

五人制棒球（Baseball5）

是一種簡化版的棒球運動，適合在各種場地進行，且規則易於理

教學重點：

一、 五人制棒球基本介紹

- 1.起源：**：五人制棒球源於古巴的街頭棒球運動，後由世界棒壘球總會（WBSC）正式納入管理，並推廣全球。
- 2.特色：**：不需球棒和手套，徒手擊球，場地要求不高，可於室內或室外進行，適合推廣普及。
- 3.人數：**：每隊 5 名球員，可以混合性別進行。
- 4.場地：**：只需要一塊平地，可用粉筆或膠帶劃定場地，不需專業棒球場。
- 5.比賽時間：**：5 局，每局攻守交換，比賽時間約 15-20 分鐘。
- 6.安全：**：徒手擊球，減少受傷風險，適合不同年齡層參與。

二、 場地與設備

場地：

- 1 長方形場地，長度約 21 公尺，寬度約 12 公尺，可依場地大小調整。
- 2 場地劃定本壘、一壘、二壘、三壘，以及禁止擊球區。
- 3 設備：**
- 4 空心軟膠球(約 18 公分直徑)。
- 5 比賽用旗(壘包)。
- 6 可選用壘包或在地上畫出壘包標示。
- 7 無須球棒和手套。

二、 比賽規則

基本規則：

- 1 每隊五名球員，輪流攻守。
- 2 進攻方：擊球員徒手擊球，跑壘員需依序跑過一、二、三壘，最後回到本壘得分。
- 3 防守方：守備員負責接球、觸殺跑壘員、或將球傳到壘包上封殺跑壘員。
- 4 出局：擊球員擊出界外球、擊球後未跑壘、被封殺、或被觸殺出局。

5 攻守交換：每隊三人出局後，雙方攻守交換。

6 比賽局數：5 局，以得分多寡決定勝負，平手則延長賽。

特殊規則：

1 禁止擊球區：擊球員擊出的球不能落入禁止擊球區，否則出局。

2 跑壘規則：跑壘員在跑壘時不可超越壘包，或在未觸壘前被封殺。

3 混合性別：若為混合性別賽，防守方必須有兩名同性別球員上場。

三、教學重點

基本動作：

1 擊球：正確的擊球姿勢與擊球點，掌握擊球力量與方向。

2 跑壘：正確的跑壘姿勢，提升跑壘速度和轉彎技巧。

3 守備：熟悉各守備位置，學習接球、傳球、封殺技巧。

戰術運用：

1 擊球策略：依據場上情況，選擇不同的擊球策略，如短打、長打、高飛球等。

2 跑壘策略：依據場上情況，選擇不同的跑壘策略，如盜壘、搶攻壘包等。

3 守備策略：依據場上情況，選擇不同的守備策略，如內野高飛球、外野接球等

