

中山國小大隊接力相關規定

2026.10.20

隊伍組成：

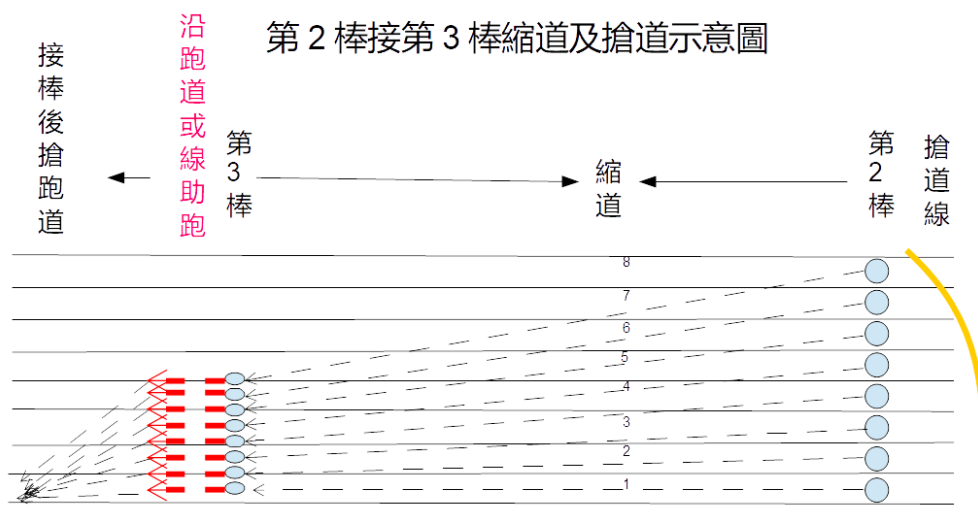
1. 各年級男女生**人數由籌備會議決定**，結果詳第 2 點。
2. 六年級大隊接力，女生前 8 棒，男生後 8 棒。
五年級大隊接力，女生前 8 棒，男生後 8 棒。
四年級大隊接力，女生前 8 棒，男生後 8 棒。
三年級大隊接力，女生前 8 棒，男生後 8 棒。

體育教學：

1. 體育課教學以不換棒，**奇數棒右手**、**偶數棒左手**為教學方式。
2. 若導師有班級比賽策略需求(如換棒方式等)，請於相關課程內自行調整練習教學。
3. 大隊接力比賽時，交棒方式不限定，但不同交棒方式教學時，請務必提醒同學較安全的站位方式。(如左右相鄰，兩人接棒為兩人的內側手，提醒外側跑道同學要保持兩人中間適當的距離以免要交棒的同學相互碰撞。)

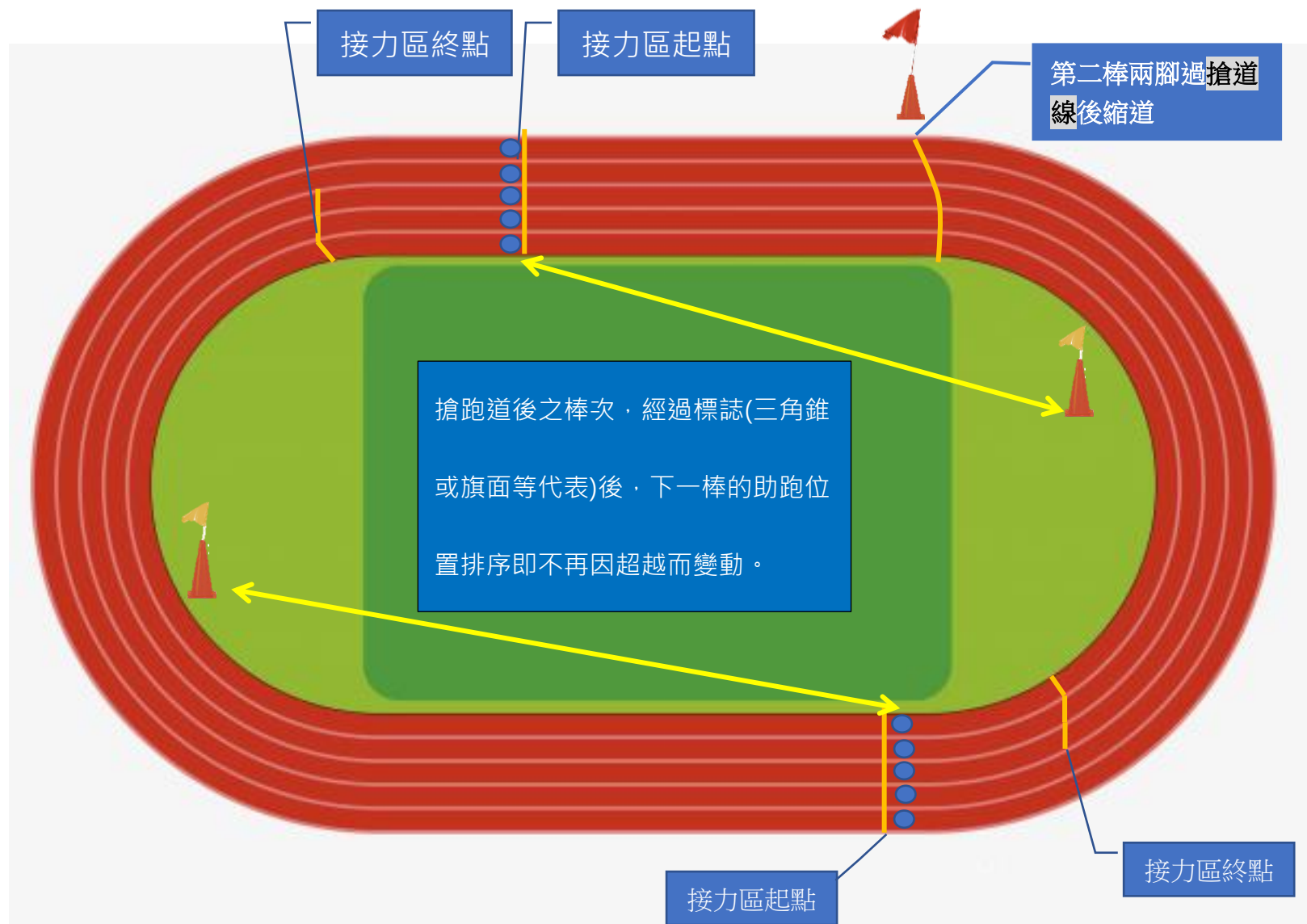
競賽簡易規則：

1. 第 1 棒分道次跑步，不可跑到他隊跑道，**起跑犯規第二次(不分犯規隊伍)起取消比賽資格。**
第 1 棒交棒完應留在原跑道，等內側或外側選手都跑過後再移動。
2. **第 2 棒縮道**，須雙腳皆通過彎道搶道線(標誌物延線)以及標誌物(三角錐)後，才可以進行縮道。如提前進入內側或碰到標誌物，屬違規行為。
2 傳 3 棒交接棒時，要順著原縮道完成接棒後才搶內跑道。
第 2 棒交棒後在不妨礙其他隊伍的前題下，跟隨同隊下一棒移至內側道後，往內側跑道離開。
後進隊伍需自行避開前方完成交接棒人員(大致為從跑道偏外側通過)。
縮道示意：一個在跑道，一個在線上，依此類推。(參照圖一)



(圖一)

3. 第 3 棒**接到棒後**即可搶跑道，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，依上一棒隊友進入標誌(三角錐或旗誌)處(見圖二，三角錐)前的順序，由內而外排列，每班使用一個跑道。
一旦選手跑過道標誌處後，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。
4. 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，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。
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。罰則為加秒或取消資格。
5. 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。若違規，處以加秒或取消資格。超越前方選手後欲
6. 第 3 棒以後選手交棒後，為避免妨礙其他跑者，**跟隨同隊下一棒移至內側道後，在不妨礙他隊之情形下，往外側跑道離開。**
7. 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。
8. 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。
9. 競賽時犯規情形由裁判人員認定為主。**若犯規者，大隊接力已加 2 秒(每次)，四百接力，取消資格。**
10. 其餘規則採用相關田徑規則。



圖(二)