

臺北市立古亭國民中學 113 學年度第 2 學期班際游泳競賽競賽要點

- 一、宗旨：為推展全民體育，鍛鍊強健體魄，促進健康，培養運動精神，並提昇本校游泳水準，增加休閒活動之樂趣，並配合學校本位課程發展，凝聚班級向心力，使學生從競賽中培養運動樂趣，並養成熱愛運動的態度與習慣。
- 二、比賽日期及時間：114 年 05 月 23 日（星期五），下午第 5、6 節。
- 三、比賽地點：綜合大樓地下溫水游泳池。
- 四、參加年級：7、8 年級。
- 五、報名日期：自即日起至 05 月 07 日（星期三）中午 12：00 止。
- 六、報名地點：二校區體育組。
- 七、比賽項目：1. 班際游泳接力比賽。2. 二十五公尺自由、蛙式。
- 八、比賽辦法：
1. 游泳接力比賽採一女一男於水中完成接力，比賽人數為男、女生各 4 位，不限泳姿，若有偷跑者以總成績加 2 秒計算，情節嚴重者取消其參賽資格。
 2. 單項比賽每班報名人數為「25m 自由式」男、女各 2 人，「25m 蛙式」男、女各 1 人，每位選手限報名一項（接力不算）。
 3. 單項及接力比賽時若中途停下者，可蹬地前進繼續完成比賽，但不得以行走方式比賽。
 4. 各項比賽皆採計時決賽。
 5. 單項比賽採水中蹬牆出發，預備時單手握住池邊，聽到哨音後才可放手出發，抵達終點時，自由式以單手觸壁即停錶，蛙式以雙手同時觸壁計算成績。
 6. 蛙式比賽時禁用自由式打水、剪式、海豚式蹬腿及划手動作，違者取消資格。蛙式比賽出發，可做一次長划臂及蛙式蹬腿動作，每完成一次划臂及蛙式蹬腿週期動作，頭部需露出水面一次，違者以犯規加 2 秒計算。
 7. 接力比賽第一棒為女生，出發方式同單項比賽，第二棒為男生，採前一棒抵達觸牆後始得出發，若偷跑者以總成績加 2 秒計算，情節嚴重者取消比賽資格。
 8. 接力項目泳姿不限，若中途停下可再蹬地出發，但不可行走前進，違者加 2 秒。
 9. 比賽當天全班一律帶泳衣，每班皆需參賽，不得棄權。
 10. 凡患有不適於游泳活動之疾病者，如皮膚病、心臟病.. 等不得報名。
 11. 比賽選手使用打水者，一律無提供浮板，若中途停下可再蹬地出發，但不可行走前進。
 12. 本競賽規程如有未盡事宜，得由學務處補充修正之。
- 十一、獎勵：各組取前 3 名，頒發獎牌及獎狀，團體接力前 3 名班級頒發錦旗，並可獲榮譽便服加分，以資鼓勵。
- 十二、經費需求：無。
- 十三、本規程呈校長核准後實施，修正亦同。

臺北市立古亭國民中學 113 學年度班際游泳競賽報名表

班級：_____ 年 _____ 班

項目	報名選手					後補選手		
游泳接力	女							
	男							
25m 捷式	男			男				
	女			女				
25m 蛙式	男			女				

導師簽名：_____