

2

CHAPTER

接力 衝破終點線

6 節

一、課程目標

1. 能認識起跑的種類。
2. 能明白起跑的動作要領。
3. 能理解接力的方法與策略。
4. 能感受團隊合作的意義。
5. 能做到跑步動作流暢。
6. 能做到傳接棒順利流暢。
7. 能幫團隊排出棒次，以利賽事進行。

二、活動設計

- 反應追逐遊戲
- 接球衝刺反應遊戲
- 競速追逐遊戲
- 跑出黃金陣容

三、教學準備

- 電腦
- 投影機
- 接力棒
- 角錐
- 碼表

四、進度建議

第一節

- 徑賽的種類
- 毫秒之爭 —— 起跑練習

第二節

- 愛上體育課 —— 反應追逐遊戲
- 愛上體育課 —— 接球衝刺反應遊戲

第三節

- 接力真 easy

第四節

- 接力真 easy

第五節

- 愛上體育課 —— 競速追逐遊戲
- 體育客點點名 —— 跑出黃金陣容

第六節

- 體育客點點名 —— 跑出黃金陣容

五、學習表現

- 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。
- 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。
- 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。
- 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。
- 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。

六、學習內容

- Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。

七、核心素養

健體 -J-B3

具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

健體 -J-C2

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及與人和諧互動的素養。

八、議題

- 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。



教學活動流程

第一節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 5分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。(2) 加強伸展暖身動作。	
<p>徑賽的種類 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 說明古代人的跑、跳、投、擲是人類的基本活動，這皆是為保障生命所衍生的基本運動技能。(2) 使用 PPT、圖片或影片來講解田徑場地以及接力基本規則。(3) 詢問同學小時候是否有玩「鬼抓人」或「官兵捉強盜」經驗，引導到跑步追逐的意象。(4) 慢慢導入追逐性的競賽遊戲，再引導到田徑徑賽跑步的部分。	
<p>毫秒之爭 —— 起跑練習 30分鐘</p> <p>1. 跌倒前起動</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 起跑線為起點，雙腳平行站立。身體慢慢向前傾斜，傾斜到幾乎快要失去重心時，啟動身體向前跑去。(2) 可利用站在道次間的白色線上，當成是線性輔助線一路延伸跑去（檢視自己是否跑得夠直）。(3) 逐漸奮力擺動雙臂，抬膝向前並用力推蹬跑道，將速度一路提升上去。(4) 跑至 40 ~ 50 公尺後，放鬆再向前慢跑 15 ~ 20 公尺。 <p>2. 兩點式起跑（站立式起跑）</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 只有身體兩個點與地面有接觸。(2) 大部分的教練都會教此起跑方式。(3) 同學採預備衝刺姿，在耳朵聽到指令後，奮力向前衝刺至指定位置。 <p>3. 三點式起跑</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 一隻手支撐地面，另一隻手採預備姿勢在身體後面。(2) 左右分腿站立，身體向前壓。(3) 整個身體放鬆，在耳朵聽到指令後，奮力向前衝刺至指定位置。	



4. 四點式起跑（蹲踞式起跑）

- (1) 前面幾項動作都練習過後，即可嘗試蹲踞式起跑。
- (2) 雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後，雙手距離與肩同寬或略寬，頸部自然下垂，身體放鬆，成就定位姿勢。
- (3) 聽到「預備」後，臀部漸漸抬高，重心漸往前移，雙臂直撐。
- (4) 聽到槍聲後，手臂迅速前擺，且擺幅要大。身體迅速啟動，雙腳同時蹬出並推動起跑架。

5. 進行起跑反應時間練習

- (1) 將學生依田徑道次分成數組。
- (2) 設定 10 ~ 15 公尺的距離來練習起跑。
- (3) 學生採「兩點式（站立式）」、「三點式」、「四點式（蹲踞式）」等起跑方式，練習起跑反應訓練。
- (4) 必要時可加入起跑架來增加其難度。
- (5) 問題討論 1：三種不一樣的起跑方式哪一種方式，比較有利於起跑？為什麼？
- (6) 問題討論 2：有沒有怎麼樣的方式自然而然地啟動身體前進？為何跑步的時候重心要向前傾？
- (7) 問題討論 3：這一連串的動作有沒有什麼關連性？是否與你熟悉的運動有相關性？
- (8) 各組發表與說明各自討論的結果，並由老師做總結與歸納。
- (9) 挑選幾位起跑動作較具特色的同學，請其做示範，同時老師可播放剛才上課時所做的起跑動作影片，請同學記錄其動作特色，做為下一次課程的討論。
- (10) 進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示起跑動作，要領及反應時間的重要性，透過提示使同學回溯今日課程和增進學生技能概念之印象。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。最後，引導同學使其知道我們所學的田徑運動最早源自於希臘奧林匹克，也藉機宣導奧林匹克精神。預告下堂課程正式進入加速跑階段，並請同學做好準備。

◎ 評量方式

□ 語評量

教學活動流程

第二節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 5分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。(2) 加強伸展暖身動作。	
<p>愛上體育課 —— 反應追逐遊戲 25分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 復習起跑式要領。(2) 將學生分成偶數組。(3) 學生採站姿、背後站姿、坐姿、趴姿、仰姿等，且兩組差距 1 公尺。(4) 一聲令下後，每次兩組齊出發。(5) 後一組同學於 30 公尺直道內試圖追逐到前面同學（碰肩膀）。(6) 可規定被後方碰到的人，須以增加伏地挺身或開合跳增進上肢、下肢肌力。(7) 起跑反應時間練習：老師於前方 3～5 公尺處，左右手平放各拿一顆球。一次兩位，採站立式起跑，此時老師同時將球放下，在球落地於第二次彈跳前，學生見狀，需衝刺前去拿取，如未拿到球者，老師可以增加伏地挺身或開合跳，來增加同學們的上肢、下肢肌力，藉此訓練起跑反應。如學生已習慣此練習方式可採用「六角敏捷反應球」增加其難度。	<p>◎ 評量方式</p> <p>上課參與 同儕互評</p>
<p>愛上體育課 —— 接球衝刺反應遊戲 15分鐘</p> <p>1. 遊戲 1</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 拿取一顆軟球或網球，兩人一組相對站立間隔 3～5 公尺，兩人皆須同一手持球向外側平舉，避免碰撞。(2) 一起喊口令原地「向上」拋球。(3) 接著快速上前並將對方的球接住。(4) 完成 5 球後再換到另一手持球。	



2. 遊戲 2

- (1) A 同學單手拿球水平舉於肩膀外側，B 同學站在距離 3 ~ 5 公尺外的位置。
- (2) A 同學隨機「向下」丟球後，B 學生在網球落地的第二次彈跳前，需立即反應衝刺前去拿取。
- (3) 完成 5 球後再交換位置，也可改採雙手均拿球，任一側隨機向下丟。
- (4) 可分別用「三點式起跑(兩足一手觸地)」、「蹲踞式起跑」等進行遊戲，藉此訓練起跑反應。
- (5) 或可採用不規則彈跳的「六角敏捷反應球」增加其難度。

教學活動流程

第三節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。(2) 加強伸展暖身動作。(3) 馬克操影片播放，教師說明男、女生肌肉發育的差異，使動作有所不同。	<p>影片名稱</p> <p>馬克操（動態熱身）</p> 
<p>接力真 easy ! 35分鐘</p> <p>1. 如何助跑</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 直道轉彎道跑法 以彎道前 15 公尺為起點，以站立式起跑法為起跑。聽到哨音後，由直道開始漸加速跑進彎道。 以彎道前 15 公尺為起點，以站立式起跑法為起跑。聽到哨音後，由直道開始漸加速跑進彎道。 進入彎道後，身體應向左內傾，並加大外側臂擺動，以抗衡在彎道加速跑所產生的離心力。 跑至彎道 1/2（即跑到弧頂位置）便將力量放掉，輕鬆順著向前慢跑 15 ~ 20 公尺。(2) 彎道轉直道跑法 從彎道弧頂位置出發，逐步加速。 由彎道進入直道時，原身體內傾角度逐步調整為直線漸加速跑法。 直至入直道 15 公尺後放掉，再輕鬆順著向前慢跑 15 ~ 20 公尺。(3) 微笑曲線跑法 將同學分成若干組，分別站立於道次間的白色線上，即將道次線當成是彎道輔助線一路延伸跑去。 即 1、2 道次間的白色線這一組整組彎道跑完後，即下一輪則向外到 2、3 道次間的白色線跑整組彎道。依此類推。 同學可利用不同彎道的曲率來體驗身體的傾斜角以及手臂的擺幅。 完整跑過一整個彎道，讓學生去體驗入彎前→進彎→出彎等身體重心的變化。	<p>評量方式</p> <p>上課參與 平時觀察</p>



3. 如何安排棒次

- (1) 由於是在彎道的練習，所以可以安排彎道的接棒。
- (2) 如以 400 公尺操場為例（若非一樣，任課老師可以酌情調整）， $4K + 1$ 接給 $4K + 2$ 或是 $4K + 3$ 接給 $4K$ 的選手（ K 是自然數）。
- (3) 也就是說第一個彎，可以練習彎道轉直道以及接棒的過程， $4K+1$ 傳接棒給 $4K + 2$ ，即 1、5、9、13……棒次的練習接給 2、6、10、14……棒次的選手。
- (4) 初學接力老師可以利用 1、3、5、7 道次，道次安排開些是避免相撞，如熟練後可以安排 1、2、3、4 道次練習。
- (5) 在第一次接完後可以從外道依序內縮進內道，再做第二次的練習；而外道的則可以加入新的棒次進來練習，以此類推。
- (6) 待此區練習完後，如法炮製到下一個彎道練習， $4K + 3$ 傳接棒給 $4K$ 的選手。

教學活動流程

第四節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 10分鐘</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 馬克操熱身。(2) 抬腿：膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。(3) 墊步抬腿：抬腿加墊步。(4) 三步一抬腿：三步做一次墊步抬腿。(5) 伸腿：抬腿後伸，腿向下壓。(6) 墊步伸腿：抬腿延伸再加上墊步。(7) 三步一伸腿：三步做一次抬腿踢出。(8) 後勾：大腿不動小腿動，後腳跟踢到屁股。(9) 前高抬腿：當抬腿的時候，支撐腳尖順勢墊起來，用擺手帶動腳。(10) 側高抬腿：由外向內側做側高抬腿，亦可由內向外做。(11) 直膝推蹬：膝蓋伸直，腳尖向下向後推直。(12) 跨步推蹬：後腳伸直向後推蹬，前腳做抬腿動作，交換腳時腳尖著地。(13) 瑪莉跳：向前小跑步三步做一次向上跳躍，手臂用力引導身體，向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢不動，落地時需要緩衝，以免膝蓋受傷。(14) 協調訓練：左手碰右腳、右手碰左腳，前後交替連續動作向前移動。(15) 使用 Usain-Bolt 比賽中的影片來開啓今日課程。(16) 簡單說明上一堂課的活動與這一節跑步動作的連結。(17) 說明跑步動作的拆解分析，引導至馬克操部分。	<p>影片名稱 馬克操跑姿訓練</p>  <p>影片名稱 Usain Bolt ALL Olympic finals + Bonus round Top Moments</p> 
<p>接力真 easy ! 35分鐘</p> <h3>2. 如何接棒</h3> <ol style="list-style-type: none">(1) 接力熱身之原地接力 + 換手傳接：進行換手傳接棒練習，除第一棒是右手傳棒外，其他同學應用左手接完再交給自己右手後，再由右手傳棒給下一位。練習時，手臂的擺動要有韻律感，傳接棒前至少要有 6 次以上的擺臂動作，才容易掌握傳接棒的時機。傳棒者傳棒前要記得喊「接」的口令，接棒者也要練習伸臂接棒的時機與動作要領。	<p>評量方式 上課參與 同儕互評</p>



- (2) 接力熱身之原地接力 + 不換手傳接：同學分成若干組，每組可 8 ~ 12 人，排成一排，每人間隔約 1 ~ 2 公尺，作原地擺臂動作。練習時，手臂的擺動要有韻律感，傳接棒前至少要有 6 次以上的擺臂動作，才容易掌握傳接棒的時機。先進行不換手的傳接棒練習。單數棒右手傳、右手接，雙數棒左手傳、左手接，傳到最後一棒後，集體向後轉再由最後一棒傳回，此時單、雙數棒次交替，傳接棒的手也要記得調整。
- (3) 介紹完原地接力，現在我們將會介紹幾項練習。基本上老師們可以依照班級的特性，採取所需的練習方式。例如：班級大隊接力的練習將採用換棒或不換棒的方式做練習。
- (4) 進行列車接力 + 換棒傳接(-)：將班上學生分成若干組，每組人數約略 8 ~ 10 人排成一排，繞著操場外圍依序慢跑。由第一棒的選手將棒子在慢跑的過程中交給第二棒，交棒過程需換手，每一棒均採「左接右傳」或「右接左傳」的方式完成交接棒動作。待交棒完畢，再由第二棒的選手交給第三棒，以此類推傳遞下去，棒子傳遞至排頭最後一棒時，將棒子順勢放置在跑道內，等整列車經過後，第一棒的選手前去拾起棒子，如此重複地繞跑操場 2 ~ 3 圈作為傳接棒熱身用。
- (5) 進行列車接力 + 換棒傳接(=)：將班上學生分成若干組，每組人數約略 8 ~ 10 人排成一排，繞著操場外圍依序慢跑。由第一棒的選手（以第一棒選手右手持棒為例）在慢跑的過程中將棒子交給第二棒（左手接棒），交棒過程需換手，每一棒均採「左接右傳」或「右接左傳」的方式完成交接棒動作。待交棒完畢再由第二棒的選手交給第三棒，以此類推地傳遞下去。而第一棒選手傳遞至第二棒且完成交接棒後，獨自從行進中的對伍內或外側加速衝刺跑至隊伍排頭，之後各棒次以此類推。如此反覆地繞跑操場 2 ~ 3 圈以作為傳接棒熱身用。

教學活動流程

- (6) 進行列車接力+不換棒傳接(-)：將班上學生分成若干組，每組人數約略 8 ~ 10 人排成一排，繞著操場外圍依序慢跑。由第一棒的選手將棒子在慢跑的過程中交給第二棒，交棒過程無需換手，棒次之間採「右接右傳」及「左接左傳」穿插的方式完成交接棒動作。待交棒完畢，再由第二棒的選手交給第三棒，以此類推傳遞下去，棒子傳遞至排頭最後一棒時，將棒子順勢放置在跑道內，等整列車經過後，第一棒的選手前去拾起棒子，如此重複地繞跑操場 2 ~ 3 圈作為傳接棒熱身用。
- (7) 進行列車接力+不換棒傳接(=)：將班上學生分成若干組，每組人數約略 8 ~ 10 人排成一排，繞著操場外圍依序慢跑。由第一棒的選手（以第一棒選手右手持棒為例）將棒子在慢跑的過程中交給第二棒（左手接棒），交棒過程無需換手，棒次之間採「右接右傳」及「左接左傳」穿插的方式完成交接棒動作。待交棒完畢再由第二棒的選手交給第三棒，以此類推傳遞下去。而第一棒選手傳遞至第二棒且完成交接棒後，獨自從行進中的對伍內或外側加速衝刺跑至隊伍排頭，之後各棒次以此類推。如此反覆地繞跑操場 2 ~ 3 圈以作為傳接棒熱身用。



第五節 教學活動流程及實施方式

教學活動流程及實施方式

教學小攻略

暖身活動 10分鐘

- (1) 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。
- (2) 加強伸展暖身動作。
- (3) 進行接力影片播放。
- (4) 說明個別化的差異，來追求各組最佳化的接力模式。
- (5) 透過小組討論參與，達到最佳化的溝通。

影片名稱

楊俊瀚領軍 四百公尺接力
中華隊奪銅牌



愛上體育課 —— 競速追逐遊戲 10分鐘

- (1) 一開始先不拿接力棒，傳棒者與接棒者在接力區前起跑後全速衝刺，前者追逐後者。
- (2) 在接下來的 8 ~ 10 公尺區間內，接棒者盡可能不讓傳棒者碰觸到身體，試圖擺脫追逐，確保起跑加速是足夠的。
- (3) 被後方選手碰到者，可做 5 下伏地挺身或 10 下開合跳，以加強訓練。
- (4) 10 公尺是原設定的距離，可依選手個人情況設定離出接力區 5 ~ 12 公尺等距離，來挑戰選手的反應以及瞬間加速。
- (5) 待熟悉遊戲模式後，可採用接力棒傳接。接棒者位於前區接力線，傳棒者於後方起跑，試試看能否成功的在接力區內高速的完成接棒。
- (6) 情境實力跑練習：一次 3 至 4 位跑者（設定為他隊）練習進來傳棒。主要是模擬接力賽當下傳接棒會有推擠碰撞的情境。設定一組 4 道跑者，依據跑道的特性，越外道者要站越靠前啓動，各道次的人前後站立預備，待教練一聲令下後起跑，每位跑者在接完棒子後，依序向內爭搶最佳道次（此為模擬練習），準備傳給各自的下一棒，而每一位接棒者在接完棒子後，練習向內道爭搶較佳的道次。練習每位接棒者在接完棒後順勢向前延伸跑去，避免追撞情形發生。說明接棒過程中難免會有推擠碰撞，首先要想辦法避免之，如真需要碰撞的話，要想辦法不被撞或是進到有利的位置。
- (7) 進行總結：同學分享整體接棒過程。找同學分享傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。

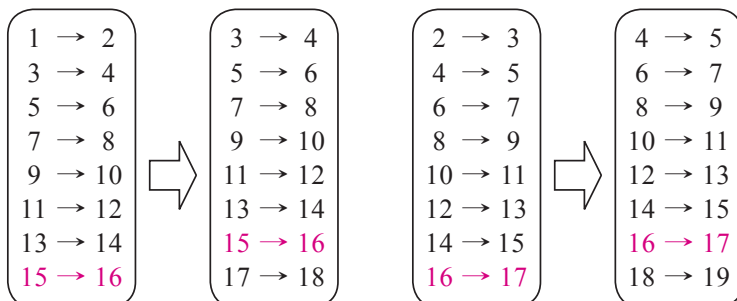
評量方式

上課參與
平時觀察
口語評量

教學活動流程

體育客點點名 —— 跑出黃金陣容 25分鐘

- (1) 進行傳接棒練習，此練習方法較適合 4×100 公尺接力比賽或大隊接力比賽。如以 20×100 公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在 1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。此時，其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並以 Coach's Eye 記錄同學傳接棒優劣。
- (2) 待 8 組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。
- (3) 老師/教練可站在草皮內觀察並予以適當的指導。



- (4) 如此反覆的練習，等於每一組人上來皆練完 8 次再下場休息。
- (5) 進行總結：找一位學生表達這節課的想法，引導其表達能力。教師針對上一節課活動以及接力遊戲說明。肯定各位同學的表現，指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。利用此機會教育宣導人與人之間的差異，強調每一位同學的獨特性。
- (6) 回家作業：利用課餘時間完成上課時教過的跑步基本動作，在每次動作時請同行家人或友人拍攝你的跑步動作（正面與側面），並提出一個有助改善跑步的問題。

◎ 評量方式

上課參與
同儕互評
平時觀察

**第六節 教學活動流程及實施方式**

教學活動流程及實施方式	教學小攻略
<p>暖身活動 15分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 (2) 加強伸展暖身動作。 (3) 進行同學間的接力拍攝畫面觀賞。 (4) 說明接力個別化的差異，來求各組最佳化的接力模式。 (5) 如何透過 20 公尺接力區來達到最佳化表現。 	
<p>體育客點點名 —— 跑出黃金陣容 30分鐘</p> <p>(1) 大隊接力 —— 各區交接棒練習</p> <p>至各接力區練習（第 1、2、3、4 接力區以 400 公尺跑道為例，各校老師再依據各校場地斟酌調整）。</p> <p>依據各接力區直道或是彎道特性闡述交接棒的有利性及危險性。</p> <p>第一接力區是由 4K + 1 棒次傳給 4K + 2 棒次（K 是自然數），即由 4K+1 跑彎道轉接直道交接棒給 4K+2 的選手。跑道上雖有 8 道，但大隊接力主要在搶道後都跑在 1 至 2 道間，那麼 1、5、9、13、17……分站於各道後接力區 30 ~ 40 公尺處，準備衝刺交接棒給 2、6、10、14、18……</p> <p>由老師一聲令下，分看各組交接棒情形。</p> <p>並請同學用手機拍攝交接棒過程，以利事後檢討。</p> <p>第二接力區是由 4K+2 棒次傳給 4K+3 棒次（K 是自然數），依照上述 3 ~ 6 的步驟執行之，以此類推。</p> <p>第三接力區是由 4K+3 棒次傳給 4K+4 棒次（K 是自然數），依照上述 3 ~ 6 的步驟執行之，以此類推。</p> <p>第四接力區是由 4K+4 棒次傳給 4K+1 棒次（K 是自然數），依照上述 3 ~ 6 的步驟執行之，以此類推。</p> <p>亦可模擬接力賽當下傳接棒會有推擠碰撞的情境（同學假扮他隊與我隊接力 PK），來提高比賽的真實性。</p> <p>各校的場地不一，老師們可依照學校現行的場地去做模擬練習。</p>	<p>🎯 評量方式</p> <p>上課參與 平時觀察</p> <p>📍 教學提醒</p> <p>新制田徑規則 4×100 公尺接力，接力區已經改制為 30 公尺，但是大隊接力接力區依舊是 20 公尺。</p>

教學活動流程

(2) 大隊接力練習賽

練習就是希望提高場上的好表現。

邀請他隊（1～3 隊皆可）來進行友誼賽。

比賽前安排 2 位學生於終點處拿粉筆在地板上做記錄。

訓練 6 位學生觀測 Coach's Eye 來提升我隊交接棒實力。

多備一碼表安排 1 位學生做接力區分段計時，老師則於開始後手按碼表。

(3) 比賽下來有數據回饋可以做賽後檢討。

進行總結：找同學分享傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。

◎ 評量方式

上課參與

平時觀察

□ 語評量



《2018 ~2019 年國際田徑規則重點整理》

◎規則 126 裁判員：

126.4 在投擲項目，關於：

(b)器材落在扇形的著地區的線上或線外，建議使用旗子的替代指示方法—像是裁判伸開雙手平行地面。

(c)標槍投擲判定金屬頭未觸碰地面，建議使用旗子的替代指示方法—像是裁判雙手朝地面做推的動作。

◎規則 142 兼項同時比賽

142.3 假使選手因同時參加徑賽和田賽項目，或參加超過一項以上的田賽項目同時舉行時，如選手請求更改賽前已排定的起跳（投擲）順序時，裁判長得對該輪次、或跳高及撐竿跳高的每一次起跳，允許選手更改賽前已排定的投擲或起跳順序。假使該選手後來再輪到其跳（擲）時未到，一旦該次跳（擲）時限已過，就視為他已經免跳（派司 passing）該次起跳（投擲）。在此案例中，跳高及撐竿跳高比賽，當所有其他選手都已經完成比賽而有選手仍未出席時，只要該選手的起跳時限已過，裁判長將視為該選

手已經棄權。

註：在田賽項目，裁判長在最終回合的起跳（投擲）不准選手變動其出賽順序，但在較早之前的回合可允許選手變更其出賽順序。在混合項目競賽，任一回合的出賽順序可允許做變動。

此註澄清，選手因為與其它比賽項目衝突無法出席時，允許在最終回合的跳（擲）改變出場順序（不必考慮跳（擲）回合的次數）。假如選手在決賽回合未出席，且未事先表示其將免跳（pass），只要其跳（擲）的可用時間已過，仍未出席時，將被標明為已經免跳（passing）〔同見規則 180.18，當任一回合跳（擲）順序已給予替換改變，但未完成〕。

◎規則 143 服裝、鞋子和號碼布

143.7 大會必須供給每位選手兩塊號碼布，分別明顯地配戴於胸前及背後，但跳部項目選手可以只配戴一塊號碼布於胸前或背後。

◎規則 144 協助選手

144.3 下列例子將被視為是一種協助，不允許的－(f)得到其他選手的肢體協助，幫助其在比賽中往前推進。（除了幫助恢復站立姿勢）

◎規則 146 抗議及上訴

146.4 (c)假如選手因起跑犯規而被排除參賽，所提出抗議或申訴，已完賽且抗議獲得成功時，必須給予選手機會做該項目單獨跑計時及，晉級到下一輪次（如適用時）。除非裁判長或仲裁委員會其他決特殊情況以外，例如下一輪次之前的時間不夠或比賽項目距離太長，選手未參加所有輪次的比賽，不得晉級下一輪次。

註：裁判長、仲裁委員會當其他情況被認為合適時，此規則同樣可被適用（見規則 163.2）。

◎規則 161 起跑架

161.1 起跑架之任何部分不得越出道次或壓在起跑線上；除此之外，未妨礙任何其他選手的前提下，結構後端部分可以超越外道線。

◎規則 162 起點

162.3 起跑時，雙腳不需要「完全」與腳踏板接觸，只要部分接觸即可，但前提是起跑反應器要能偵測到足部壓力。

◎規則 168 跨欄

168.7 選手如有下列情形將被取消賽資格：(a) 在過欄架的瞬間，其腳或小腿在欄架外（或任一側），低於欄架頂端橫木的水平面；或(b)裁判長認為其故意撞倒任何欄架時。

註：此規則被遵守的前提下，欄架未被移動或欄架高度無任何降低，包括方向的傾斜，選手可以任何方式越過欄架。

◎規則 170 接力賽跑

170.3 4×100 公尺、4×200 公尺 以及異程接力的第一棒和第二棒，每一棒接力區有 30 公尺長，起跑線是開始於接力區的 20 公尺處。異程接力的第三棒及 4×400 公尺及更長距離的接力，每一接力區有 20 公尺長，起跑線是中線。

◎規則 180 通則－田賽項目

180.17

每次起跳或投擲，不得超過下列規定的時間：

尚在比賽的選手人數	個人項目			混合項目		
	跳高	撐竿跳	其他	跳高	撐竿跳	其他
超過 3 人（或每位選手首次跳（擲））	0.5 分鐘	1 分鐘	0.5 分鐘	0.5 分鐘	1 分鐘	0.5 分鐘
2 或 3 人	1.5 分鐘	2 分鐘	1 分鐘	1.5 分鐘	2 分鐘	1 分鐘
1 人	3 分鐘	5 分鐘		2 分鐘	3 分鐘	2 分鐘
連續跳（擲）	2 分鐘	3 分鐘	2 分鐘	2 分鐘	3 分鐘	2 分鐘

註 (iv) 跳高和撐竿比賽，當只剩一位選手（已經贏得比賽）嘗試挑戰世界紀錄或競賽其他相關紀錄，可用時間為上述規定再增加 1 分鐘。

【中華民國田徑協會註：國內相關比賽，類似情形照辦理。】

180.19 當競賽進行期間，選手不可以離開比賽區域，除非他已經獲得裁判許可且陪伴離開；第一次違犯必須給予警告，但是對後續再犯或嚴重案例，選手將被取消資格。

◎規則 181 通則—垂直跳高項目

181.7 跳高或撐竿跳橫桿應要有顏色，讓所有選手看得見。

◎規則 185 跳遠

185.1 選手有下列情況時，以一次起跳失敗論：

(a) 選手助跑後不論起跳與否，身體任何部分觸及越過起跳線之後的地面（包括黏土指示板的任何部分）者；

◎規則 187 通則—投擲項目

187.14 假使選手在推、擲的過程中，發生下列情形，被視為失敗：(b) 選手已經踏進投擲圈，而且已經做投擲動作之後，身體的任何部分碰觸投擲鐵圈的上緣（或上緣的內側邊緣）或圈外的地面。

註：假如碰觸未提供任何推進力及發生在第一圈旋轉，碰觸點完全在兩條白線後面，這兩條白線是劃在圓圈的外面，理論上要經過投擲圈的中心，將不被視為失敗。

◎規則 230 競走

230.10 (d) 茶點，可由大會提供或選手自備，必須置放在茶點站，容易被選手取得；或由授權者取得並遞到選手的手中。由選手自備的茶點，從選手或其代表遞送到大會那一刻起，必須由大會指定人員監管。那些監管人員必須確保託管的茶點，未以任何方式做變更或竄改。

註：選手只要是從起點所攜帶、或從大會供應站所領取或得到的茶點、水或海綿，可由另外選手處取得或傳遞給另外的選手。然而像上述這種支援

持續性時，將視為不公平的協助，裁判必須給予選手警告，及 / 或取消資格。

【中華民國田徑協會註：選手錯拿別人的自備飲料時，第一次違規給予黃牌警告；第二次違規則給予紅牌取消資格，並要求離場。

賽事中如選手「接受」其他選手所提供的飲水或飲料或海綿，被視為不公平的協助，接受者要被處罰。第一次違規給予黃牌警告；第二次違規則給予紅牌取消資格，並要求離場。】

◎規則 240 路跑

240.8 註：選手只要是從起點所攜帶、或從大會供應站所領取或得到的茶點、

水或海綿，可由另外選手處取得或傳遞給另外的選手。然而，像上述這種支援持續性時，將視為不公平的協助，裁判必須給予選手警告，及 / 或取消資格。

【中華民國田徑協會註：選手錯拿別人的自備飲料時，第一次違規給予黃牌警告；第二次違規則給予紅牌取消資格，並要求離場。

賽事中如選手「接受」其他選手所提供的飲水或飲料或海綿，被視為不公平的協助，接受者要被處罰。第一次違規給予黃牌警告；第二次違規則給予紅牌取消資格，並要求離場。】

資料來源 中華民國田徑協會