

臺北市立建國高級中學 111 學年度水上運動競賽規程

一、宗旨：推展全校游泳運動風氣，提昇學生游泳技能與水準，培養團體合作精神。

二、主辦單位：本校學生事務處體育組。

三、比賽日期：112年5月22日（星期一開始），利用中午時間舉行（實際比賽時間依報名人數多寡而定，以體育組公告為準）。

賽程表於5月19日（星期五）中午12時前，公告於體育組公告欄及本校網站上。

四、比賽地點：本校活動中心一樓游泳池。

五、比賽分組：(一) 高一組（游泳大隊接力全部班級一律參加）。

(二) 高二組（游泳大隊接力全部班級一律參加）。

六、報名方式：(一) 日期：112年5月8日(一)至5月18(星期四)下午5時截止。

(二) 網址：<https://forms.gle/hAhQMiHsazSmeGyVA>

七、比賽項目：(一) 個人項目：50公尺自由式、50公尺蛙式、50公尺仰式、50公尺蝶式。

(二) 接力項目：200公尺自由式接力、200公尺混合式接力、500公尺大隊接力。

八、競賽辦法：(一) 每班每項最多報名3人為限，接力以1隊為限，每人最多報名2項，接力項目不計。

(二) 200公尺自由式、200公尺混合式接力項目，每班至多報名1隊，每隊報名6人，出賽4人，預備2人，每人游50公尺，200公尺混合式接力依仰、蛙、蝶、自四式順序進行；200公尺自由式接力一律採用捷泳。

(三) 大隊接力以班為單位，每班報名1隊，每隊報名25人，出賽20人，預備5人，每人游25公尺，不限姿勢。

(四) 各項比賽採分組計時決賽，不另舉行預賽。

九、競賽規則：(一) 個人項目：可以跳水；不跳水者可在池內出發。

(二) 接力項目：

1. 各棒不得跳水，必須在池內靠右側接棒出發。

2. 比賽前一棒碰到池壁時，下一棒始可出發。

3. 全部游在自己水道內，游完選手上岸時必須避免妨礙其他選手的活動，違者視情節輕重處罰，且得取消該班資格。

(三) 除以上規則外，其餘依據中華民國現行最新國際游泳規則執行之。

十、獎勵：(一) 各項比賽報名人數3人(含)以下，錄取1名；4人錄取2名；5人錄取3名；6人錄取4名；7人錄取5名；8人錄取6名；9人錄取7名；10人以上錄取8名，頒發獎狀乙張。

(二) 大隊接力每組取前6名，頒發獎狀乙張。

(三) 參加同學由體育組轉請該班體育教師，依名次酌加體育成績。

十一、附則：(一) 身體不適宜從事較劇烈運動者（例如：患有痼疾、心臟病、氣喘、癲癇、高血壓、糖尿病等）請勿參加。

(二) 報名參加同學不得任意棄權，比賽當天身體不適或無法參賽之同學，請向體育組提出請假手續。

(三) 平時除上體育課應加強動作及體能練習外，請多利用每日中午游泳池開放時間多加練習，並請遵守游泳池使用規定，注意安全。

(四) 各班應於比賽前10分鐘著好泳裝，出場參加檢錄，並做好熱身操。

十二、本辦法經體育委員會議通過後實施之，修正時亦同。

臺北市立建國高級中學 111 學年度水上運動報名表

班級：_____ 年 班 康樂股長簽名：_____ 導師簽名：_____

一、500公尺大隊接力

棒次	座號	姓 名	備 註	棒次	座號	姓 名	備 註
1				14			
2				15			
3				16			
4				17			
5				18			
6				19			
7				20			
8				21			預備
9				22			預備
10				23			預備
11				24			預備
12				25			預備
13							

二、

項 目	座 號	姓 名	座 號	姓 名	座 號	姓 名
50公尺自由式						
50公尺蛙式						
50公尺仰式						
50公尺蝶式						
200公尺自由式接力					預備	
					預備	
200公尺混合式接力					預備	
					預備	

註：一、身體不適宜從事劇烈運動者〔例如：患有痼疾、心臟病、氣喘、癲癇者〕

請勿報名參加，請導師確實審核報名名單並簽章。

二、參加比賽同學，賽前務必有充分的熱身運動。

三、個人項目每人可報名2項，每班每項至多報名3人；200公尺自由式、200公尺混合式接力每班報名6人，出賽4人，預備2人，每人游50公尺；大隊接力每班報名25人，出賽20人，預備5人，每人游25公尺，不限姿勢，大隊接力高一、高二全部參加。

四、高一組及高二組大隊接力前六名班級，頒發獎狀。