

# 學校體育課大隊接力 之教學策略



✍ 陳志佳

## 壹、前言

每年學校運動會項目，大隊接力總是安排在最後。所有的人聚集在田徑場四周喝采，所有班級全力衝刺，過程中高潮迭起，也為學校運動會畫下完美的句點。不過筆者發現許多老師到了運動會，總是十分頭疼。因為大隊接力的訓練與安排光靠平時體育課訓練是不夠的，班級導師必須另外於晨間活動或是課間活動進行教學訓練的工作。但是由於大部分班級導師並非是體育專科畢業，以至於在教學上時常遭遇困擾，不知該從何下手！這也是筆者決定著手整理大隊接力相關教學資料及自己教學心得，希冀能提供教育界的先進、同仁在學校體育教學上的參考。

## 貳、大隊接力的教育價值

### (一)增進體育活動參與：

學生在參與體育活動過程中，除了體力和技能的進步十分明顯外。由於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，同時提升學生們對體育活動的興趣，提升其參加體育活動強力內在動力。

### (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。

## 參、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，每班使用一個跑道。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，依序移向內道。

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、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，每班使用一個跑道。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，依序移向內道。

- 六、不分道次比賽時欲超越前方，以使用最內側跑道選手時，一律由外側超越（即被超越者的右邊），若前方選手非使用最內側跑道時，則不在此限。
- 七、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，一律往內側跑道離開。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。如撞擊發生在交棒者原跑道時，則不視為違規。
- 八、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，且可以離開跑道去拾棒，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。
- 九、班級導師禁止進入跑道內碰觸正在比賽之選手。
- 十、競賽時犯規情形由裁判人員認定為主。

十一、其餘規則採用相關田徑規則。

規則整理參考來源：

- (一)大隊接力，<http://www.tyjh.kh.edu.tw/elelim/21/run.htm>
- (二)國際大隊接力比賽規則，<http://win2k.klgsh.kl.edu.tw/ftproot/s93101/sports/run.htm>

## 肆、實施大隊接力教學注意事項

根據自身體育教學經驗，提出進行大隊接力教學時需注意之事項，以提供教育界同仁教學之參考：

### 一、傳接棒方法

一般短距離接力跑在傳接棒時，由於兩人相當接近，為防止互撞的危險，最好二人跑道上分兩側跑，如一個在內側跑，則另一人跑外側，所以四百公尺接力能採伸臂不換手的傳接棒方法，減少傳接棒的時間。但由於平時學生進行接力訓練的時間並不多，所以一般建議是採用右手接棒且換左手持棒的換手傳接棒的方式，也就是說，接棒者右手接棒後，上提到左手握住接力棒下方即可，這樣的傳接棒方式就不必考慮站位的問題。因為通常除了考慮接棒外，同時還須避免增加身體碰撞的時機，若還要接棒



者還需考慮到站位的問題，這反而會加深團隊練習的難度（仁林文化，2006）。

### 二、手臂擺放

接棒者須將右手伸於身後，手之高度位於臀肩之間，並視傳棒者的高矮而調整後伸的高度。接棒者將接棒之手以肩關節為軸上臂向後擺至肩部微緊時，同時以肘關節為軸將小臂向後伸直，使肘關節約成180度的伸直（如圖一）。接棒者的手要向後延伸，不要太靠近身體，以免兩人互撞。



圖一 手臂擺放

圖片引自教育部學習加油站，  
[http://content.edu.tw/primary/gym/yl\\_bc/main.htm](http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/main.htm)。

接棒者伸臂後，傳棒者採用將棒從上向前下方放入接棒者的手中。接棒者下壓傳棒的方式，因其手掌向上，棒子置於手掌上，這能減少下落的情形發生。

### 三、地點的標定

接力區內傳接棒時機是指兩者皆在高速中進行傳接棒，傳者不因出棒

而減低速度，接者不因接棒而降低速度。常見比賽中以聲音來提出欲進行傳接棒，並不是好的方法，因接者要注意聲音，傳者要注意接者又要發出聲音，都會影響兩者的速度，而造成停頓。

一般大隊接力比賽為男女混合進行，由於男女雙方彼此速度的不一致，因此傳接棒地點的標定主要為助跑線的訂定，接力線前後各10公尺為接力區，只要接棒時在此區域即可，所以男生接女生的棒時可以在接力區再向前走三、四步，如此可在一進入接力區就接到棒，女生接男生時為求妥當，女生可在中央線等待即可，中央線向前走三、四步為助跑線，當傳棒者跑一隻腳踩入助跑線時，接棒者便立即衝出。

### 四、棒次的安排者

在實際接力比賽中經常發生原本速度較快的接力隊最後輸給較慢的接力隊伍，這是因接力進行中速度的發揮與配合的問題。因為一般大隊接力人數眾多，又很難平均有同一成績，一定有快慢之分，如何將他們分配得宜，這也是老師在安排棒次上需多加考慮的地方。一般棒次安排以速度最

快跑第一棒，以取得內圈優勢，第二快者跑最末棒，其餘三、四快者應插於較慢者之中，以免中間落後太多，而減低全隊士氣。但是一般在安排棒次教師應先了解下列諸因素：

1. 因有助跑問題，要考慮參與學生跑110~130公尺的時間。
2. 傳接棒者彼此體型差異不要太大，以減少掉棒的情形發生。
3. 傳接棒者彼此能多加練習培養彼此配合的默契。

## 五、接棒站位

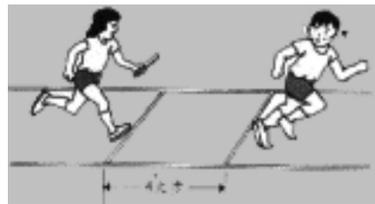
接力項目第一棒次需握棒起跑，持棒法因個人習慣而定，其餘接棒者均站在跑道內側，右腿在前，左手在肩前，身體重心稍向左偏，頭轉向右後方，目視跑來的傳棒員和起跑標誌線。當傳棒者跑至助跑標線時，接棒者立即跑出。在大隊接力時需提醒參與學生交棒後也不要忽然跑到其他跑道，若交棒後人是在最內道，可以注意一下若沒人衝上來可以進入操場內。

## 六、傳接棒教學

- (一) 原地傳接法：接棒者將手向後伸高，遠離身體，虎口張開，掌心向上。在跑道上人人距離

短，可以全力跑來練習接力，時，教師可以實施分解動作之學習，傳棒者將棒傳給接棒者右手中時為「1」，接棒者將棒移交左手時為「2」，如此依序傳接練習。

- (二) 跑動傳接法：分組練習，每棒區中間空出適當距離。身體朝正前方，當傳棒者跑至助跑記號，就迅速起跑。接棒者起跑後，右手後伸等待接棒。如此前進傳棒給第二人→第三人，依序類推（如圖二）。



圖二 傳接棒練習

圖片引自教育部學習加油站，  
[http://content.edu.tw/primary/gym/yl\\_bc/main.htm](http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/main.htm)。

## 伍、結語

學校體育課程教學不論所有教師是體育科任與否，多多少少都應具備一些運動指導的能力，本文僅筆者個人多年來收集資料及教學心得將大



隊接力運動作簡單介紹。學校體育教學若能以多採用類似大隊接力的團體活動競賽方式，除能激發活動高潮，也能澄清體育運動並非少數菁英的權利，而是所有人皆可參與的。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（郭士龍，2004）。相信大隊接力教材在學校體育教學中是非常好的選擇，非常適合全班整體實施，而且學生也能在快樂競爭的氣氛中學習，盡情享受運動的樂趣。

### 參考書目（略）

作者係雲林縣僑和國小教師

