

113學年度臺北市民族實驗中學水安宣導暨班際游泳競賽實施計畫

一、主 旨：為增進師生水上活動及救生安全知能，提昇校內水域活動風氣，培養團隊榮譽及互助合作之精神。

二、主辦單位：學務處體育組。

三、比賽日期：

(一) 8年級:113年9月30日(星期一)；上午09:45~10:10。

(二) 9年級:113年10月1日(星期二)；上午09:45~10:10。

(三) 7年級:113年10月4日(星期五)；上午09:45~10:10。

(四) 7-9年級:113年10月8日(星期二)；上午09:45~10:10。

四、比賽地點：本校活動中心 B1游泳池。

五、參加對象：全校師生及外部單位。

六、比賽分組：

(五) 九年級男、女生組

(六) 八年級男、女生組

(七) 七年級男、女生組

(八) 教職員組

七、比賽制度：採直接決賽制。

八、競賽種類及分組：

(一) 游泳競速：

1. 競賽組別：

(1) 一般男女生組：凡本校當學期註冊在學學生均可報名參加。

(2) 教職員工組：凡本校教職員工均可報名參加。

2. 競賽項目：本賽會均採計時決賽，各項目如有未滿3隊(人)報名者則取消辦理。

(1) 男、女生組：

甲、個人賽：25公尺捷式、25公尺蛙式、25公尺仰式、25公尺蝶式。

乙、混合接力賽：200公尺自由式大隊接力。

(2) 教職員工組：

10人制自由式大隊接力。

3. 競賽項目內容說明：

(1) 200公尺自由式大隊接力，每隊參加以班級為單位，8人下場比賽，每人游25公尺。(不限泳姿，可全程使用浮板打水)。

(2) 1~4棒為女生、5~8棒為男生，合計男、女各4人；未棒次內的同學皆為班上重要候補選手人選。

(3) 女生可報名參加男生組，但男生不得報名參加女生組。

(4) 游泳個人賽項目每人最多報名2項。

(5) 師生對抗賽：每年級選出10名同學參賽，參賽性別不拘(至體育組登記參加)。

(二) 水中趣味競賽：

1. 競賽組別：依年級分成七、八、九年級各年段一組，並以班級為單位(男、女混合，每班人數上限10人，由賽前協調依性別人數最小為最低標準)。

2. 競賽項目：水中摸象。

九、參加人數：

(一) 每班每項目男生最多3位同學報名，每人最多報名2項。(接力賽不限！)

(二) 每班每項目女生最多3位同學報名，每人最多報名2項。(接力賽不限！)

十、犯規罰則：

(一) 接棒時未觸牆即提前離開，該班總成績加5秒。(可累計)

(二) 第一棒於哨音前提前出發，第一次犯規可重新開始，第二次則該班棄權。

(三) 中途如有因體力不支，抽筋等無法完成比賽，則該班成績不計入計算，亦無名次。

(四) 如有同學重複棒次或人數不足，該班不計入成績，亦無名次。

(五) 其餘規定以國際游泳比賽規定辦理。

(六) 其他相關規定，最終由體育組及現場裁判判定為準，不得有異。

十一、注意事項：

(一) 凡參加比賽學生統一於當天第一節8:50下課完成換裝，比賽時9:50前至比賽地點集合檢錄。

(二) 請各班比賽人員於下課鐘響後盡速至游泳池集合檢錄。

(三) 確定未參賽之同學在旁觀看比賽，不可隨意離開位置。

(四) 比完賽的同學盡速回到班上準備上課課程。

(五) 請參賽選手務必事先進行換裝及暖身活動。

十二、報名日期：請於9月27日（星期五）午休前將報名表繳交至體育組。

十三、獎勵：

項目	第1名	第2名	第3名
個人賽	嘉獎1次 服務時數1小時 獎狀1張 精美運動禮品	服務時數1小時 獎狀1張	獎狀1紙
接力賽	嘉獎1次 服務時數1小時 獎狀1張	服務時數1小時 獎狀1張	
趣味競賽	運動飲料1箱		

學生組參賽及獲勝隊伍比例如下：

(一) 參賽隊（人）數為6位/隊以上，獲得最優級組前3名。

(二) 參賽隊（人）數為4~5位/隊，獲得最優級組前2名。

(三) 參賽隊（人）數為3位/隊以下，獲得最優級組第1名。

十四、經費來源：擬由家長會及校慶運動計畫經費項下支應。

十五、本競賽規程呈請 校長核准後實施，修正後亦同。

113學年度臺北市民族實驗中學水安宣導暨 班際游泳競賽時間表

113年9月30日(一)、113年10月1日(二)、113年10月4日(五)

場次	時間	組別	賽別
1	09:45	游泳池集合	
2	09:47 ~ 09:50	個人賽蝶式	計時決賽
3	09:50 ~ 09:55	個人賽氧式	計時決賽
4	09:55 ~ 10:00	個人賽蛙式	計時決賽
5	10:00 ~ 10:05	個人賽捷式	計時決賽
6	10:05 ~ 10:10	接力賽	計時決賽
7	10:10 ~ 10:20	趣味競賽	計時決賽

113年10月8日(二)

場次	時間	組別	賽別
1	09:45	游泳池集合	
2	09:50 ~ 10:00	師生接力對抗賽	計時決賽

臺北市民族實驗中學113學年度水中運動會暨水安宣導實施計畫

一、參加人數：每班男生最多3位同學報名，每人最多報名二項。(接力賽不限！)

每班女生最多3位同學報名，每人最多報名二項。(接力賽不限！)

二、先天性疾病或不適宜激烈運動者，請勿報名參加。

選 手 名 單							
25m 捷式	組別	座號	姓名	座號	姓名	座號	姓名
	男子組						
	女子組						
25m 蛙式	男子組						
	女子組						
25m 仰式	男子組						
	女子組						
25m 蝶式	男子組						
	女子組						
200m 接力賽	女生	1棒			2棒		
		3棒			4棒		
		候補					
	男生	5棒			6棒		
		7棒			8棒		
		候補					

註：

- 比賽當天一律穿著體育服裝。
- 接力賽棒次順序女生1-4棒、男生5-8，男、女生各4位，未棒次內的同學皆為班上重要候補選手人選。
- 本報名表請於9月27日（星期五）午休前交至體育組。
- 小裁判的工作：於出發端監督是否有提前出發之違規情形發生，並確認所有棒次皆完成比賽。
- 抽籤結果_____班，第_____道。

導師簽章：_____

水中摸象簡易規則

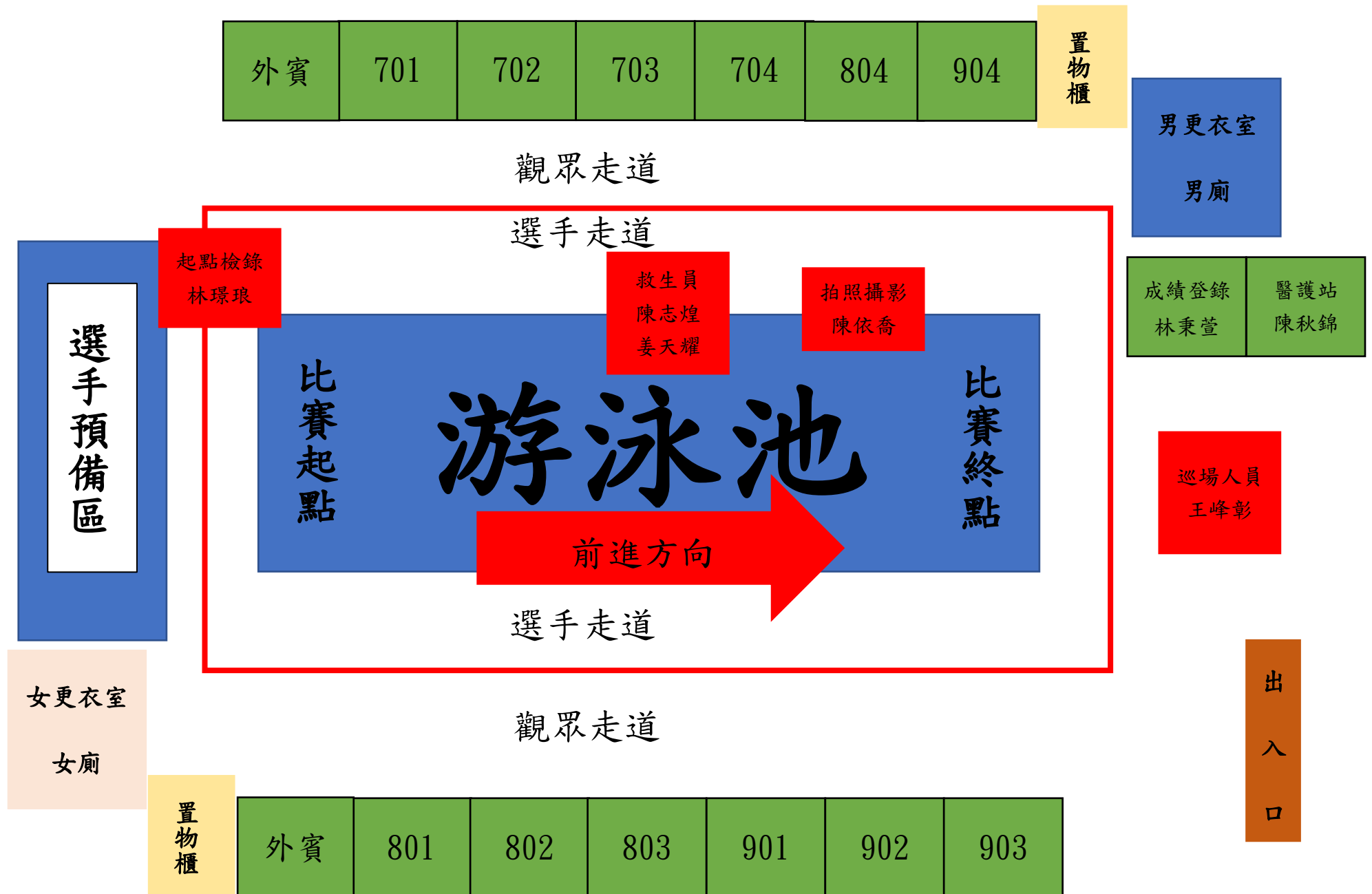
趣味競賽水中摸象是一種有趣的比賽形式，參賽者需要在泳池中尋找並撿起沉入水中的象棋。

以下是一個簡單的比賽規則：

1. 比賽場地：比賽場地為一個標準游泳池，象棋將被隨機放置在泳池的底部、不同位置。
2. 參賽人數：男、女混合，每班人數上限10人，由賽前協調依性別人數最小為最低標準。
3. 每局比賽時間限時5分鐘，時間到時未到達終點，參賽者立即停止動作，該趟成績不予計算。
4. 比賽規則
 - (1)準備階段：參賽者任一隻手摸泳池池壁，等待裁判發令。
 - (2)開始信號：裁判發令後，參賽者即可出發，違規者扣除第一趟成績開始尋找寶物。
 - (3)水中摸象：參賽者需從起點出發至象棋放置區，撿起象棋並將其帶回指定的區域，再由下一棒接續出發撿拾象棋，每次只能帶一顆象棋返回。
 - (4)禁止干擾：參賽者不得干擾其他參賽者的行動，違者取消資格。
 - (5)計分方式：比賽結束後，根據參賽者收集到的寶物分數進行統計，分數最高者獲勝。
5. 時間限制：時間到時，參賽者必須立即停止動作，否則扣除分數。
6. 安全規範：
 - (1)每場比賽必須有救生員在場，確保參賽者安全。
 - (2)若參賽者感到不適或遇到困難，應立即舉手示意，救生員會提供幫助。

以上規範根據當天實際需求進行修改，以適應參賽者、泳池大小或比賽性質，做適當調整。

113學年水運會場地圖



1樓檢錄處

講台

選手檢錄處

吳宜軒組長

許秀勉教練

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

體育辦公室