



壘球的基本動作

一、壘球接球－足、手部動作

1、接球的準備動作：

- (1) 雙腳舒適平行開立，腳尖朝前，兩膝微屈，重心放於雙腳尖。
- (2) 身體放鬆微向前傾，保持隨時可以出發移動的姿勢。
- (3) 五個手指要確實套在手套中，手套應隨時擺在胸前。
- (4) 雙眼注視著來球。

2、接球動作：

迅速移動到接球的位置。

雙腳屈膝，左前右後分開，重心在雙腳前七後三。

養成雙手接球的習慣。接球時手套張開，與來球呈直角，接球時以球在手套中心為原則。

高於腰部的來球，以手指朝上接球，低於腰部之球，則手指朝下接球。

3、完成動作：

接球瞬間雙手向後縮。

將球移至右手。

雙眼注視傳球目標。

二、壘球接球－滾地球、反彈球、高飛球、平飛球

1、接滾地球、反彈球要領：

預先做好接球準備姿勢。

移動身體使能正面接球。

接球時，左腳向前跨出一步，膝蓋微屈，兩腳尖朝前寬度與肩同寬或大些，將重心落於前腳尖，兩眼注視著來球，在前足內側接球。

移位至最佳位置接球（儘量往前接球）最佳接球位置落地前，次之為球彈起那一瞬間位置，第三位置為球彈至最高點。

2、接高飛球、平飛球要領：

迅速移位至球落點之位置，兩腿分開，在胸部處接球，站在該處後方約兩步處，當球落下來時才進自己的頭額前上方處接球（高飛球）。

在球落下前應放鬆肩部，手套垂下，只以眼睛來捕捉球，當要前進時才舉起手來接球。



三、壘球傳球－握球、揮臂、跨步、擲球、完成動作

1、準備動作：

握球：以食指和中指抓著球的縫線，兩指保留適當的距離，拇指在下握住球，手指及虎口離開球體，球不可握太緊。

壘球因球較大，可以三指握球或四指握球，可因學生的手指長短而定。

2、投擲動作：

右腳尖為軸，將臀部往上拉，抬左腿向右側轉身，並向目標區跨出。

以肩部為軸，右手臂直接向後上方提起，肘關節約成 180 度，肩上的高度應與上臂高度保持一致。

力量的傳送由腳部、腰部、肩部、手肘、手指至球體以左肩對準接球者方向投球。

3、完成動作：

投球動作要流暢，宛如投擲標槍時感覺，並且將重心由右腳轉移至左腳。

球離手瞬間，食指，中指要有往前抓的動作。

球出手後，往投球方向做跨步，後足自然往前跟進。

眼睛注視著投球目標，對準接球者的胸部投球。

四、壘球傳球方式－肩上傳球、肩側傳球、肩下傳球

1、準備動作：

右腳尖為軸，將臀部往上拉，抬左腿向右側轉身並向目標區跨出。

以肩部為軸，右手臂直接向後上方提起，肘關節約成 180 度，肩上的高度與上臂的高度保持一致。

2、投擲動作：

依傳球方式可分為下列三種姿勢。

肩上傳球：依準備動作姿勢，做高於肩上的傳球。

肩側傳球：依準備動作做肩側傳球。

肩下傳球：依準備動作傳球。

3、完成動作：

肩上、肩側、肩下的傳球動作要流暢，並且將重心由右腳轉至左腳。

球出手後，往投球方向做跨步，後足自然往前跟進。

眼睛注視著投球目標，對準備接球者的胸部投球。



五、壘球投球－握球、揮臂、跨步、擲球、完成動作

1、動作要領：

投球握球：以食指與中指按住球的縫線，二指須保持一段距離，拇指則在下按著球的縫線，無名指與小指輕輕地彎曲支撐球體，球不可碰著掌心。

投球時面向本壘，雙手握球置於身前，雙腳踏觸投手板上。

眼睛須注視本壘區。

2、投球動作：

右投球者，抬起左腳，腰部向右方扭轉，手臂由後方揮擺做繞環動作，上身前傾，身體轉向正前方，同時左腳向前跨一步。

3、完成動作：

轉身傳過體側時，當球離手剎那，必須加速轉身，穩定重心。

手臂加速揮臂時，配合腰的扭轉力，上身回轉力與重心的移動，使動作自然協調。

六、壘球投球方式－風車式、彈弓式、八字式

1、動作要領：

投球握球：以食指與中指按住球的縫線，二指須保持一段距離，拇指則在下按著球的縫線，無名指與小指輕輕地彎曲支撐球體，球不可碰著掌心。

投球時面向本壘，雙手握球置於身前，雙腳踏觸投手板上。

2、投手投球方式可分為：

風車式投球法：

以肩為軸，手臂由前方，上方回轉一圈投球，使手臂完全揮向前方的一種投球方法。

彈弓式投球法：

以肩為軸心，手臂揮向後方，利用其反作用力，使手臂完全揮向前方的一種投球方法。

8 字型投球法：

以肩為軸，投球時在身體前，擺臂似有 8 字型，最後使手臂完全揮向前方的一種投球方法。此種投球方式有 8 字型風車式投球法與 8 字型彈弓式投球法。



七、壘球擊球－握棒、足部、手部

1、準備動作：

球棒的握法，應求自然放鬆，雙手握棒時不可分開。

手握處離棒尾約 2—5 公分。

球棒前端接近頭部，收下額，前肩對準投手，前手肘微屈，腰部重心在後腳，前膝向內微屈。

兩腳微屈，平行開立，寬度與肩同寬。

雙眼注視來球。

2、揮棒動作：

滑步：左腳向前跨，重心由右腳移至左腳。

停滯：揮擊者向前滑步約有 0.04 秒。

扭轉身體水準揮棒，左前腳的前方擊中球。

雙眼注視來球。

3、完成動作：

擊中球時有左手拉右手推動作。

擊中球之後，雙手握棒繼續揮向目標，手臂伸直。

揮棒至左臂外側為止。

雙手注視球擊出的方向。

八、壘球跑壘－起跑、衝刺、觸壘

起跑動作：

(1) 擊中球完成揮棒動作之後，將球棒往三壘線外側放掉。

(2) 起跑時重心放低，步幅不宜太大。

(3) 雙眼注視一壘壘包的位置。

衝刺動作：

比起跑時身體重心略高。

手臂擺動幅度加大。

步幅加大。

兩眼注視一壘壘包。

觸壘動作：

任何一腳踏觸壘包，以踏在壘包最近處（離本壘壘包）為原則，且藉著踩壘的動作，以最短的時間剎住速度。



九、壘球跑壘方式－上壘、進單壘、進複壘

1、準備動作（進單壘）：

後腳外踝與壘包側邊接觸，前腳屈膝站立，重心在前腳。

上身向次壘前傾。

雙眼要注視打擊者擊出球的位置，來決定跑壘，跑壘時要全力衝刺。

跑壘時要雙眼注視指導員動作與防守球員的位置。

2、進複壘動作：

球被擊中後，視球位置，全力往前衝刺。

在踩壘前要采合理的曲線繞壘包通過，儘量踩壘包的內角為佳。

跑壘時雙眼要注視指導員動作與防守員及壘包的位置

視情形來決定進壘的方式。

3、踏壘動作：

任一腳踏觸壘包，另一腳再向前跨一步。

雙腳成前弓後箭，上半身前傾將重心落於腳急停。

雙眼看指導員的指示。