

奇鼎

健康與體育



# 一起趣上 曲棍球

五人制棒球，增強合作，緊湊節奏，打造獨特的棒球體驗！

奇鼎事業





# 目次

## Contents

---

- 02 | 第一節 認識五人制棒球
- 06 | 第二節 基本動作
- 08 | 第三節 活動練習
- 11 | 第四節 五人制棒球比賽

## 1

## 認識五人制棒球

## 基本介紹

五人制棒球（Baseball5）起源於古巴的街頭棒球運動「Cuatro Eskinas」，主打不需要寬闊的比賽場地，也不需要過多的器具，只需要一顆球即可進行比賽，相較於傳統棒球，規則也更精簡。五人制棒球目前已有橫跨五大洲、超過 70 國投入發展。2022 年塞內加爾達卡青年奧運開始，五人制棒球列入青奧正式比賽項目。

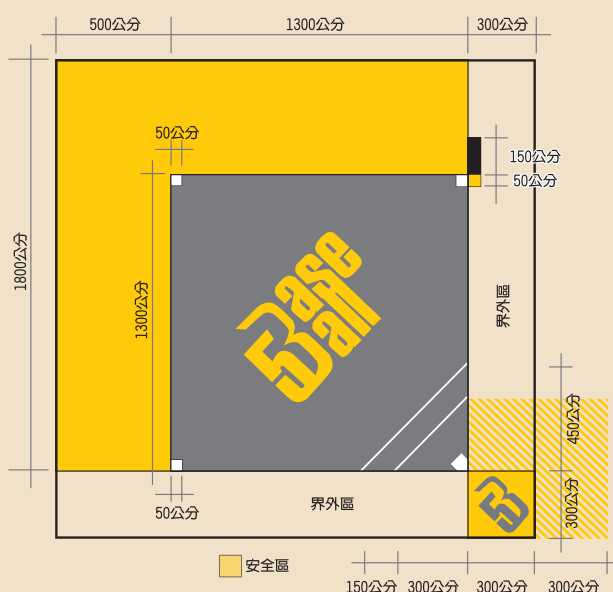
## 場地與球具

## 場地

- ◎ **內野**：內野呈現正方形，每個壘包之間的距離為 13 公尺。
- ◎ **界內區**：是一個由四邊、各 18 公尺所圍成的正方形區域，其中一個角落會形成本壘板。
- ◎ **禁止擊球區**：4.5 公尺的直線從本壘的一壘側邊線畫出，在三壘側畫出相對應的直線。
- ◎ 本壘前的禁止擊球區不屬於界內區域。

## 球具

- ◎ **重量**：84.80 公克。
- ◎ **尺寸**：直徑 66.4 毫米。
- ◎ **圓周**：208.4 毫米。



## 比賽規則

### 守備方

- ◎ 當打擊者擊球時，守備的五位選手都得在界內區域。
- ◎ 場上位置分別是：一壘手、二壘手、三壘手、游擊手、中線手。

### 進攻方

- ◎ 打擊順序均不得更換。
- ◎ 若有替補選手上場，是取代下場選手的打擊次序。

### 打擊

- ◎ 尚未打擊之前，打者必須留在打擊區的白線內。
- ◎ 球必須要用手掌或是拳頭擊／拍出。

### 非法打擊

- ◎ 第一次彈跳需要在從本壘斜 4.5 公尺禁止擊球區外。
- ◎ U-15 以及以下的層級，如果非法擊球或是打成界外球，選手可以有第二次機會。

### 出局

- ◎ 守備方觸碰（持球時）跑者「被迫」推進進壘的壘包。
- ◎ 攻擊方擊出的球第一次觸地前將球接住。
- ◎ 守備方透過觸碰沒有接觸壘包的跑者。
- ◎ 如果打者成功上到一壘，但是無法保持在安全區內，並且被持球守備員在安全區外觸碰。
- ◎ 打者擊球時觸碰到（踩到）打擊區的任一條線。
- ◎ 打者將球擊到界外區。

- ◎ 打者被自己擊出的球給打到。
- ◎ 打者試圖拍 / 擊下完全沒有打到球。
- ◎ 打者故意假装要擊球。
- ◎ 在球觸及圍牆，或是越過圍牆前，所擊出的球沒有落地。
- ◎ 打者未依打擊順序上場擊球。
- ◎ 做為壘上跑者在打者擊到球之前提前離開壘包。
- ◎ 當在跑壘時，超越同為正在跑壘的隊友。
- ◎ 當兩名、或超過兩名跑者同時佔據同個壘包，而被守備方持球觸碰。在打擊順序上居後的跑者應該要被判決「出局」。

### 死球

打者有效擊球後，球離開球場而守備方已經無法進行守備，比賽停止。

- ◎ 守備員沒有觸碰球，每位跑者推進到下個壘包。
- ◎ 守備員觸碰球（沒有發生失誤），則每位跑者推進到下個壘包。
- ◎ 守備員發生失誤（暴傳或漏接），每位跑者可獲得多一個壘包（打者上二壘、一壘跑者上三壘）。

### 其他

- ◎ **妨礙**：跑者妨礙守備進行，跑者應被判出局。
- ◎ **阻礙**：擊球跑壘員跑往下一個壘包時，被防守者阻礙該球成為死球。全部跑者都向前推進至沒有受阻礙下可以抵達的壘包。
- ◎ **暫停**：當攻擊或是守備動作結束後，選手都可以要求暫停。
- ◎ **違反運動道德**：裁判認定場上 / 下的選手、教練或是領隊有違反運動精神行為，該行為人可被驅逐出場。
- ◎ **選手替換**：
  1. 技術性替換：局和局之間，攻守交換時進行（預備球員上場後一旦被換下場，便無法再上場）。
  2. 受傷替換：球員受傷可在任何時間進行替換（受傷球員後續比賽都不得再上場）。

## 比賽結束

當五局結束，一支球隊的分數高於另一支隊伍時，該場比賽結束。

### 突破僵局規則

假使分數呈現平分，比賽將進行延長直到一支球隊分數超越另一支球隊。

- ◎ 延長賽第一局開賽，跑者直接進佔一壘。
- ◎ 延長賽第二局開賽，跑者直接進佔一、二壘。
- ◎ 延長賽第三局開始，每局都已滿壘開始。壘上跑者需依打擊順序進佔壘包。

### 比數超前規則

- ◎ 三局結束一隊領先 15 分，四局結束一隊領先 10 分該場比賽結束。
- ◎ 一隊在五局上半進行中領先 10 分或 10 分以上，該場比賽結束。

### 特殊狀況

在滿壘且兩人出局的狀況下，假設三壘上的跑者在打擊順序是下一位的打者。每名跑者推進一個壘包，三壘的球員上場打擊，代跑者進佔一壘。若該隊只有五名選手，此局第一個出局者為一壘的代跑者。

- ◎ **舉例：**第一棒：A、第二棒：B、第三棒：C、第四棒：D、第五棒：E。
  1. A 擊出安打攻佔一壘，無人出局。
  2. B 上場打擊，擊出安打。A 在二壘，B 在一壘，無人出局。
  3. C 擊出安打，A 在三壘，B 在二壘，C 在一壘，無人出局。
  4. D 擊出飛球被接殺出局，大家都留在原來的壘包。換 E 上場打擊。
  5. E 飛球出局，壘包上跑者一樣沒有改變。兩人出局，下一棒者為 A，可是他站在三壘。
  6. A 上場打擊，B 在三壘，C 在二壘，而第一位出局者：D 為一壘代跑者。

# 2 基本動作

## 動作介紹

### 接球

重心降低，雙腳屈膝，腳尖朝向球的方向，並且將手掌張開朝向前方，接球瞬間，手向後收緩衝。

### ⚠ 注意事項

高於腰部的來球，手指朝上；  
低於腰部的來球，手指朝下。



### 肩上傳球

右腳為軸，左腳順勢跨出，此時以右肩為軸右手抬升至後上方，右手軸關節和肩膀成 180 度，臀部即可扭轉帶動上半身，將重心從右腳轉換至左腳。





## 拋傳

重心降低，雙腳屈膝，球用慣用手抓取，右臂抬臂，右腳朝傳球方向跨步，手腕用力，指尖上挑，將球拋出。



## 打擊

左手持球，前後腳站立，單手攤平或握拳，利用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直向上拋，擊球手用掌或拳從側後方向前揮。

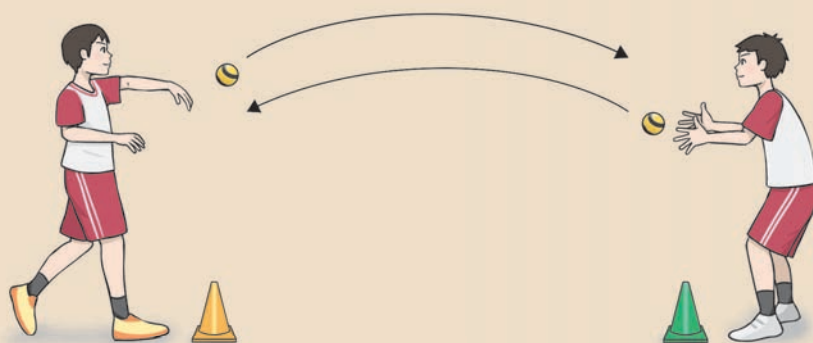


# 3 活動練習

## 基礎活動

### 傳接球

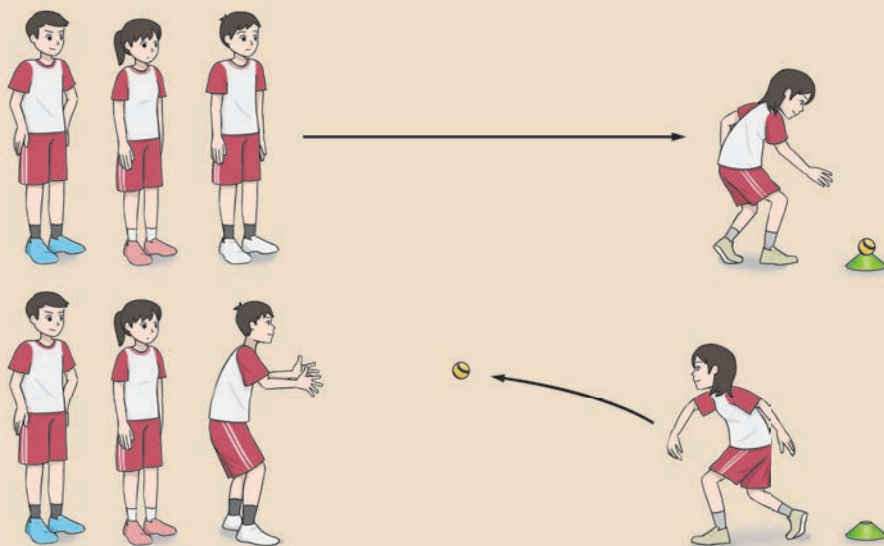
2 人一組，以肩上傳球和拋傳的方式傳接球。



傳接球

### 衝刺傳接球

隊伍前（5～6 公尺）設置角錐並放置一顆球。第一位同學跑向角錐，拿起球傳給隊友，隊友回傳後將球放回角錐。跑回隊伍與隊友擊掌，下一名隊友出發。



衝刺傳接球

## 傳接球接力

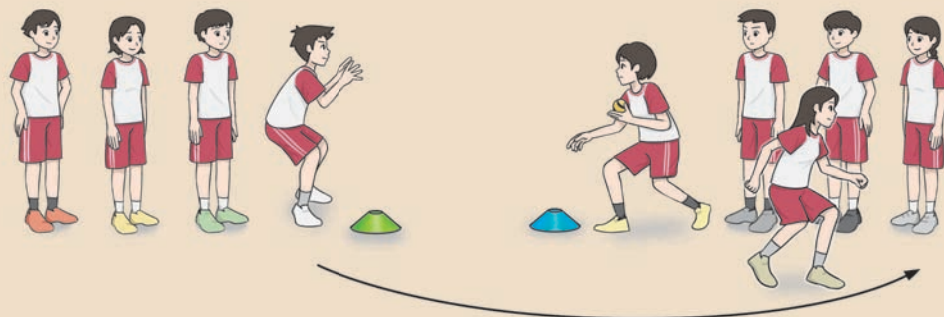
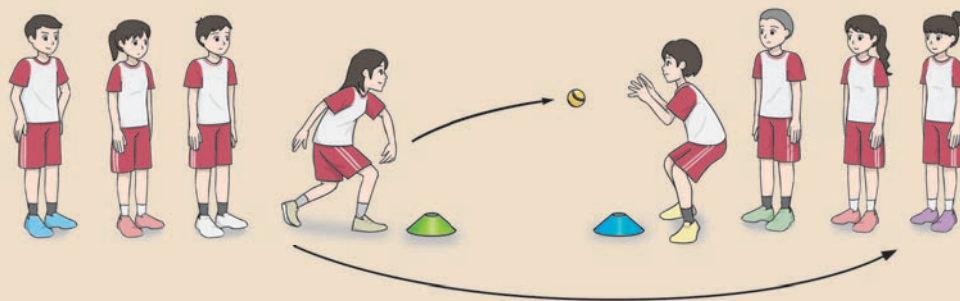
同學排一直線（距離約 3 ~ 4 公尺），接球後轉身傳球（可肩上傳球或拋傳）。



傳接球接力

## 傳接跑動

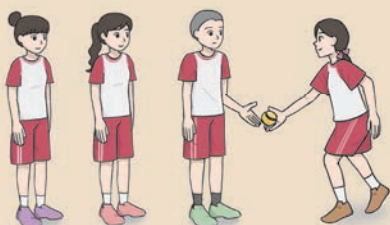
多人練習傳接球，傳球後跑至對面隊伍後方。



傳接跑動

## 打擊接力

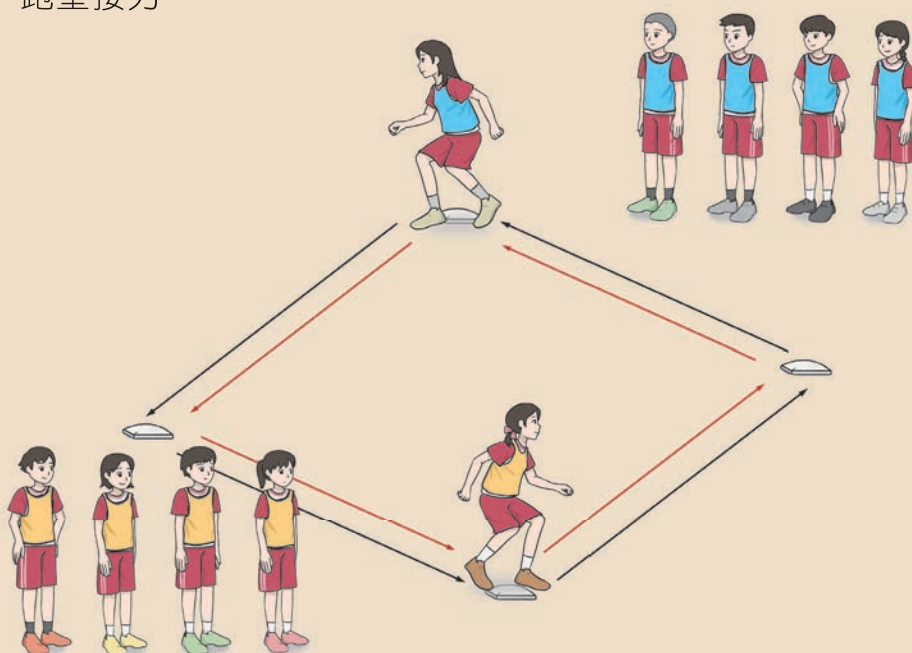
圓盤和牆距離 3 ~ 4 公尺，同學擊球與接球後可將球放回圓盤或直接交給下一位隊友。



打擊接力

## 跑壘接力

兩組同學分別站在本壘與二壘，逆時針跑壘。回到自己壘包後與下一名隊友擊掌，下一名隊友出發，完成跑壘接力。



跑壘接力

# 4 五人制棒球比賽

領域／科目	健體／體育	單元名稱	隨處可打一五人制棒球比賽	教材來源	自編
實施班級	九年級	總節數	共 1 節，45 分鐘	設計者	黃婷芝
<b>學習重點</b>					
<b>學習表現</b>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>				
<b>學習內容</b>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>				
<b>領綱核心素養</b>	<p><b>健體 -J-A2</b> 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p><b>健體 -J-B1</b> 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><b>健體 -J-C2</b> 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作與人和諧互動的素養。</p>				
<b>議題融入</b>	<b>學習主題</b>	性別平等 - 性別權力關係與互動。			
	<b>實質內涵</b>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p>			

### 領綱核心 素養

1. 能了解五人制棒球之相關基礎規則與技能原理，並能思考發展學習策略，以改善動作技能。
2. 能做到傳、接球以及跑壘技術，並發揮團隊合作學習之精神與充分運用策略解決運動相關問題。
3. 能欣賞、表現及運用戰術於棒壘球運動中，培養良好人際關係與團隊合作精神，並精進、挑戰個人能力。
4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。

### 教學資源

1. 錐筒數個（依班級人數調整）。
2. 比賽壘包兩組。
3. 五人制棒球數顆（依班級人數調整）。
4. 比賽計分板。
5. 媒體資源（課後觀看比賽）。

### 教學活動內容及實施方式

#### ◎準備活動

1. 學生：完成分組（六人一組）以及出賽名單。
2. 教師：熟悉五人制棒球的規則以及授課技能示範動作、活動設計操作，並蒐集整理補充說明的內容。

#### ◎引起動機

詢問同學是否有觀賞「明星運動會」或「五人制棒球賽」，請學生分享看到哪位欣賞的球員或明星？並介紹第一屆亞洲盃五人制棒球冠軍隊伍——臺灣。

#### ◎暖身活動（5分鐘）

1. 做操加強伸展、柔軟度。
2. 兩人慢跑兩圈，同時做拋傳球（盡可能不掉球）。
3. 運用掌心或拳頭，原地向上拍擊球（攻擊動作）。

## 教學活動內容及實施方式

### ◎主要活動（30 分鐘）

1. 團隊肩上傳接球、拋傳球。
2. 跑壘接力練習。
3. 五人制棒球賽規則與流程介紹。
  - (1) 兩隊交換攻守名單以及猜拳決定攻守順序。
  - (2) 打者須將球擊出「禁止擊球區」外。
  - (3) 比賽沒有全壘打，超過球場為出界。
  - (4) 此堂課三局結束，無論比分多寡都沒有提前結束。
  - (5) 五人上場、一人紀錄及觀察。

### ◎總結活動（10 分鐘）

1. 提問：肩上傳球與拋傳使用時機。（因距離不同，選擇不同方式傳接）
2. 提問：打者打擊後為什麼要跑向外側壘包？（避免與守備員衝撞）
3. 說明五人制棒球是混合不同性別競賽，讓學生了解性別平等之意涵及做到尊重異性。
4. 提問：觀察員（紀錄員）比賽中觀察到什麼事情？
5. 戰術討論（輪流發表和完成學習單）
  - (1) 棒次與守備位置如何決定。
  - (2) 無人出局，打擊者擊向的目標為何？
  - (3) 防守員接球後應如何處理？
6. 建議學生回家後與家人觀賞比賽，並於課堂上分享觀賞心得。



# 五人制棒球 ( Baseball 5 )

## 雙語學習單



### 是非題

#### Basics of the Game

- ◆ 5 Players
- ◆ 5 Innings
- ◆ 3 Outs
- ◆ No pitching
- ◆ No stadium
- ◆ No home run
- ◆ Mixed gender game
- ◆ Flexible game format
- ◆ All you need is a ball
- ◆ Built on baseball / softball principles

◎ 根據左邊的訊息，判斷下列規則是否正確？

1. ( × ) 五人制棒球賽需要投手才能進行。
2. ( ○ ) 三人出局後，兩隊攻守互換。
3. ( ○ ) 比賽時是採男女混合制。
4. ( × ) 超越球場算全壘打球，壘包上球員都可回本壘得分。
5. ( × ) 一場比賽局數為三局，誰得比分多就贏得比賽。

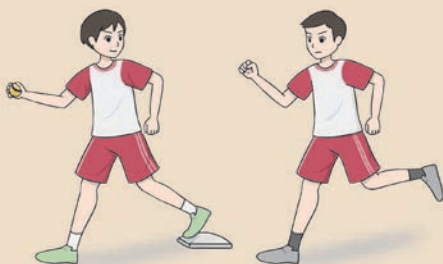


### 配對題

◎ 1. 依下列敘述的出局情況與下圖配對。

- A. The defender has touched the runner with ball in glove or hand before he reaches the base.
- B. The defender has caught the fly ball before it reaches the ground.
- C. The ball has been passed and caught by the defender when the runner is forced to leave his base to next one.

**C** (1) Force out



**B** (2) Fly out



**A** (3) Tag out





班級：

座號：

姓名：

2. 將代號填入右圖適當的守備位置。

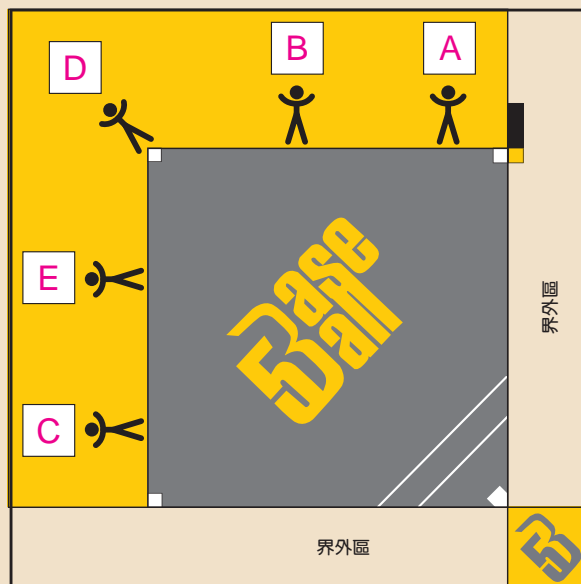
A .1st Base

B .2ndBase

C .3rd Base

D .Midfielder

E .Shortstop



3. 請運用下列表格，完成你們的出賽名單。

STARTERS		TEAM _____		OFFICIAL LINE-UP			
	NAME	M/F	N°				
1				COMPETITION			
2				PLACE			
3				DATE			
4				GAME#			
5				HOME			
SUBSTITUTES				VISITOR			
				TEAM			
				MANAGER			
				SIGNATURE			

