

田 徑

壹、前言

人類的老祖先，為了要和大自然及猛獸搏鬥，經常要做不同形式的跑、跳和投擲動作。在不斷的重複下，就形成了各種跑、跳和投擲的技能。之後，人類更有意識地把各式各樣的跑、跳和投擲動作作為練習及比賽的模式，甚至發展為訓練士兵的重要內容。因此，田徑運動可說是人類社會長時期經驗累積所發展出來的一種活動。

田徑項目從古至今一直都是運動會中最为搶眼的重頭戲，這種以人類體力最高極限為挑戰目標的活動更是融合了力、速度與美感。從運動形態來說，田徑運動可分為走、跑、跳、擲等類；如果以比賽的分類來說，則可分為田賽、徑賽和混合賽等；另以比賽進行的形式來說，又可分為個人項目和團體項目。其中只有接力賽是團體項目，其他都是個人項目。

田徑運動是大型運動會中設立獎牌最多的項目，所以奧運會上就有“得田徑者得天下”的說法，而且田徑運動水準，往往也是一個國家體育運動發展的重要指標。

貳、起源與發展

公元前 776 年，在古希臘的奧林匹克村舉行了第一屆的古代奧運會，田徑運動已是正式的比賽項目，雖然當時只有一項短跑比賽（距離為 192.27 米），不過隨後舉行的古代奧運會亦陸逐加入了中長跑、跳遠和投擲等項目。

1896年，在希臘雅典舉行了第一屆的現代奧運會，田徑運動也被列為大會的主要項目。時至今日，在奧運會上田徑運動共設金牌46枚，分別是男子：100M、200M、400M、800M、1500M、5000M、10000M、馬拉松、110M 跨欄跑、400M 跨欄跑、3000M 障礙跑、4×100M 接力跑、4×400M 接力跑、20KM 競走、50KM 競走、跳高、撐竿跳高、跳遠、三級跳遠、鉛球、鐵餅、標槍、鏈球、十項全能；及女子：100M、200M、400M、800M、1500M、5000M、10000M、馬拉松、100M 跨欄、400M 跨欄、4×100M 接力、4×400M 接力、10KM 競走、20KM 競走、跳高、撐竿跳高、跳遠、三級跳遠、鉛球、鐵餅、標槍、鏈球、七項全能。

上述運動可概分為“徑賽”、“田賽”及“全能運動”。“徑賽”是指一切以時間計算成績的項目，如競走及跑；“田賽”是指一切以高度或遠度計算成績的項目，亦即是各種跳躍和投擲的項目；而“全能運動”則是由“徑賽”和“田賽”中的部分項目所組成，並且是以各單項成績按《田徑運動評分表》換算分數計算成績。

叁、分類方式

【男子田賽】

- 跳部項目：跳高、跳遠、三級跳、撐竿跳。
- 擲部項目：推鉛球、擲鐵餅、擲標槍、擲鏈球。

【男子徑賽】

- 短距離：100M，200M，400M。
- 中距離：800M，1500M。
- 長距離：5000M，10000M。
- 障礙賽：110M 高欄，400M 中欄，3000M 障礙。

- 馬拉松。
- 接力賽：400M，1600M。
- 競走：20Km 競走，50Km 競走。

【男子混合運動】

- 第一日：百公尺、跳遠、鉛球、跳高、四百公尺。
- 第二日：百十公尺高欄、鐵餅、撐竿跳高、標槍、一千五百公尺。

【女子田賽】

- 跳部項目：跳高、跳遠、三級跳、撐竿跳。
- 擲部項目：推鉛球、擲鐵餅、擲標槍、擲鏈球。

【女子徑賽】

- 短距離：100M，200M，400M。
- 中距離：800M，1500M。
- 長距離：5000M，10000M。
- 障礙賽：100M 低欄，400M 低欄。
- 馬拉松。
- 接力賽：400M，1600M。
- 競走：10Km 競走，20Km 競走。

【女子混合運動】

- 第一日：100M 低欄、鉛球、跳高、二百公尺。
- 第二日：跳遠、標槍、八百公尺。

肆、內行看門道

一、跳高

(一)跳高姿勢的類別：1.剪式； 2.腹滾式；3.背向式

(二)跳高的場地

跳高之沙坑為 4 公尺×5.5 公尺的大小，沙坑中央點為中心，以半徑 15 公尺作弧 120 度，則此弧度內為跳高場地。現在海綿設備之發達，場地不需要固定，只須視場地之有效利用，即可實施比賽。

(三)跳高記錄

1.男子：2.45m，Javier SOTOMAYOR（古巴）

2.女子：2.09m，Stefka KOSTADINOVA（保加利亞）

二、撐竿跳高

(一)撐竿跳高的基本動作

撐竿跳高顧名思義，就是拿著一根撐竿，藉著助跑後插竿，將身體托上竿尾，一躍而過橫竿的一種田賽運動。其動作分為助跑→插竿起跳→空中動作→推竿等五大動作，配合撐竿的曲張力使自己達到最理想的高度。

(二)撐竿跳高的場地

由 5 公尺×6 公尺的長方形構成，助跑道寬 2 公尺長 35 公尺以上。

(三)撐竿跳高記錄

1.男子：6.14m，Sergey BUBKA（烏克蘭）

2.女子：5.05m，Elena Isinbaeva（俄羅斯）

三、跳遠

(一)跳遠的基本動作

- 1.起跳時不可超過起跳板，且一定只可使用單腳。
- 2.每名選手可試跳3次，成績最好的前8名要再試跳3次，以6次試跳中最好成績來決定名次。
- 3.如有兩人以上成績相同，則用個人6次中次好的成績來排名。

(二)跳遠記錄

- 1.男子：8.95m，Mike POWELL（美國）
- 2.女子：7.52m，契斯耶可娃（蘇俄）

四、鉛球

(一)鉛球的基本動作

鉛球應位於手指的基部落在姆指的上方，持球時手指靠攏小指放在鉛球的背側部，利用全身的伸展力量將球擲向正前方。每名選手可試擲3次，成績最好的前八名要再試擲3次，然後以6次試擲的最好成績來決定名次。

(二)鉛球的場地

投擲圈為直徑2.135公尺的圓圈，而有效的投擲區為投擲圈向外放射的45度角區域。

(三)鉛球記錄

- 1.男子：23.12m，Randy BARNES（美國）
- 2.女子：22.63m，Natalya LISOVSKAYA（蘇俄）

五、標槍

(一)標槍的基本動作

標槍是手握持著標槍的握把，從握槍、助跑、交叉跨步及擲出四個步驟，完成一連串的基本動作，而由投擲距離分出高下的一種投擲運動。每名選手可試擲 3 次，成績最好的前 8 名要再試擲 3 次，然後以 6 次試擲的最好成績來決定名次。標槍行進後未能使槍尖先行著地(但不一定要插地)，也算試擲失敗。

(二)標槍的場地

標槍的助跑道寬 4 公尺，長不設定，投擲有效區為 29 度，投擲抵趾板為弧形，弧形部分之弧長為 4 公尺。

(三)標槍記錄

1. 男子：99.49m，Jan ZELEZNY（捷克）
2. 女子：72.28m，Barbora SPOTAKOVA（捷克）

六、徑賽記錄

	100M	200M	400M	800M	400 接力
男(世界)	9"58	19"19	43"18	1'40"91	36"84
女(世界)	10"49	21"34	47"60	1'53"28	40"82
男(台灣)	10"29	20"81	46"72	1'47"24	39"05
女(台灣)	11"22	22"56	52"74	2'04"76	44"58

※男子 800 公尺新紀錄創於 2012 倫敦奧運（原 1'41"01）

※400 接力紀錄男（原 37"10）女（原 41"37）皆創於 2012 倫敦奧運

想一想：400M 接力的成績為什麼比每個人跑 100M 的成績加起來好？