

# 臺北市民族實中 109 學年度水上運動會實施辦法

- 一、主旨：為鍛鍊學生游泳技能，減低溺水事件發生，提倡良好運動風氣，培養健全體魄，激發團隊精神。
- 二、比賽日期：4 月 23 日（星期五）15：00 至 16：00。
- 三、比賽地點：本校游泳池。
- 四、參加資格：本校全體學生均可參加。
- 五、組別：7 年級男、7 年級女、8 年級男、8 年級女、9 年級男、9 年級女，共 6 組。
- 六、比賽項目：
  - （一）個人賽：25M 男子捷式、25M 男子蛙式、25M 女子捷式、25M 女子蛙式、25M 男子仰式、25M 男子蝶式、25M 女子仰式、25M 女子蝶式。
  - （二）團體賽：250M 自由式接力。
- 七、競賽規則：
  - （一）個人賽捷式、蛙式每班至少報名 1 人。
  - （二）個人賽蝶式、仰式自由報名參加，各項報名人數不達 3 人者取消。
  - （三）個人賽落地則取消資格。
  - （四）蛙、蝶個人賽，抵達終點時，須**雙手同時**觸牆，否則取消資格
  - （五）團體賽每班須報名一隊，每隊 10 人且女生不得少於 4 人（若班級人數不足時，**不在此限制**），每個棒次游 25 公尺，手碰牆後，下一棒手才能離牆出發。
  - （六）**團體賽，第 1-2 棒先下水預備，第 1 棒出發後，第 3 棒即可下水預備；第 2 棒出發後，第 4 棒即可下水預備，以此類推，其餘選手請於岸上準備。**
  - （七）**團體賽完成者，一律從兩側階梯上岸，並請留意其他水道比賽情形。**
  - （八）團體賽，可以拿浮板打水。
  - （九）團體賽，過程不能落地，落地一次地板+5 秒。
  - （十）每人至多得報名參加 2 項。
  - （十一）所有項目皆採計時賽。
  - （十二）為顧及參賽選手安全，一率不可跳水出發。
  - （十三）除上述規定外，採中華民國游泳協會公佈之最新游泳規則。
- 九、報名方式：各班擇定人選，經體育老師及導師簽名後向體育組報名。
- 十、報名日期：自即日起至 110 年 4 月 13 日（星期二）下午 17 時前將報名表送交體育組。
- 十一、賽程：待排定後另行通知，選手須準時檢錄參賽，為準時者棄權論。
- 十二、獎勵：
  - （一）各組別參加人數 1-3 隊者，各組取 1 名獎勵，並頒發獎狀。
  - （二）各組別參加人數 4-5 隊者，各組取前 2 名獎勵，並頒發獎狀。
  - （三）各組別參加人數 6 隊以上者，各組取前 3 名獎勵，並頒發獎狀。
  - （四）團體賽各年級將取 1 名獎勵，並頒發獎狀。
  - （五）凡報名並完成比賽者，請體育教師於平時成績酌予加分。
- 十四、本辦法經陳校長核准後實施，修正時亦同。

# 109 學年度第二學期水上運動會報名表

班級：

體育股長：

項目	選手姓名 (男)		選手姓名 (女)	
★25m 捷式				
★25m 蛙式				
25m 仰式				
25m 蝶式				
★250m 大隊接力				

※110 年 4 月 13 日(星期二)下午 17 時前將報名表送交體育組

體育股長：

體育老師：

導師簽名：