



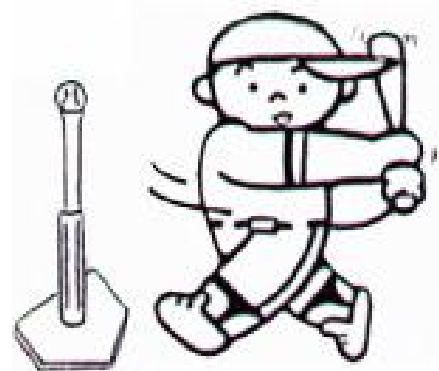
「樂樂棒球」簡介

影片連結:<http://sport.tpc.edu.tw/people/teeball.htm>

圖片與規則說明:<http://chba.pixnet.net/blog/post/3597009>

◎樂樂棒球特點◎

- 沒有投手，避免受傷。
- 器材安全
- 場地不受限
- 人人可上場
- 多樣式玩法
- 選擇性賽制
- 樂趣化教學，以及男女老少咸宜



◎樂樂棒球怎麼玩◎

- 準備樂樂棒球器材：
擊球座、軟質棒球、壘包、
安全擊球棒



◎樂樂棒球規則◎

與棒球規則相近，分兩方攻守，沒有投手，不能盜滑壘



◎樂樂棒球規則說明◎

- 打擊和跑壘規定（一）：
- 打擊時可以試比但不可超過球，違者計好球一個。
- 打擊時不可以助跑後揮棒，違者計好球一個。
- 二好球後再揮空棒或擊成界外球，仍判三振出局。
- 進攻隊衝壘須踩橘色安全壘板，守備隊踩白壘板。

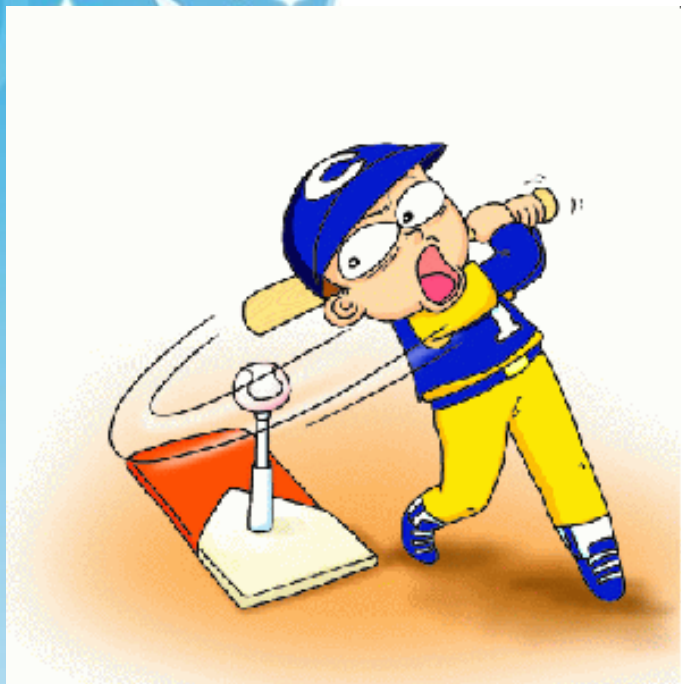
◎樂樂棒球規則說明◎

- 打擊和跑壘規定（二）：
- 不可採用犧牲觸擊，違者計好球一個繼續打擊。
- 不可滑壘，滑壘無論結果如何一律判出局。
- 不可離壘或盜壘，跑壘員上壘後必須踩在壘板上等打擊者打到球後才可離壘前進，違者判出局。

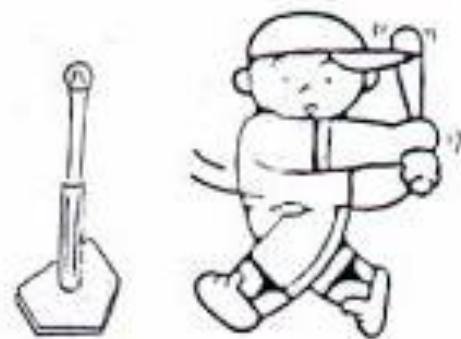
◎樂樂棒球規則說明◎

- 打擊和跑壘規定（三）：
- 擊球進場未超過5公尺判界外球，計好球一個。
- 甩棒結果照算不判出局但要警告再用棒強制換人。
- 跑壘員跑向下一個壘超過5公尺不可折返線，就必須繼續向前推進，除非該壘板已有其他跑壘員。

◎樂樂棒球簡圖補充說明◎



正式比賽打擊座的本壘板必須是白色橡膠製，紅色安全壘板在正下方向後延長。

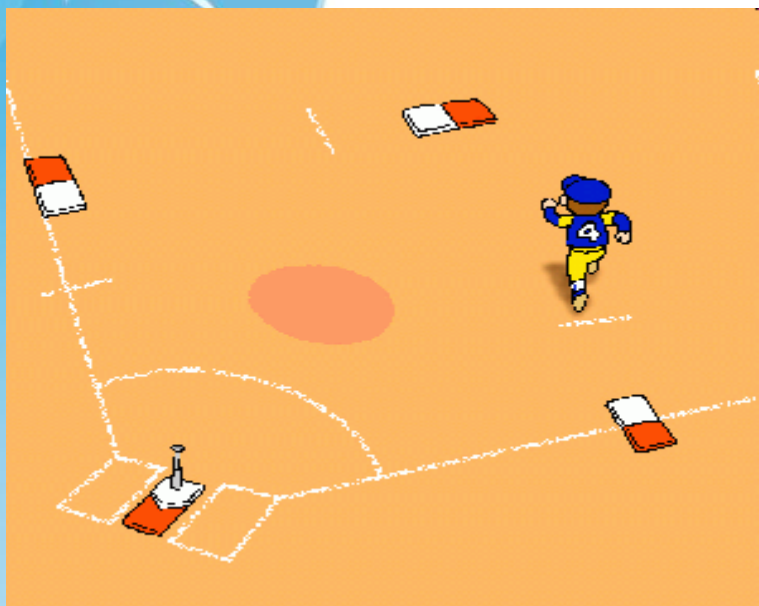


揮棒3次都不中，判3振出局
不可輕點，違者判好球1個，重新打擊



打擊者揮棒時才可離壘前進，不可盜壘也不可滑壘，違者判出局
比賽時球員或教練口出惡言，裁判可立判1局球監

◎樂樂棒球簡圖補充說明◎



跑壘員跑向下一個壘超過
5公尺不可折返線，就必須繼續向前推進，除非該壘板已有其他跑壘員。

打擊員跑壘時踩橘色壘包，上壘後踩白色壘包，防守隊員一律踩白色壘包。

◎樂樂棒球簡圖補充說明◎



打擊在場內不超過五M，
也算界外球，計好球一個，
重新打擊，如果是第三個
好球，判三振出局。

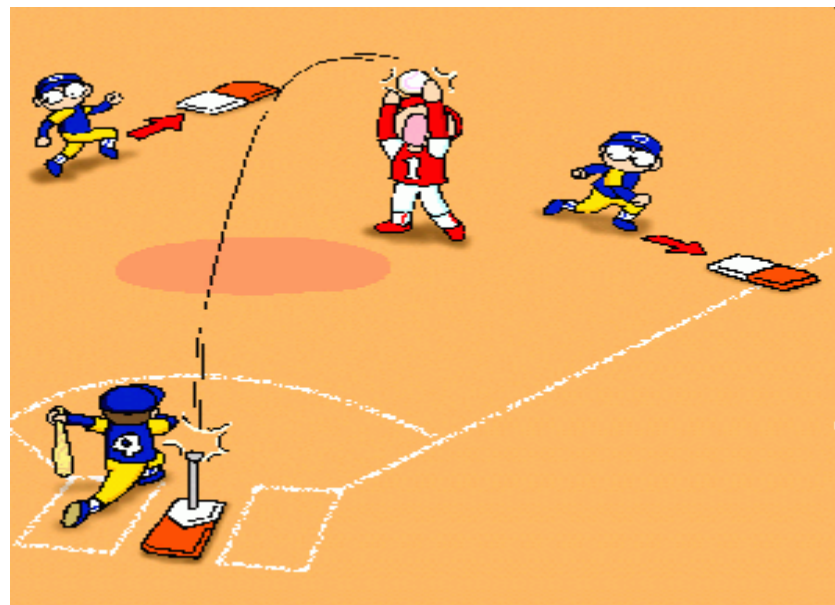


不可滑壘、離壘、盜壘，
一律判為出局，跑壘員
在打擊者打到球後才可
離壘前進。

◎樂樂棒球簡圖補充說明◎



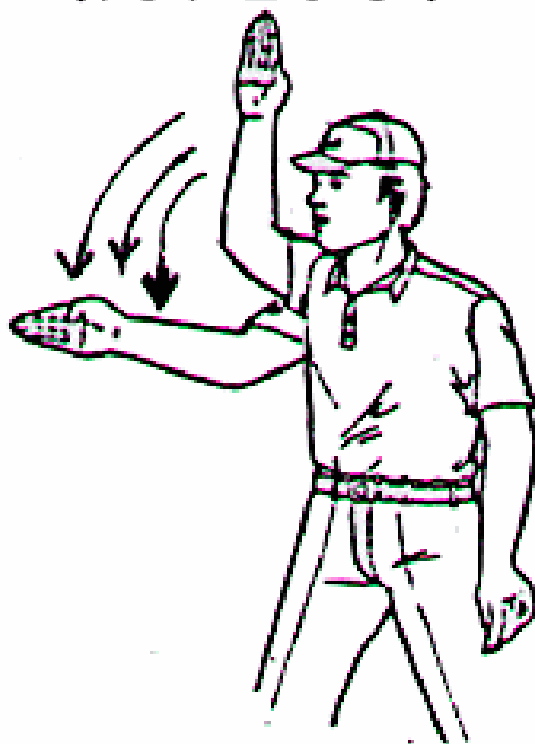
防守員接球後踩壘包即
算跑壘員封殺出局，不
必觸殺跑壘員，觸殺不
判出局，比賽繼續中。



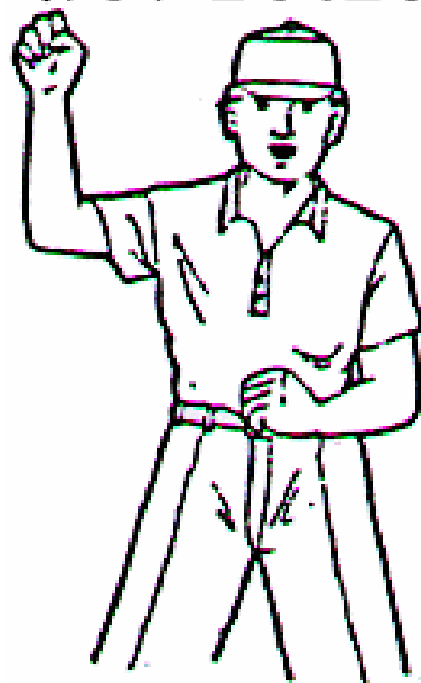
高飛球被接到，只判打
擊者出局，其他跑壘員
一律回到原壘包，重新
開始。

◎樂樂棒球裁判手勢介紹◎

1. PLAYBALL
開始比賽
(高舉右手掌)

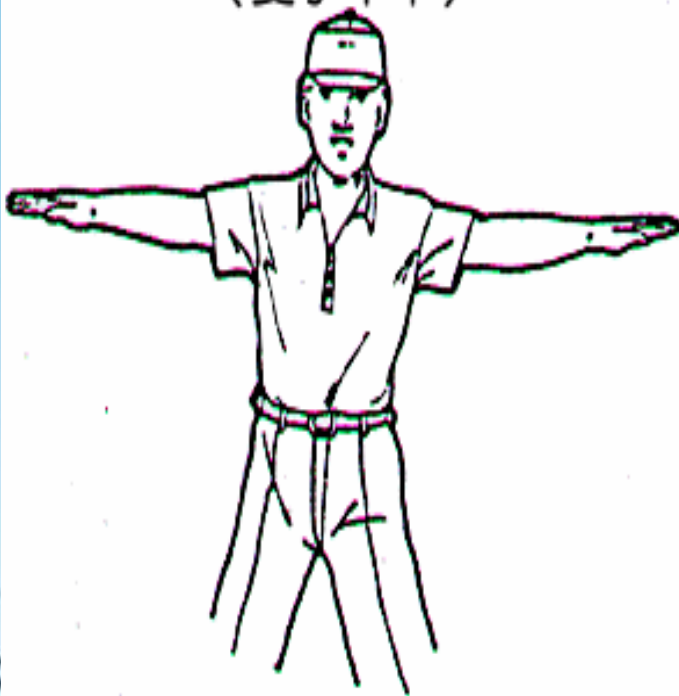


2. STRIKE
好球
(高舉右手握拳)



◎樂樂棒球裁判手勢介紹◎

3. SAFE
安全上壘
(雙手平舉)



4. OUT
出局
(高舉右手握拳)



◎樂樂棒球裁判手勢介紹◎

5. FAIR BALL
界內球
(單手向場內壓)

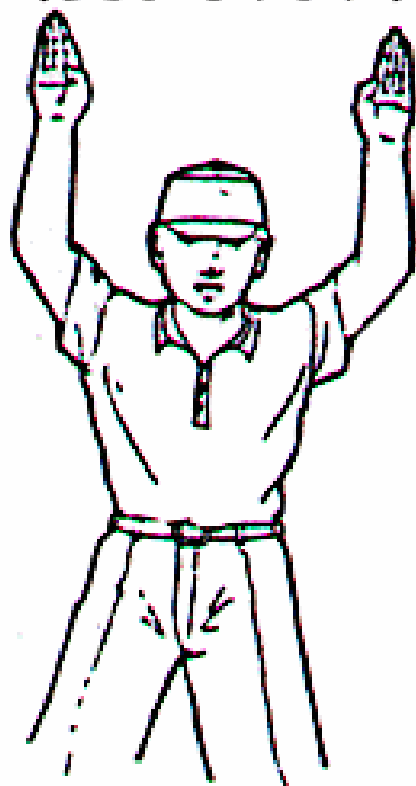


6. FOUL BALL
界外球
(雙手向外推)



◎樂樂棒球裁判手勢介紹◎

7. TIME
暫停
(雙手掌高舉)



8. HOME RUN
全壘打
(右手握拳轉)



◎樂樂棒球裁判手勢介紹◎

1. 慢跑踩壘
2. 側跑踩壘
3. 牽手踩壘包
4. 猜拳跑壘包
5. 曲線跑踩壘包
6. 折返跑踩壘包



基本練習：跑壘遊戲

1. 慢跑踩壘

2. 側跑踩壘

3. 牽手踩壘包

4. 猜拳跑壘包

5. 曲線跑踩壘包

6. 折返跑踩壘包



◎基本練習：傳接練習

- 1.傳球四大步驟：持球、跨步、轉身、投出
- 2.傳球練習：丟一球退一步、丟準練習
- 3.接球練習：高飛球、滾地球



基本練習：打擊遊戲

1.徒手打球練習

2.棒球高爾夫

3.接球練習：高飛球、滾地球

4.擊準練習：握緊棒、重心低、扭腰身、
棒帶球、



◎基本練習：綜合練習（一）

1.分組練習：六至八人一組、選出隊長、輪流打擊



◎基本練習：綜合練習（二）

1.增加一個壘包：擊出後來回本壘與一壘之間，未被刺殺變得分



★◎基本練習：綜合練習（三）

500棒球：接高分球**300**分，滾地球**200**分，彈跳滾地**100**分,守備累計**500**分可當打擊者



◎基本練習：綜合練習（四）

溜溜棒球：接住球後，傳滾地球回本壘
，碰及球棒後，可擔任打擊者



◎基本練習：綜合練習（五）

衝鋒陷陣：擊出球後，打擊者衝向得分區未被刺殺時，可得**1分**



◎基本練習：綜合練習（六）

天旋地轉：擊出球後，攻方排成一列繞圈；守方接球之後排成一列，由前傳球至後，再由最後一位跑至前方。計算此期間所賺得圈數即為得分數



◎基本練習：綜合練習（七）

繞著地球跑：擊出球後，攻方排成一行繞圈；守方接球之後至定點呼拉圈內，由前傳球至後，計算此期間所賺得圈數即為得分數。



◎基本練習：綜合練習（八）

奪寶奇謀：擊出球後，打擊者完成指定投籃或跳繩；守方接球之後至定點呼拉圈內，由前傳球至後。攻守方最後一位先將球放置於呼拉圈中者獲勝。





結語

- 樂樂棒球是一種簡易而健康的活動
- 樂樂棒球教學活動多樣，而且人數與場地不拘
- 雨天時也可於室內場所固定座位練習