

# 臺北市立建國高級中學 113 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：114 年 6 月 6 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 6 月 3 日（星期二），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、報名方式：（一）日期：114 年 5 月 12 日（一）至 5 月 16 日（星期五）下午 5 時截止。
- （二）網址：<https://forms.gle/eGQxJA8gVkg3G8SG9>
- （三）皆採自由報名參加。
- 六、比賽項目：（一）大隊接力：
1. 高一游泳大隊接力：6 月 6 日 AM 10:10-11:00
2. 高二游泳大隊接力：6 月 6 日 AM 11:10-12:00
- （二）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。
- （三）接力項目：200 公尺自由式接力、200 公尺混合式接力、400 公尺大隊接力。
- 七、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）400 公尺大隊接力以班為單位，每班報名 1 隊，出賽 16 人，每隊報名 20 人，預備 4 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。
- 八、競賽規則：（一）個人項目：不跳水，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。
- 九、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、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。
- 十一、本辦法經體育委員會議通過後實施之，修正時亦同。