



班際大隊接力賽

主題軸	運動技能
十大基本能力	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
分段能力指標	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
教學時間	四節課，160 分鐘。
教學流程	課前準備→傳接棒練習→起跑與接力區→班際接力賽→預告下一節課程
學習目標	一、認知：能了解團隊合作的重要性。 二、技能：能做出傳接動作並和同學合作完成接力遊戲。 三、情意：能遵守遊戲規則並和同學一起完成傳接遊戲。

能力指標

3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。

3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

學習目標

能學習並做出換手接棒動作。

學習評量

能做出正確的換手接棒動作。

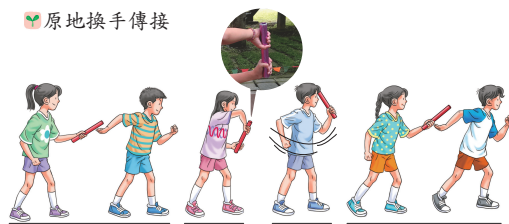
班際大隊接力賽

大隊接力是運動會中最受人注目的運動項目，通常會安排在最後壓軸，過程中需配合多項傳接棒技巧與絕佳團隊默契才能獲得勝利。讓我們一起來練習，爭取班級的最高榮譽吧！

1 傳接棒練習

維持接換棒時的跑步速度是贏得接力賽的關鍵因素。因此傳棒者要盡力維持既有的速度，而接棒者要加速起跑，在高速行進間將接力棒傳遞下去。

原地換手傳接



右手接棒 換手 原地擺臂 交棒

右手接棒上提，左手握住接力棒下方，原地擺臂數次後再交棒給前一人，完成傳接。

42

活動 1 傳接棒練習

一、重點

- (一) 能了解並做出換手傳接棒動作。
- (二) 能了解傳接棒的行進路線。

二、活動（建議節次：第一至二節）

- (一) 引起動機：大隊接力是校慶運動中會最受眾人注目的運動項目，通常會安排在運動賽會的最後壓軸，要配合多項傳接棒技巧與絕佳團隊默契才能獲得最後的勝利，讓我們一起來練習，爭取班級最高榮譽！
- (二) 換手傳接棒練習：維持接換棒時的跑步速度是贏得接力賽的關鍵因素，因此傳棒者要盡力維持既有的速度，而接棒要迅速起跑加速，在高速的行進間將接力棒傳遞下去。

1. 原地換手傳接棒

- (1) 將學童四至八人分為一組，每組一支接力棒，並在跑道上取出間距，每人相距一公尺。
- (2) 所有學童先以弓箭步預備，第一棒直接以左手先持棒（不換手），其餘學童伸出右手預備接棒。
- (3) 第一棒學童開始時先原地擺臂數次，再喊出「接」口令，再以左手交棒至下一棒。
- (4) 接棒者右手接棒後，上提到左手握住接力棒下方（如圖所示），原地擺臂數次後，再交棒至前方跑跑者。
- (5) 完成所有傳接棒後，全體向後轉，反方向再練習一次，直到

行進間傳接棒

1. 跑



2. 伸



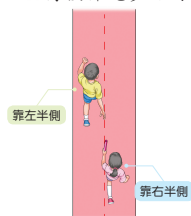
3. 接



4. 換手握棒



傳接棒跑步路線練習



在快接棒時，交棒者應盡量跑在跑道右半側，接棒者則盡量位於左半側預備起跑。



接棒者起跑後在左側助跑並伸右手接棒，交棒者跑在右半側，維持速度至交完棒。

在高速行進間完成交接棒的過程，容易發生前後選手衝撞，掌握正確的交接棒位置，可以使我們避免接換棒時產生危險。



43

教學準備

哨子、接力棒、跑道或平坦安全的場地。

注意事項

操作傳接棒練習應注意傳接棒間的距離與行進路線，以免造成前後棒次衝撞。

參考資料

- 許義雄等（民 88 年），兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。

熟悉為止。

2. 行進間傳接棒

- (1) 將學童分為數組分立於各跑道，每組約四至八人，每人約距離 10 公尺。
- (2) 以換手接棒方式進行行進間接力練習。
- (3) 當傳棒者皆進接棒者約 3 至 4 大步時，接棒者即起跑加速。
- (4) 傳棒者在接近交棒者時喊出「伸」、「接」口令，並將接力棒傳接下去。
- (5) 接棒者接到棒後於行進間完成換手握棒動作，並依上述「跑、伸、接」動作要訣將手中接力棒傳交給下位隊友。

3. 傳接棒跑步路線練習

- (1) 教師說明：在快速行進間完成交接棒的過程很容易發生前後選手衝撞，傳棒者與接棒者應分立跑道左右兩側，以避免正面碰撞，如圖所示。
- (2) 在快到接棒時，傳棒者應盡量跑在跑道右半側，接棒則盡量位於跑道左半側預備起跑。
- (3) 起跑後接棒者維持左側助跑並伸右手接棒，交棒者應盡量跑在跑道右半側，並維持速度直至交棒動作結束。

能力指標

3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。

3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

學習目標

能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。

學習評量

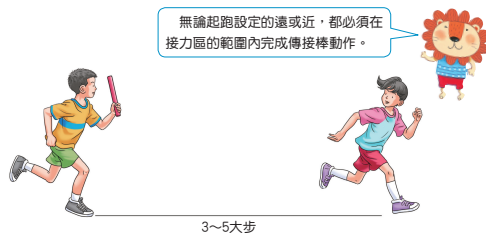
- 一、能設定與伙伴傳接棒時的起跑時機。
- 二、能了解並說出接力區內的傳接棒規則。

2 起跑與接力區

1. 起跑點設定與練習

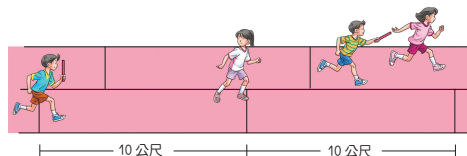
不同的傳接棒組合，起跑點的設定也會不同。和伙伴一起練習，直到找出你們傳接配合的最佳起跑時機。

無論起跑設定的遠或近，都必須在接力區的範圍內完成傳接棒動作。



2. 分道次接力區

當接力賽開始時，各隊伍依賽前指定道次就位，在尚未搶跑道前的選手需跑在指定跑道上，並在指定接力區中完成傳接棒。



44

活動 2 起跑與接力區

一、重點

- (一) 能設定好與伙伴傳接棒時的起跑時機。
- (二) 能了解接力區內的傳接棒規則，並在接力區中完成傳接棒動作。

二、活動（建議節次：第三節）

(一) 起跑點設定與練習

1. 教師說明

- (1) 每個人跑步的速度不同，起跑的速度也不同，因此和不同的隊友傳接棒組合，起跑點的設定也會不同，所以要和你的伙伴一起練習，直到找出屬於你們傳接配合的最佳起跑時機。
- (2) 傳接起跑時機（距離）設定原則：和跑步速度快傳棒者接力

時，起跑時機要更提早（即起跑的距離要加長），反之縮短。

2. 將學童分組及分棒次練習，培養傳接棒默契。

(二) 分道次接力區

1. 教師說明：接力線前後各 10 公尺為接力區，只要接棒時在此區域即可，所以跑步速度較快的選手可以在接力區再向前走三、四步，如此可在助跑後一進入接力區就接到棒，增加持棒跑步的距離；相反的，速度較慢的選手在中央線等待及助跑，盡量在接力區的後 10 公尺中完成傳接棒，以減少跑步距離。
2. 將學童分為數組，先進行未搶跑

3. 不分道次接力區

當搶跑道棒次通過搶道線後轉為不分道次賽，接力道次及接力區不再固定隊伍，而是依循領先次序分配，速度最快隊伍的接棒員要站在最內道，以此依序向外道排列。



4. 傳接棒後動作練習

選手交棒後，為避免妨礙其他跑者，應在原跑道上順勢減速，並回頭觀察其他隊伍進行情形，在不妨礙其他隊的情況下，往內側跑道離開。



規則叮嚀

運動員傳棒後，跑錯位置或跑出分道而形成阻礙他隊隊員者，違規情節重大會遭判定取消比賽資格。

45

教學準備

哨子、接力棒、跑道或平坦安全的場地。

注意事項

教師須特別注意，進行多道次的傳接力練習時，須特別告知接力區的傳接棒規則與傳接棒後動作，以免造成選手在接力區衝撞。

參考資料

- 許義雄等（民 88 年），兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。

道前單圈分道次接力練習，讓學童熟悉不同道次的接力區範圍，並依序輪換不同道次練習。

(三) 不分道次接力區

1. 教師說明

- (1) 接力賽的賽道前伸數通常以半圈（第二棒搶跑道）或一圈（第三棒搶跑道）來設定，當搶跑道棒次通過搶道線後，比賽轉為不分道次賽。
- (2) 當接力賽轉為不分道次接力，接力道次及接力區不再固定隊伍，而是依循領先次序分配。
- (3) 速度最快隊伍的接棒員要站在最內道，依序向外道排列。

2. 將學童分為數組，先進行搶跑道

與不分道次接力練習，讓學童熟悉不分道次的接力區規則。

(四) 傳接棒後動作練習

1. 教師說明：進行班級大隊接力賽時，由於參賽的班級與選手都非常的多，所以在接力區中的傳接棒一定要遵守許多傳接棒規則，尤其是傳棒後的選手也要遵循傳棒後的行進路線離去才不會妨礙其他跑者。
2. 動作練習：當傳棒者將接力棒傳交接棒者後，應繼續留在原跑道上順勢減速，並回頭觀察其他隊伍進行情形，在不妨礙他隊的情形下，往內側跑道離開。

能力指標

3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。

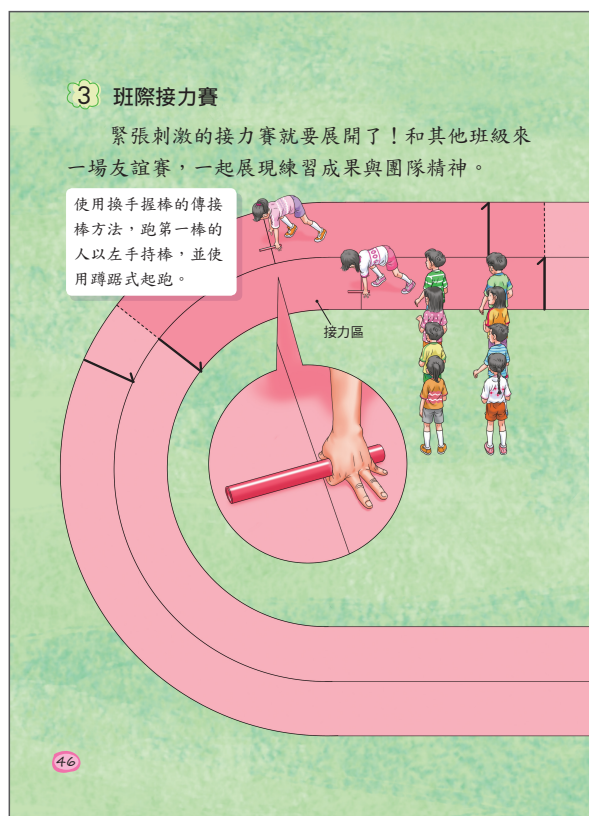
3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

學習目標

能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。

學習評量

- 一、能與伙伴正確的完成大隊接力賽。
- 二、能了解大隊接力的傳接棒規則。



活動 3 班際接力賽



一、重點

- (一) 能與隊友順利完成大隊接力競賽。
- (二) 能與一起參賽班級共同展現大隊接力競賽的精神。

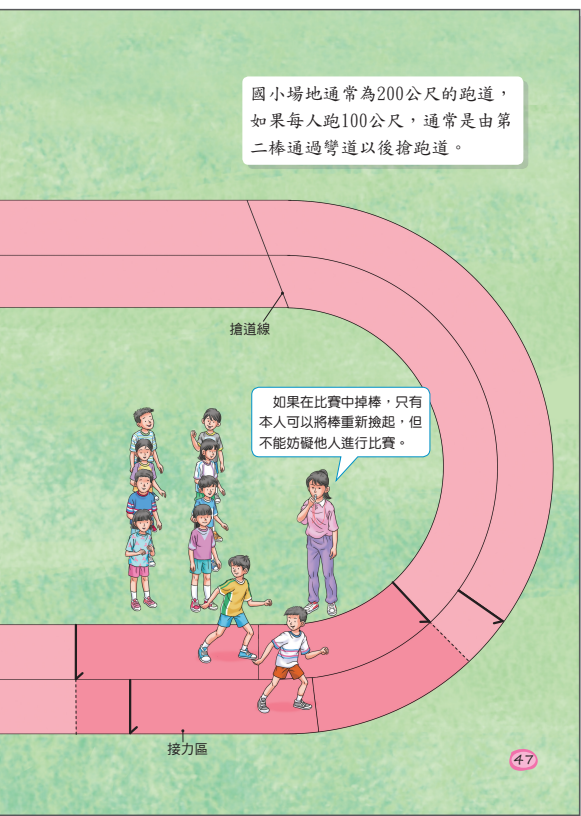
二、活動（建議節次：第四節）

- (一) 在練習一段時間後，教師安排協同教學，邀請其他班級來一場友誼賽，考驗彼此的練習成果與展現各班團隊精神。
- (二) 事先安排好大隊接棒次及道次。
- (三) 教師先行協調工作分配，如主裁判發號口令，接力區裁判指揮接力區選手進出等。
- (四) 教師利用實際比賽進行教學驗收：
 1. 讓學童展現對於大隊接力賽的規則了解與遵守。

2. 傳接棒的技巧與默契。

- (1) 使用換手握棒的傳接棒方法，跑第一棒的人以左手持棒，並使用蹲踞式起跑。
- (2) 如果在比賽中掉棒了，只有掉棒者可以將棒子重新撿起，不得由旁人撿棒，但在撿棒時不能妨礙他人進行比賽。

3. 團隊精神。



國小場地通常為200公尺的跑道，如果每人跑100公尺，通常是由第二棒通過彎道以後搶跑道。

📎 教學準備

哨子、接力棒、跑道或平坦安全的場地。

! 注意事項

教師需特別注意，邀請其他班級共同進行大隊接力賽時，接力區的傳接棒容易發生碰撞或糾紛，教師應事先分配接力區裁判，指揮選手進出接力區，以免造成選手在接力區發生衝撞。

📖 參考資料

- 許義雄等（民 88 年），兒童發展與身體教育，臺北：美商麥格羅希爾國際股份有限公司。

(五) 場地說明

1. 不同的場地的道次前伸數不同，搶道線也不同，應依各校實際場地調整。
2. 通常國小場地通常為 200 公尺的跑道，如果每人跑 100 公尺，通常是由第二棒通過彎道以後搶跑道，如圖所示。





◎班際大隊接力規則

- (一) 參加大隊接力賽跑的選手服裝，全隊的式樣、顏色必須一致。褲子穿著應以短褲為限（內穿緊身衣、褲不受限制）。
- (二) 每一接力區有 20 公尺長，只有在接力區內，才能進行起跑、助跑、接力棒傳接。每一接力區的起跑準備位置，為接力區入口線後。
- (三) 在 400 公尺跑道進行的比賽，第一棒至第三棒必須是分道比賽，第四棒選手通過 320 公尺搶道線後即可不再分道。
- (四) 分道比賽時，選手可以在自己的跑道上標示記號，如使用自粘膠帶，最大面積為 5 公分×40 公分，而且色彩不可混淆跑道上其他永久記號。
- (五) 不分道比賽時，不可在跑道上標示記號。
- (六) 第五棒以後的接棒選手，應在該接力區裁判指揮下，依前一棒，接棒後之先後順序，由內到外排列各自的接棒順序。接棒選手不可改變在接力區起點處原來排列的順序，否則該接力隊將被取消資格。
- (七) 當進行不分道比賽時，接棒的選手在同隊傳棒隊員即將到達時，只要不違犯接棒順序、不發生衝撞、不阻擋、不妨礙其他選手，可站在較為靠內圈的位置。
- (八) 在整個比賽過程中，接力棒必須拿在手上。若掉棒時，必須由掉棒者拾回；掉棒選手可以離開自己的跑道去拾棒，但不可因此而減少應跑距離，也不可因此妨礙其他跑道選手。
- (九) 接力棒的傳接是以接力棒傳交於次一接棒者手中為完成。選手不准穿戴手套或在手中放置物質，以獲得較佳接棒抓力。在接力區內的判定是根據接力棒的位置，而不是根據選手的身體位置；如在接力區外傳接棒，該接力隊將會被取消資格。
- (十) 選手在接棒之前和傳棒之後，應留在各自跑道或接力區內，直到跑道通暢，以免阻擋其他選手。若離開自己的位置或跑道，以致妨礙他隊選手進行比賽時，該接力隊將會被取消資格。
- (十一) 用手推動或用其他方法（如場外陪跑）來協助選手者，該隊將會被取消資格。
- (十二) 接力隊選手只要是報名參加該次賽會的選手，均於出賽前替換，惟於檢錄後不得替換。
- (十三) 不可赤足或穿著釘鞋（含塑膠釘鞋）。
- (十四) 接力隊的正確名單與棒次，應在每輪比賽所公布的限定時間內正式提出。