

臺北市立建國高級中學 112 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：113 年 5 月 24 日（星期五開始）（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 21 日（星期二）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 6 日（一）至 5 月 10（星期五）下午 5 時截止。
（二）網址：<https://forms.gle/MY13RaYHfzdbwfer5>
- 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 20 人，出賽 16 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 112 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、400 公尺大隊接力(每人游 25 公尺*16 棒)

棒次	座號	姓 名	備 註	棒次	座號	姓 名	備 註
1				14			
2				15			
3				16			預備
4				17			預備
5				18			預備
6				19			預備
7				20			預備
8							
9							
10							
11							
12							
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。