

# 109 學年度第 1 學期光榮國中動態閱讀課程～大隊接力

## (大隊接力的教育價值)

### 一、增進體育活動參與：

體育競賽可以給學生帶來成功、喜悅感以及來自同學的肯定從而可以進一步促進他們健全個性的發展。同時為求良好表現也能刺激學生自我反省改善動作表現，並提升學生們對體育活動的興趣，以及參與體育活動的內在動力。

### 二、建立團體合作態度：

大隊接力是一項集體性的對抗項目，對於一個群體來說首先要學會的就是合作，而且團體運動項目講求榮譽、追求勝利的過程最易激發學生積極進取態度，為求團隊獲勝學習在團體對抗中克服困難，排除障礙，使得團隊力量得以充分的發揮，因此大隊接力運動對於學生團結合作能力的培養有正面提升的作用。

### 三、培養積極競爭意識：

運動會中大隊接力比賽無疑提供學生競爭極佳的預演場所，社會性、群眾性和競技性的社會群體性運動，培養學生具有勇於進取、超越對手與自我、敢於冒險和創新的良好競爭意識的多人團體競賽項目，能激發學生溝通、表達的能力，培養專注與社會群性的發展，這種同學之間互動關係的建立，其目的在培養學生獨立自主的精神。

### 四、大隊接力簡易規則：

國際田徑規則並未針對大隊接力訂定相關規則，一般均引用 4X400m 規則為大隊接力規則：

(一)、第 1 棒是分道次比賽，起跑犯規第二次起取消比賽資格。

(二)、搶跑道之棒次依場地狀況、各隊人數決定，惟須通過彎道標誌物延線以及各跑

道標誌物後，始可搶跑道。如提前進入內側或觸及標誌物，屬違規行為。

(三)、搶跑道以後為不分道次比賽，輪到接棒的選手應在裁判員的指導下，依上一棒隊友進入彎道標誌處前的順序，由內而外排列。一旦選手跑過彎道標誌處後，接棒選手不得改變原來排列的順序。接棒選手可在領先隊伍通過後，依序移出跑道。

(四)、接力區長度為 20 公尺，位於兩條接力線之間，接棒過程必須在接力區內完成，以棒子判定是否有超出接力區。超出接力區傳接棒視為犯規行為。

(五)、選手交棒後，為避免妨礙其他跑者，應保留在原跑道上，並減速回頭觀察，在不妨礙他隊之情形下，離開跑道。如有妨礙他隊之情形，屬違規行為，情節嚴重者，則取消比賽資格。

(六)、接棒過程未完成，若有掉棒之情形，須由傳棒者將棒子撿起來，於接力區內完成傳接棒，且可以離開跑道去撿棒，但不可妨礙其他跑道選手，不得由下一棒接棒者撿起，否則取消比賽資格。接棒完成後，若有掉棒之情形，須由持棒者自己撿起來。

(七)、競賽時犯規情形由裁判人員認定為主。

## 五、結語

學校體育教學若能以多採用類似的團體競賽方式，除能激發活動高潮也能澄清體育活動並非少數菁英的權利，而是所有人都可參與的。同時經由運動比賽的結果讓學生體驗成功及失敗的感受並加強學生體驗競爭及團體人際關係的建立。

# 新北市立光榮國民中學動態閱讀課程～校隊優異接力成績簡介

## 一、實施課程:

### 1. 校隊優異成績簡介。

光榮國中保有全國中等學校運動會國中男生 4×400 公尺接力、女生 4×400 公尺接力以及馬拉松接力賽全國紀錄。

組別	姓名	姓名	姓名	姓名	成績	備註
國女	林品妤	李宜君	黃紫涵 (現任光榮國中體育組長)	張艾樺	3 分 48 秒.44	平均 57 秒
國男	郭俊宏	蘇泳清	郭浩軍	張恩翔	3 分 24 秒.28	平均 51 秒

2.馬拉松接力賽參賽隊伍每隊八人須完成 42.195 公里；光榮國中自 2009 年起連續十一次奪冠。全國國中僅有光榮拿過兩次以上冠軍。

3.國中組馬拉松接力賽全國紀錄是由光榮國中於 2012 年所保持的 2 小時 36 分 50 秒

4.有獎徵答 Q & A。

## ■是非題

- ( ) 1. 400 尺接力跑的接棒動作，雙眼要正視前方，不可向後轉頭。
- ( ) 2. 400 公尺接力跑第一棒跑者起跑時，因不習慣使用起跑架，所以可以請求不使用起跑架起跑。
- ( ) 3. 接力跑中的四位選手其傳接棒所站的位置，第四棒的站法應站於跑道的內側起跑。
- ( ) 4. 接力棒的傳接是以接力棒傳交於次一接棒者的手中始認為完成。
- ( ) 5. 接力跑進行中，在傳完棒後應不可以立即出場，應沿著自己的跑道漸漸減速，等別人過都過去了才可以離開。
- ( ) 6. 參加接力跑的接棒者可以用膠布貼於自己的跑道上，以做為自己起跑的標誌。
- ( ) 7. 接力比賽中是否超出接力區的判定是根據接力棒的位置，而不是選手的身體或四肢的位置。

- ( ) 8. 4×400 公尺接力賽時，每隊必須持棒沿各自分道跑完 2 個彎道後方可搶道。
- ( ) 9. 4\*100 與 4\*400 公尺接力皆為亞運、奧運的正式比賽項目。
- ( ) 10. 參加接力跑中，若不幸棒子掉落地面，則應由接棒者撿起。(傳棒者)
- ( ) 11. 4×100 公尺接力賽自始至終分道進行。
- ( ) 12. 接力跑是團體競賽項目，需要每個人的通力合作，才能跑出最快的成績。
- ( ) 13. 接力跑中的標誌點與起跑點的距離，應以持棒者的速度和接棒者的加速度能力而定。
- ( ) 14. 接力跑時，若傳棒者速度太快，則接棒者就應該提早起跑，以取得最佳時機接棒。
- ( ) 15. 4\*100 公尺接力賽跑是在西元 1912 年斯德哥爾摩奧運會中增設的。

#### ■選擇題

- ( ) 1. 4\*400 公尺接力跑，接力區有多少公尺 (A)10 公尺 (B)15 公尺 (C)20 公尺 (D)25 公尺。
- ( ) 2. 4\*100 接力賽的接力區有多少公尺？ (A)10 公尺 (B)20 公尺 (C)30 公尺 (D)40 公尺。
- ( ) 3. 參加 4\*400 公尺接力跑，在第幾棒於經過第一個彎道後，超過標誌旗即可沿著弧線方向開始搶跑道？ (A)第一棒 (B)第二棒 (C)第三棒 (D)第四棒。
- ( ) 4. 對於接力跑的規則，下列敘述何者有誤？ (A)用投擲交棒的方式給接棒者，應取消資格 (B)跑者名單需依規定時間內提交 (C)起跑架應該壓在起跑線上 (D)以上皆非。
- ( ) 5. 接力比賽中起跑位置都是在彎道上，所以起跑架要架偏在跑道的哪一位置？ (A)前側 (B)後側 (C)內側 (D)外側。
- ( ) 6. 接力棒的外觀及構造下列敘述何者有誤？ (A)中空之圓形短棒 (B)質料以木質、金屬等製成 (C)外表粗糙且有顆粒突起 (D)重量至少有 50 公克重。
- ( ) 7. 接力跑的接力棒，其長度約有多少公分？ (A)10~15 公分 (B)20~25 公分 (C)28~30 公分 (D)30~40 公分。
- ( ) 8. 關於下壓式接棒法的動作要領，下列敘述何者錯誤？ (A)傳棒者將棒子從上向下壓入接棒者手中 (B)接棒者手掌心朝下 (C)虎口張開 (D)手掌成弧狀接入棒子。
- ( ) 9. 參加 4\*100 或 4\*400 接力賽的隊伍依大會規定，允許替換幾名選手？ (A)1 名 (B)2 名 (C)3 名 (D)視情況而定。
- ( ) 10. 接力跑最早起源於 (A)中國 (B)英國 (C)美國 (D)俄羅斯。

●教務處會準備五份小獎品給各班進行有獎徵答喔！