

資訊站 放大

接力區

世界田徑總會(World Athletics)於西元2018年將4×100公尺接力的接力區，從原本20公尺的接力區與10公尺的預備區，改為30公尺的接力區。而大隊接力的接力區仍維持20公尺。

小叮嚀 放大

若在200公尺場地進行4×100公尺接力的比賽，可以採用不換手的傳接棒方式，也可採用左接右傳的方式。

重點畫線

接力跑

接力跑是田徑比賽中唯一的團體項目，由於競爭激烈，往往是最吸引人的比賽項目。正式比賽項目有4×100公尺和4×400公尺，接力跑除了要求良好的短跑能力外，傳接棒的默契也非常重要，尤其是4×100公尺的項目。接下來，我們一起學習傳接棒的動作要領。

影音資源



持棒起跑

一、4×100公尺接力跑技術

傳接棒必須在30公尺的接力區內完成，4×100公尺的傳接棒一般是採不換手非目視的傳接棒方式進行。

(一)持棒起跑

第一棒隊員右手持棒需採用蹲踞式起跑，持棒方法有下列兩種(圖4-2-21)。

- 1.右手中指與無名指握住棒子的後端，拇指、食指及小指成三點落地(圖4-2-21-1)。
- 2.拇指與食指握住棒子的中段，中指、無名指及小指觸地(圖4-2-21-2)。

(二)接棒者起跑

第二、三、四棒選手多採用半蹲式起跑加速接棒，以400公尺場地為例，第一、三棒右手持棒，第二、四棒左手持棒。目的是為了讓跑彎道的人可以靠內側跑並縮短距離，且傳接棒時能夠更順暢，避免發生擦撞。



圖4-2-21 起跑握棒。

影音資源



傳接棒方法

二、傳接棒方法

一般傳接棒的方法有下壓式、上挑式及混合式三種。最常採用的是下壓法，接棒者聞傳棒者喊「接」的口令時，迅速向斜後方伸出手臂(約60度)接棒，掌心朝上，四指併攏，虎口打開，傳接棒時兩者間距約1.5公尺(圖4-2-22)，這對提高整體4×100公尺接力跑成績相當重要。



圖4-2-22 傳接棒。

愛體育

接力跑練習

- (一)原地擺臂傳接棒練習：每組6~8人，每人間隔1.5公尺左右，先做不換手傳接的動作練習，再做左接換右手傳的練習。
- (二)慢跑傳接棒練習：熟悉傳接棒動作後，可於慢跑進行傳接棒練習。
- (三)中速連續傳接棒練習：兩人一組，於直道上進行多次傳接棒練習。
- (四)接棒者啟動練習：接棒者先將標誌點放在5公尺處，先利用球替代傳棒者，練習如何啟動加速(圖4-2-23)。
- (五)接力區內高速傳接棒練習：傳棒者從約30公尺處跑進，盡量讓傳棒與接棒的兩人都在高速度時完成傳接棒，如果接不到或嚴重擠到，再調整5公尺的標誌點。



圖4-2-23 接棒者啟動練習。