



第2章 田徑 (一) 接力跑

壹、前言

田徑運動比賽是一種強調個人色彩的項目，然而接力跑卻是重視團隊合作的精神。

相傳在古希臘的祭典中，就有火炬的接力跑。因而此項活動被認為是接力跑的起源。



貳、接力跑之比賽距離

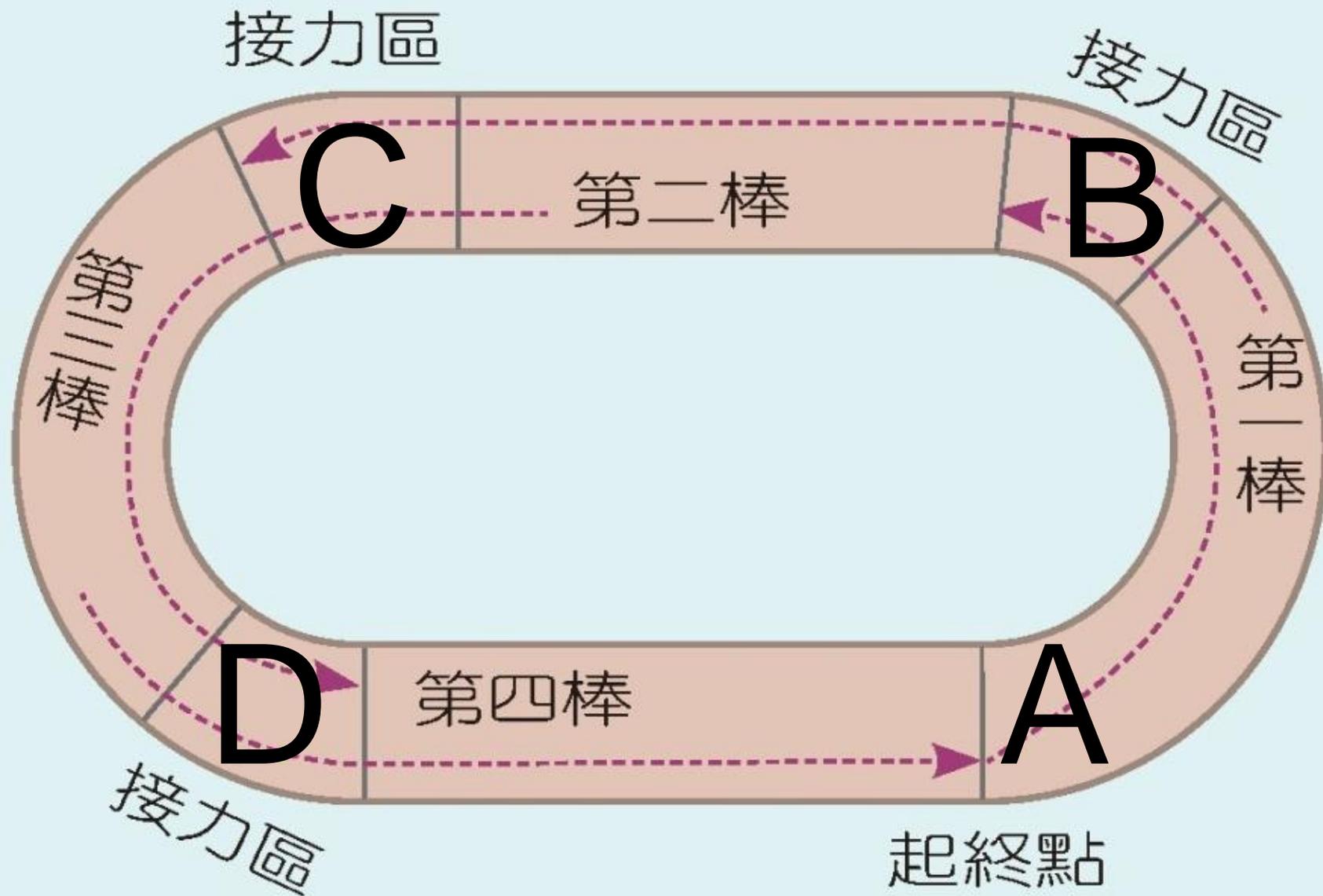
(一) 4x100公尺

(二) 4x400公尺

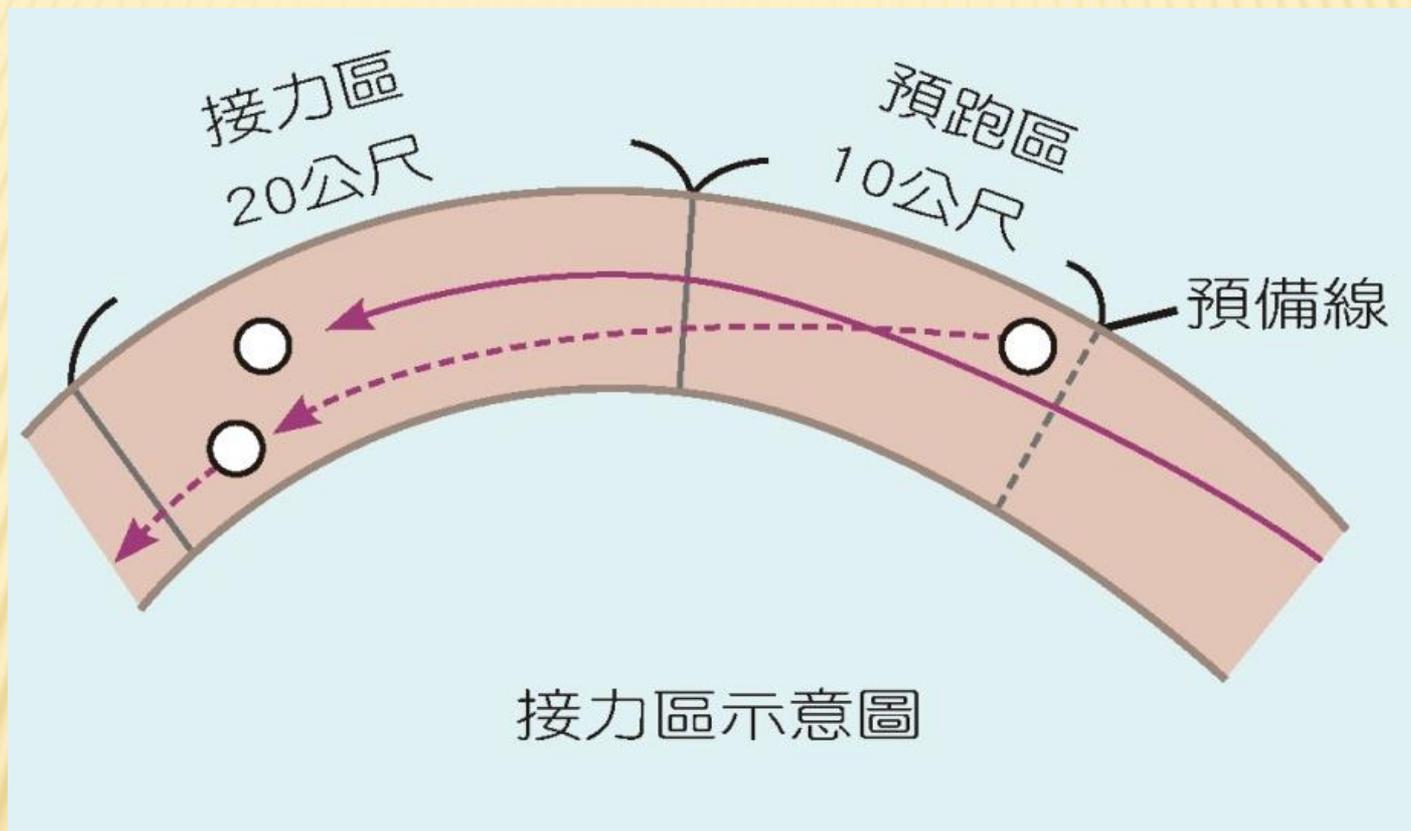
(三) 大隊接力20x100公尺



四百公尺接力賽跑道圖



接力區



比賽規則規定傳接棒的動作，必須在20公尺的接力區內完成。

貳、接力跑之基本動作

一、起跑

- (一) 第一棒隊員須持棒，在彎道上準備以**蹲踞式起跑**。
- (二) 其餘棒次在接力區內用**站立式起跑**。



貳、接力跑之基本動作

二、助跑

- (一) 待傳棒者接近自己所設的標誌點時，視傳棒者的速度，決定助跑的快慢。等待傳棒者喊「接」時，隨即向後伸臂接棒。
- (二) 傳棒者看到對方手伸出再前推給棒
- (三) 傳接棒同樣須在20公尺的接力區內完成。



起跑動作

(一) 蹲踞式起跑 (第一棒)

(二) 半蹲踞式起跑 (接棒員)

(三) 站立式起跑 (接棒員)



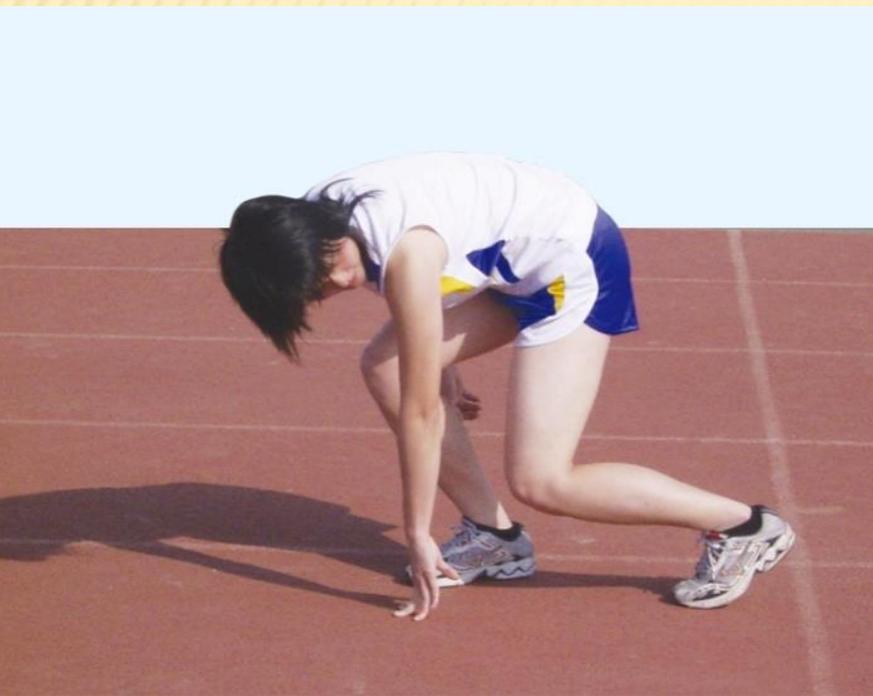
蹲踞式起跑（持棒起跑）

1. 第一棒選手應以手持棒，採蹲踞起跑。

2. 持棒的方法，一般是以**右手**的中指、無名指及小指握住接力棒末端，拇指與食指分開撐地。



半蹲踞式起跑（接棒員起跑）



1. 雙腳前後開立，上身前傾，側身回頭注視隊友和自己所設的標誌點。
2. 當隊友跑到標誌點時，接棒員身體重心前移，雙腿蹬地迅速起動。

站立式起跑（接棒員起跑）



位於前接力區標線後，側身向後注視隊友，並視隊友的速度決定起跑的時機。

學習要點

1. 接力跑，因在較高的速度中傳接棒，接棒員對於起跑標誌的設定，應以傳棒員的速度與自己的速度做調整。
2. 接力跑練習時，應注意傳棒員跑進標誌點時，須迅速起跑，接棒員在未接到棒前，跑的路線應維持在跑道的內側。

貳、接力跑之基本動作

二、傳接棒

(一) 下壓式傳接棒

(二) 上挑式傳接棒

(三) 抓棒式接棒



下壓式傳接棒

1. 傳棒員由上往下將接力棒壓入接棒員的手中。
2. 接棒員手掌向上，手指朝後。



上挑式傳接棒

1. 傳棒員將接力棒由下往上送至接棒員的手上。
2. 接棒員手臂伸臂後，手成**V**字形虎口打開四指併攏。



抓棒式接棒



4x400公尺接力跑，隊員經過400公尺跑後，已筋疲力竭，第二、三、四棒接棒員常採主動接棒的動作，以反臂抓棒盡早完成接棒。

接棒法



4x100公尺接力跑採伸臂法，接棒員擺臂向後時，順勢伸展前手臂，並夾緊手臂盡可能固定不動，手的高度約位於臀部與肩部中間，但**確實**位置須視傳棒員的身材而定。

學習要點

1. 接棒員伸臂後，應盡可能保持手臂固定，以免晃動過大，增加傳棒的困難。
2. 傳棒員在傳棒時，喊「接」的口令，不能過早或過慢，否則，會影響傳接棒的效果。
3. 各棒次應注意在完成傳接棒後，須在不影響他隊跑進接力區的情況下，由兩側離開跑道。

叁、常犯的錯誤與安全注意事項

常犯錯誤	修正方法
1. 接棒者，伸臂接棒時手臂搖晃，增加傳接棒的困難。	1. 以原地跑或慢跑中練習伸臂動作，體會肩部肌肉夾緊的感覺。
2. 起跑標誌點，未能有效的設定。	2. 多溝通，並適時調整。
3. 接棒員因等待傳棒員導致加速慢。	3. 養成快跑的習慣，練習轉頭後衝刺跑的動作。

安全注意事項

傳接棒時，傳棒員接近接棒員時，不應過早喊「接」，以避免兩人距離過大，造成傳棒員為伸臂傳棒，導致身體過度前傾跌倒。



伍、比賽規則簡介

- 一、傳接棒須在20公尺內的接力區內完成。
- 二、前三棒分道跑，第四棒應通過320公尺搶道線後，即不再分道。
- 三、比賽中，接力棒須拿在手上，若掉棒應由掉棒者拾回。

補充教材



2010年亞運4x100接力跑好手 蔡孟霖

亞運4x100接力跑決賽 影片 (06:03)