

會議時間	104 年 11 月 12 日 星期四 10 時 10 分至 12 時 00 分	會議地點	體育組辦公室
會議主席	林小娟	會議記錄	游淑霞
會議主題	大隊接力研習和酷課雲帳號申請宣導		
列席人員	(詳見簽到表)		
會議議程			
<p>一、主席：今天的研習主要是大隊接力的研討；另外，圖書館的陳組長也利用今天的部分時間宣導酷課雲帳號的申請。</p> <p>二、陳組長：</p> <p>(一) 酷課雲帳號申請宣導資料，如各位手上的資料(附件一)，現請游老師實際操作示範酷課雲帳號申請。</p> <p>(二) 當帳號申請完成，必須在設定的 email 信箱按下網址，才可算完成註冊。</p> <p>(三) 當帳號申請成功後，即可使用臺北市線上資料庫。</p> <p>三、主席：謝謝陳組長，現在歡迎朱教練為我們進行今天的大隊接力研習。</p> <p>四、朱教練：今天的大隊接力研習資料(附件二)，內容分成幾個部份：</p> <p>(一) 起源部份，大家可從資料中了解。</p> <p>(二) 第四棒接力區部份，可在 320M 處放置角錐，提醒參賽者必須從角錐內通過後，才可以開始搶跑道。</p> <p>(三) 犯規部份又分成幾個部份：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大隊接力比賽的第一棒，起跑時第二次犯規才取消資格。</li> <li>2. 如果超過接力區，每一次犯規就加總時間 5 秒。</li> <li>3. 傳接棒時，以接力棒為主，當接力棒超出接力區時，即為犯規。</li> <li>4. 傳接棒時，發生掉棒狀況，由掉棒者負責撿棒。</li> <li>5. 各接力區的接棒站位，原則上以對角時的優先順序為主，但在 100M 附近時可微調一次，在 50M 範圍內原則上接棒者站位不動。</li> <li>6. 接棒者在接力區預備時，必須站在接力區內，不可以移動到接力區外面。</li> </ol> <p>(四) 接棒方式，如資料上所提。但是原則上可以往後伸手接棒，而且跑直道者是以左手接，左手傳，站位時是往場內看；而跑彎道者，是以右手接，右手傳，擺手時克服離心率。</p> <p>(五) 完成傳接棒時，傳棒者可短暫停留在原地，隨後迅速往內(草地)離開。</p>			



五、問題提問：

(一) 張組長：第四棒搶跑道後，第五棒是否可以不動呢？

朱教練：建議在第五棒時向內收即可，避免發生碰撞。

(二) 林師：是否在練習傳接棒時，可採用最新的方法？

朱教練：這個方法很好，但也怕一般學生容易發生失誤，引起更多狀況的發生。

(三) 張組長：角錐的擺放是否可改成平面的，例如貼線條？

朱教練：可以，但容易引起爭議性，小角錐有高度，比較容易判斷，不易發生犯規。

六、臨時動議：

(一) 游師：可否再安排朱教練講解田徑訓練的方法，可以運用在體育教學上。

朱教練：沒問題，建議：子嚴老師也可上一堂課。

主席：下學期安排一堂課給朱教練，一堂課給卓老師，謝謝二位。

(二) 張組長：明天（W五）運動會在9：00開始，請各位裁判老師穿紫色上衣，並且在司令台前集合，謝謝大家。

主席：謝謝大家，謝謝朱教練，今天的研習結束！

宣導事項

教務處

學務處

總務處

輔導室

圖書館

研發處

秘書室

科/領域事務討論

課程與教學主題分享/好書分享

研習分享

會議照片

會辦單位

教學組長

教務主任

校長

# 附件一

## 大隊接力的由來：

說到運動項目的起源總是眾說紛紜，對於接力賽的起源，我手邊大概有三種說法，您就姑且聽之吧！首先古希臘祭典中已有火炬接力跑，這應該是較為可信的。而現代接力跑一說是起源於美國南北戰爭傳令兵的聯絡方式；其次有認為是非洲人砍木後的搬運過程中，彼此以接力方式相互競賽；最後還有一種說法認為是葡萄牙水兵將外地土著傳水接力的競賽帶回歐洲，並加以改良，使用木棒代替水瓶而成盛行於學校中的活動。

現代接力賽於十九世紀末被列為正式競賽項目，第五屆奧運（瑞典、斯德哥爾摩、1912）首次將 4 X 100 和 4 X 400 公尺接力列為正式項目，女子 4 X 100、4 X 400 公尺接力則分別於第九屆（荷蘭、阿姆斯特丹、1928）、第二十屆（西德、慕尼黑、1972）成為奧運比賽項目。



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，小朋友常違犯的規則如下：

一、 一至四棒為分道次比賽，需循固定道次傳接棒，易發生選手跑至其他跑道之狀況，屬違規行為。

二、 第四棒需通過彎道標誌物延線(弧線)以及各跑道標誌物(藍色小陀螺)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、 第四棒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。一但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、 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。如有妨礙他隊棒之情形，屬違規行為。(如撞擊發生在交棒者原跑道時，則不視為違規)

五、 不分道次比賽時欲超越前方已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。

六、 超出接力區傳接棒視為犯規行為。接力區長度為20公尺，位於兩條黃線之間，為避免選手未助跑而過早完成接棒，建議選手在第一條黃色線前緣就位。

七、 掉棒時，應由掉棒者撿回，不得由下一棒撿起。

八、 班級導師禁止進入跑道內碰觸正在比賽之選手。

九、 競賽時犯規情形由裁判人員認定為主。

十、 每一項犯規情形確定後，加犯規隊伍總成績五秒鐘。

十一、其餘規則採用相關田徑規則。

## 新北市 103 年小學運動會田徑大隊接力規則

1. 田徑大隊接力比賽，12\*100 公尺，採計時決賽。
2. 參加選手服裝，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）。違犯者，如未能於最後一次檢錄前改善，不准出場比賽。比賽中違犯，該接力隊將會取消資格。跑鞋一律為平底運動鞋，不得有顆粒，亦不可赤足參加比賽。
3. 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。
4. 在 400 公尺跑道進行比賽，第一棒至第三棒為分道比賽，第四棒選手通過 320 公尺搶道線後即不再分道。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。不分道比賽時，不可再跑道上標示記號。
5. 第五棒以後之接棒選手，應在該接力區裁判指揮下，依前 2 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。

6. 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。
7. 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，但不可由此而減少應跑距離，也不可因此而妨礙其他跑道選手。
8. 接力棒的傳接，是以接力棒傳交於次一接棒者手中為完成。選手不可穿戴手套或在手中放置物質，已獲得較佳接棒抓力。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。
9. 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。
10. 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。

# 104 年高雄市運動會暨全國運動會田徑代表隊選拔賽競賽規程

## 十七、比賽規則：

(一) 田徑賽：採用中華民國田徑協會公佈最新田徑規則(2014-2015)。

(二) 大隊接力：

1. 男女混合大隊接力比賽選手服裝，全隊的式樣、顏色一致為原則。

2. 男女混合大隊接力比賽跑鞋一律為平底運動鞋、不得有顆粒(已

卸除鞋釘子之釘鞋亦不得穿著)，並且不可赤足參加比賽。

3. 男女混合大隊接力比賽接力區為 20 公尺。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。

4. 男女混合大隊接力比賽，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。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。不分道比賽時，

不可在跑道上標示記號。

※第五棒選手，為避免選手因距離過近產生推擠現象，選手

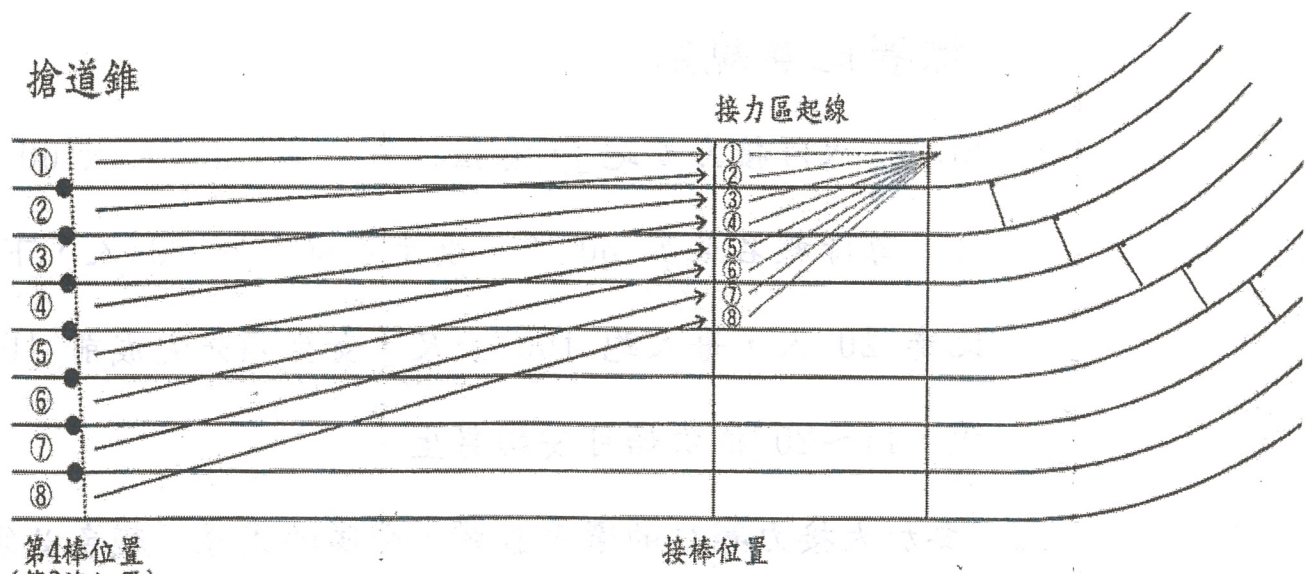
排列位

置應以原道次的順序縮小左右間隔靠內側移動排列，接棒

後即可



正式搶道（如下圖所示）。



力區  
內到

5. 男女混合大隊接力比賽第五棒以後之接棒選手，應在該接  
裁判指揮下，依前一棒次選手跑出接力區之先後順序，由

外排列各自的接棒順序。唯第一道以一位等待接棒選手  
為原則。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。

6. 男女混合大隊接力比賽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

# 酷課雲帳號 (OpenID)

## 申請宣導

你是不是常常忘記新註冊網站的帳號呢？

就算記得了帳號，那你記得住密碼嗎？

是不是想要一組帳號走遍各大網站？

如果帳號是我的email，密碼就是常用的  
該有多好！！

這次~~你的聲音 教育部聽到了...了...了...



### ➤ 帳號用途：

可供登入酷課雲、教育部教育雲、臺北市線上資料庫

### ➤ 帳號申請方式：

1. 登入本校首頁教師專區下高(國)中校務行政，以原本帳號密碼登入。
2. 移至頁面最下方，點選申請酷課雲帳號。(若原已申請過酷課雲帳號師長，請選擇下方變更酷課雲身份。)
3. 按下願意授權後，輸入所需詳細資料，其中email帳號即日後OpenID帳號，另外身份證字號必需正確無誤。確認後，系統即會發送確認信。  
並請按"回到校務系統"。
4. 至個人email信箱找到確認信後，按下信中網址即完成註冊。
5. 詳細註冊方式可參看  
[https://youtu.be/wyC\\_Pi9ooiE](https://youtu.be/wyC_Pi9ooiE)



若有相關疑問，請洽圖書館或電學校分機152服務推廣組。



# 酷課雲帳號申請宣導





# 大隊接力研習（一）





# 大隊接力研習（二）





# 大隊接力研習 (三)

