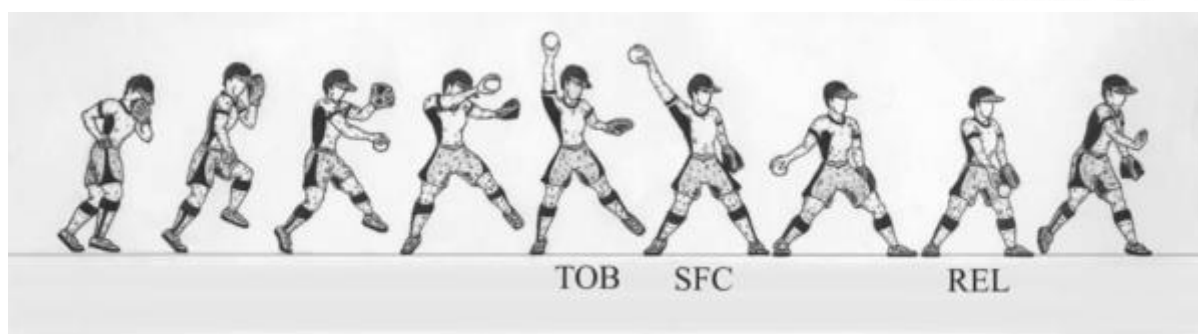


THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
PHYSICAL EDUCATION UNIT
SOFTBALL NOTES

打擊動作

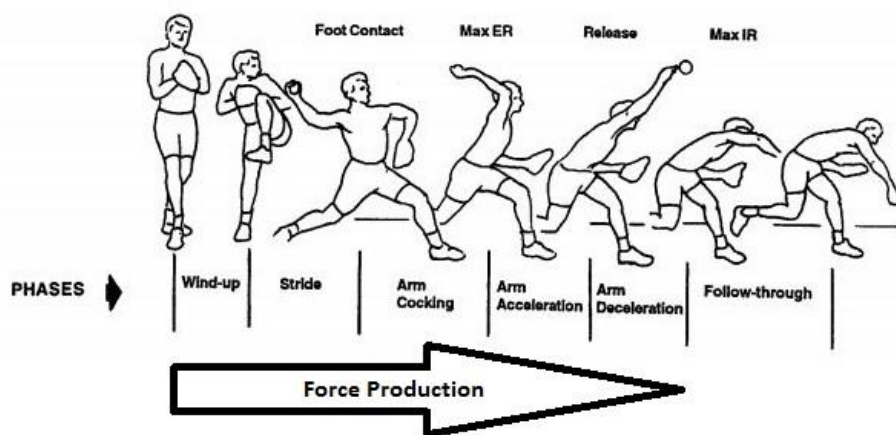


投球動作(風車式)

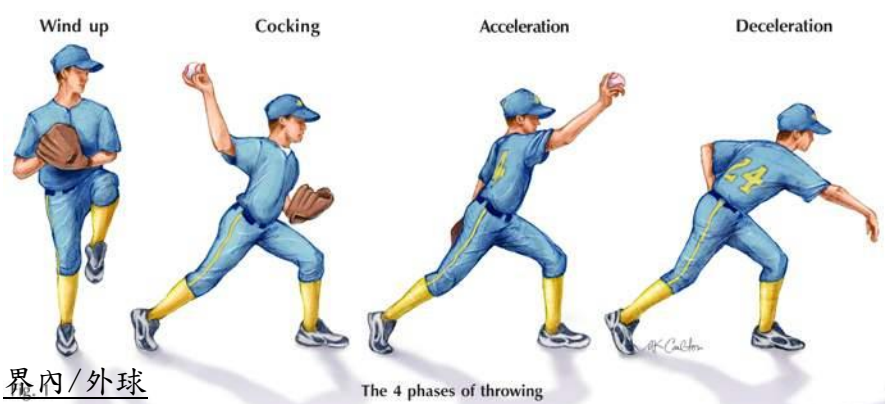


傳球的動作

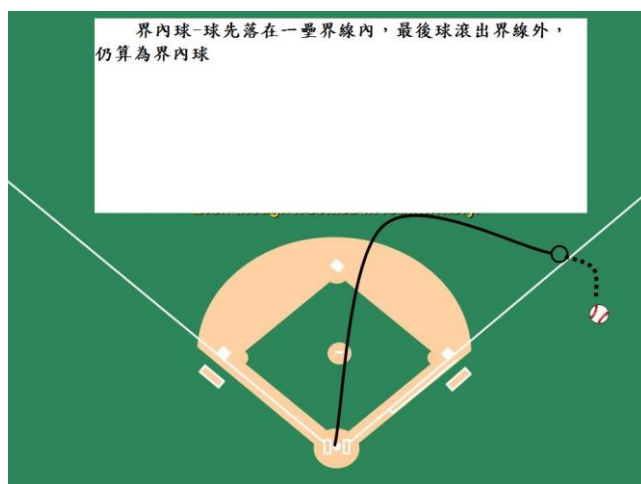
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
PHYSICAL EDUCATION UNIT
SOFTBALL NOTES



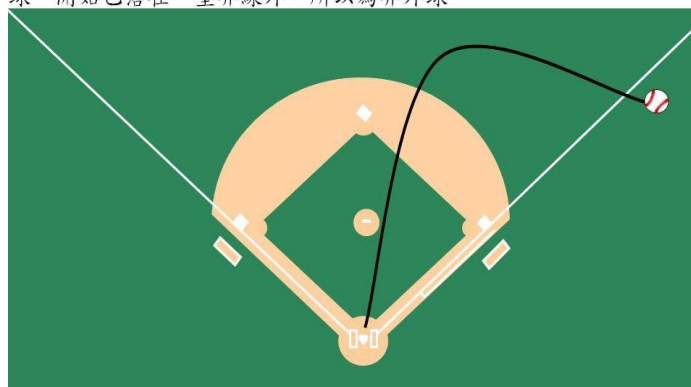
接球的動作



界內/外球



界外球
球一開始已落在一壘界線外，所以為界外球



THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG
PHYSICAL EDUCATION UNIT
SOFTBALL NOTES

