

田徑基本概念

郭名凱

摘要

田徑運動在現今被稱為運動之母，也是最容易上手的運動，也是運動人口最多的運動項目，藉由頗析可以更了解田徑運動。

壹、前言

田徑運動在現今被稱為運動之母，本研究頗析田徑的概念及田徑基本歷史起源為何，並藉由頗析中了解田徑運動。

貳、正文

一、田徑起源與歷史

田徑運動嚴格可分為田賽和徑賽兩部分。田賽主要指在跑道內部進行的，像跳高、跳遠、鉛球、標槍之類的比賽項目；徑賽主要指在跑道上完成的賽跑項目。它是人類在長期社會實踐中逐步產生和發展起來的。

據記載，最早的田徑比賽，是公元前 776 年在希臘奧林匹克村舉行的第一屆古代奧運會上進行的，項目只有一個短距離賽跑，跑道為直線，長 192.27 米。到公元前 708 年的第 10 屆奧運會上，才正式列入了跳遠、鐵餅、標槍等田賽項目。當時只准男子參加，女子連觀看也不行，違者處以死刑。

1894 年，在英國舉行了最早的現代國際田徑運動比賽，比賽共分 9 個項目。真正的大型國際比賽是 1896 年開始舉行的現代奧運會。它沿用古代奧運會每隔四年舉行一次的制度，每屆奧運會上，田徑運動都是主要的比賽項目之一。從 1928 年第 9 屆奧運會起，才增設了女子田徑項目，此後，女子便開始參加田徑項目的比賽。至今，田徑運動仍然是體育比賽中觀賞性極強的運動之一。

二、田徑基本介紹

（一）場地

田徑運動場地。分為標準田徑場和非標準田徑場兩類。設由兩彎道和兩直道組成的環形徑賽跑道及各項田賽區。半圓式 300m 跑道：內彎道半徑為 26.76m 時，兩彎道長 170m，兩直道長 130m；內彎道半徑為 28.35m 時，兩彎道長 180m，兩直道長 120m。第一接力區在第一分界線前；第二接力區在 200m 起點前後各 10m 範圍內（公共接力區）；第三接力區在第四分界線後的彎道上。除了 100m 外，其他各項目

田徑基本概念

都至少要跑一個或兩個彎道，各分道的彎道的前伸數，不管半徑長短都是相同的，與標準的場地一樣。



田徑場地(圖一)

(二) 徑賽

徑賽是田徑運動的一類，是在田徑的跑道或規定道路上進行的跑和走的競賽項目的統稱。奧運會設有 100 米、200 米、400 米、800 米、1500 米、女子 3000 米（第 25 屆起取消該項目，增設女子 5000 米）、5000 米、10000 米、馬拉松、3000 米障礙賽（男子）、100 米欄（女子）、110 米欄（男子）、400 米欄、10 公里競走（女子）、20 公里競走、50 公里競走（男子）、4x100 米接力、4x400 米接力，。

(三) 田賽

田賽是田徑運動的一類，是在田徑規定的區域內進行的跳躍及投擲項目競賽的統稱，分為跳和擲，其中跳的項目有：跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高；擲的項目有：鉛球、鐵餅、標槍、鏈球等。以高度或距離來計算成績，決定名次。遠度項目（投擲和跳遠）的正式比賽人數超過 8 人時，每人先試擲或試跳 3 次，擇優選 8 人，每人再試擲（跳）3 次，以 6 次中的最好成績為比賽成績並以此排名次。高度項目（跳高）的正式比賽，裁判員先宣布起跳高度和橫桿升高幅度的計畫，每個高度運動員都可試跳 3 次，運動員可以選擇起跳高度（不低於規定的高度），可對任何一次高度提出“免跳”。

(四) 規則

1. 徑賽規則

1.	起跑必須採用蹲踞式起跑。
2.	在國際賽中必須使用起跑器。
3.	起跑口令：
3.1	各就位(On your marks)→預備(Set)→去(Go)

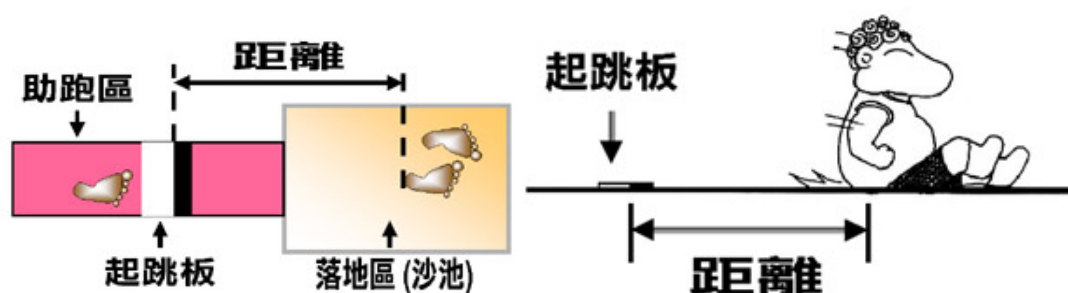
3.2	當發令員發出「各就位」口令時，運動員必須在起跑線後做好準備姿勢，當發出「預備」口令後，運動員雙腳必須接觸起跑器及雙手不得離地。
3.3	「各就位」或「預備」口令後，運動員應立即做完有關動作。
4.	如在不合理的時間內完成有關動作，則屬起跑犯規。
5.	各就位後，以聲音或行為擾亂他人，得被判起跑犯規。
6.	每組比賽只可偷步一次。
7.	整個比賽必須依線道跑。
8.	假若過線，而沒有影響其他參賽者或取得利益，不會被取消資格。

2.田賽規則

(1)跳步

1.	若果比賽的運動員數目，超過八名，會先進行初賽，在初賽裏每名運動員有三次的試跳機會，完成初賽後，便選擇成績最好的八名運動員進入決賽，若第八名運動員的成績有兩或以上相同，這些同成績的運動員均能晉身決賽。																																								
2.	決賽當中，每名運動員再有三次試跳的機會。																																								
3.	進入決賽時，運動員試跳的先後次序，會跟他們進入決賽時的成績安排，成績最好的會在最後試，成績最近的會在最先試跳。																																								
4.	假若參賽的運動員只得八名或以下，則每名運動員可試跳六次。																																								
5.	運動員在初賽及決賽的六跳中，最好成績的一跳，便會成為該運動員的最後成績。																																								
6.	名次的決定： 例： <table><tr><th>運動員</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>最後成績</th></tr><tr><td>A</td><td>5.64m</td><td>x</td><td>5.80m</td><td>-</td><td>5.55m</td><td>5.66m</td><td>5.80m</td></tr><tr><td>B</td><td>5.10m</td><td>5.36m</td><td>-</td><td>x</td><td>5.20m</td><td>5.66m</td><td>5.66m</td></tr><tr><td>C</td><td>5.80m</td><td>5.79m</td><td>x</td><td>x</td><td>5.40m</td><td>x</td><td>5.80m</td></tr><tr><td>D</td><td>x</td><td>5.66m</td><td>5.36m</td><td>-</td><td>x</td><td>5.20m</td><td>5.66m</td></tr></table> x 代表試跳失敗， -代表不試跳	運動員	1	2	3	4	5	6	最後成績	A	5.64m	x	5.80m	-	5.55m	5.66m	5.80m	B	5.10m	5.36m	-	x	5.20m	5.66m	5.66m	C	5.80m	5.79m	x	x	5.40m	x	5.80m	D	x	5.66m	5.36m	-	x	5.20m	5.66m
運動員	1	2	3	4	5	6	最後成績																																		
A	5.64m	x	5.80m	-	5.55m	5.66m	5.80m																																		
B	5.10m	5.36m	-	x	5.20m	5.66m	5.66m																																		
C	5.80m	5.79m	x	x	5.40m	x	5.80m																																		
D	x	5.66m	5.36m	-	x	5.20m	5.66m																																		
i.	成績最遠的得冠軍。																																								

ii.	但若果成績相同時，便會看他們的第二最好成績，再相同則看第三最好成績，如此類推。所以在上圖的例子中，冠軍是 C，亞軍是 A，季軍是 B。
7.	運動員有以下情況時，以試跳失敗論：
7.1	不論起跳與否，身體任何部份觸及起跳線前方地面。
7.2	在起跳板兩端跳，不論其是否超過起跳線。
7.3	落地時，身體任何部份著地區以外的地面，而該點較其跳，落在著地區之位置為近。
7.4	完成試跳後，在著地區向後行。
7.5	使用任何翻騰動作。
7.6	在助跑道上放置標誌以幫助量度助跑的距離。
8.	距離的量度為著地點與起跳板之間最近的平行線。
9.	每次試跳時限 1 分鐘；在比賽最後階段可增至 2 分鐘；只剩最後 1 人時可有 5 分鐘。



跳遠成績的量度方法

(2) 田賽

1.	若果比賽的運動員數目，超過八名，會先進行初賽，在初賽裏每名運動員有三次試擲的機會，完成初賽後，便選擇成績最好的八名運動員進入決賽，若第八名運動員的成績有兩過或以上相同，這些同成績的運動員均能晉身決賽。
2.	決賽當中，每名運動員再有三次試擲的機會。
3.	進入決賽時，運動員試擲的先後次序，會跟他們進入決賽時的成績安排，成績最好的會在最後試擲，成績最近的會在最先試擲。
4.	假若參賽的運動員只得八名或以下，則每名運動員可試擲六次。
5.	運動員在初賽及決賽的六擲中，最好成績的一擲，便會成為該運動員的最後成績。
6.	落點必須在扇形著地區內（觸邊線作投擲失敗）。

7.	運動員在投擲後，必須從後半圓離開投擲區。																																								
7.1	在投擲過程中，若身體任何部份觸及投擲圈任何地方，作犯計算。																																								
8.	成績的量度，把尺在鉛球落地最近投擲區的那一點開始，拉往投擲區的心，但讀數是在圓周邊的數字。																																								
9.	名次的決定： 例： <table><tr><th>運動員</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>最後成績</th></tr><tr><td>A</td><td>12.95m</td><td>x</td><td>13.30m</td><td>-</td><td>12.56m</td><td>12.66m</td><td>13.30m</td></tr><tr><td>B</td><td>12.10m</td><td>12.36m</td><td>-</td><td>x</td><td>12.20m</td><td>12.66m</td><td>12.66m</td></tr><tr><td>C</td><td>12.99m</td><td>12.79m</td><td>x</td><td>x</td><td>13.30m</td><td>x</td><td>13.30m</td></tr><tr><td>D</td><td>x</td><td>12.66m</td><td>12.36m</td><td>-</td><td>x</td><td>12.20m</td><td>12.66m</td></tr></table> X 失敗、-不試擲	運動員	1	2	3	4	5	6	最後成績	A	12.95m	x	13.30m	-	12.56m	12.66m	13.30m	B	12.10m	12.36m	-	x	12.20m	12.66m	12.66m	C	12.99m	12.79m	x	x	13.30m	x	13.30m	D	x	12.66m	12.36m	-	x	12.20m	12.66m
運動員	1	2	3	4	5	6	最後成績																																		
A	12.95m	x	13.30m	-	12.56m	12.66m	13.30m																																		
B	12.10m	12.36m	-	x	12.20m	12.66m	12.66m																																		
C	12.99m	12.79m	x	x	13.30m	x	13.30m																																		
D	x	12.66m	12.36m	-	x	12.20m	12.66m																																		
i.	成績最遠的得冠軍。																																								
ii.	但若果成績相同時，便會看他們的第二最好成績，再相同則看第三最好成績，如此類推。所以在上圖的例子中，冠軍是 C，亞軍是 A，季軍是 B。																																								
iii.	若成績仍然相同時，則進行一次新的試推，直至分出名次為止。																																								

參、結論

田徑是所有運動之雛形，各項運動都可以看到田徑個活動的進行方式，藉由此研究可以更了解田徑運動各項項目之進行方式，可運用在日常課堂中借此讓學生了解田徑活動。

肆、引註資料

- 一：田徑歷史及發展 <http://home.chkpc.net/~kpc-hyp/athletic.htm>
- 二：中文百科知識 <https://www.easyatm.com.tw/wiki/徑賽>
- 三：中文百科知識 <https://www.easyatm.com.tw/wiki/田賽>