林口康橋國際學校小學部 112 學年度水上運動會報名簡章

一、比賽日期:中年級 2023 年 12 月 2 日 (星期六); 高年級 2023 年 12 月 3 日 (星期日)。

二、比賽地點:小學部游泳池。

三、報名辦法:學生系統線上報名,每人至多可報名二項個人項目。

四、報名日期:2023年11月6日中午12:00至11月13日晚上23:59止,逾期不予受理。 五、競賽分組:中、高年級各區分男生組、女生組。(接力為男女混合比賽,男女比例不限)

六、競賽項目:水上運動會競賽項目以學年競賽方式進行計時決賽。

	中年級 游泳級數 (帽色) 對應可參賽項目							
帽色	級數	25 公尺 浮板打水	25 公尺 50 公尺 自由式	25 公尺 50 公尺 仰式	25 公尺 50 公尺 蛙式	25 公尺 蝶式	100 公尺 混合式 (限四年級)	
白	1 2	•						
黄	3	•	•					
黄	4 5	•	•	•				
藍	6 7		•	•	•			
紅	8		•	•	•	•	•	
黑	10 以上		•	•	•	•	•	
	高年級 游泳級數(帽色)對應可參賽項目							
帽色	級數	50 公尺 浮板打水	25 公尺 50 公尺 自由式	25 公尺 50 公尺 仰式	25 公尺 50 公尺 蛙式	25 公尺 50 公尺 蝶式	100 公尺 混合式	
白	1 2	•						
黄	3	•	•					
黄	4 5	•	•	•				
藍	6 7		•	•	•			
紅	8 9		•	•	•	•	•	
黑	10 以上		•	•	•	•	•	

七、競賽及獎勵辦法:

- (一)每位選手至多可參加二項個人項目、一項接力項目;接力以班級為單位,限報一組。 【水上運動會為一正規競賽活動,校方鼓勵每位學生參加,其中團體接力係屬菁英賽制, 班級接力人選由導師徵詢學生意願,並公開遴選擇優參賽。】
- (二)賽事採中年級(三、四年級)及高年級(五、六年級)混合競賽,依選手游泳級數排定競賽組別;不同年級之成績、名次分開計算,由終點計時結果判定各年級、各項目名次。
- (三)游泳個人賽取前六名,各項目前三名頒給獎牌及獎狀,第四名至第六名頒給獎狀;接力賽取前三名,頒給獎牌及獎狀。當日僅頒發獎牌,獎狀將於印製完成後發放。

(四)團體總成績前三名頒發班級總錦標優勝獎狀;總錦標第一名可獲得冠軍錦旗一面。總成績 之計算採積分制,包括個人賽、班級接力賽前六名積分及參賽人次合併計算。

八、交通方式:

- (一)比賽當日由家長自行接送參賽,敬請多加利用共乘。
- (二)因校內車位有限,屆時會依可停放總數平均分配至各班,由班級內參賽選手公開抽籤。九、賽程預劃:

中年級	高年級
25 公尺蝶式 25 公尺仰式 25 公尺蝉式 25 公尺自由式 25 公尺自由打水 100 公尺尺混合式 (午休) 50 公尺伸击式 50 公尺自由式 4*25 公尺自由式接力 4*25 公尺自由式接力	25 公尺蝶式 25 公尺蝉式 25 公尺蛙式 25 公尺自由式 50 公尺戶板打水 100 公尺混合式 (午休) 50 公尺尺蝶式 50 公尺伸式 50 公尺自由式 4*25 公尺自由式接力 4*50 公尺自由式接力

林口康橋國際學校小學部 112 學年度水上運動會競賽規程

一、比賽日期:中年級 2023 年 12 月 2 日 (星期六); 高年級 2023 年 12 月 3 日 (星期日)。

二、主辦單位:探索教育中心。

三、比賽地點:小學部游泳池。

四、報名辦法:學生系統線上報名,每人至多可參加二項個人項目及一項接力項目。

五、報名日期: 2023年11月6日(一)12:00至11月13日(一)23:59止,逾期不予受理。

六、競賽分組:中、高年級各區分男生組、女生組。(接力為男女混合比賽,男女比例不限)

七、競賽項目:水上運動會競賽項目以學年競賽方式進行計時決賽。

三、四年級

浮板打水:25公尺(限白、黄帽)

自 由 式:25公尺、50公尺

仰 式:25 公尺、50 公尺

蛙 式:25公尺、50公尺

蝶 式:25公尺

混合式:100公尺(限四年級)

接 力:4*25公尺混合式接力

4*25公尺自由式接力

五、六年級

浮板打水:50公尺(限白、黄帽)

自 由 式:25公尺、50公尺

仰 式:25公尺、50公尺

蛙 式:25公尺、50公尺

蝶 式:25公尺、50公尺

混 合 式:100 公尺

接 力:4*25公尺混合式接力

4*50 公尺自由式接力

八、競賽及獎勵辦法:

(一)每位選手至多可參加二項個人項目、一項接力項目;接力以班級為單位,限報一組。

- (二)賽事採中年級(三、四年級)及高年級(五、六年級)混合競賽,依選手游泳級數排定競賽組別;不同年級之成績、名次分開計算,由終點計時結果判定各年級、各項目名次。
- (三)游泳個人賽取前六名,各項目前三名頒給獎牌,前六名頒給獎狀;接力賽取前三名,頒給 獎牌及獎狀。當日僅頒發獎牌,獎狀將於印製完成後發放。
- (四)團體總成績前三名頒發班級總錦標優勝獎狀;總錦標第一名可獲得冠軍錦旗一面。總成績 之計算採積分制,包括個人賽、班級接力賽前六名積分及參賽人次合併計算。
- (五)個人賽及接力賽積分:各單項成績第一名:6分、第二名:5分、第三名:4分、第四名: 3分、第五名:2分,第六名:1分。
- (六)班級選手參加率積分:每人參加一項加積分1分,每人參加二項加積分2分,以此類推。 以實際參賽為基準,如請假或棄權則不予加分。
- (七)所得積分最高班級獲得總成績冠軍,次多為亞軍、季軍;如兩單位所得分數相同時,以所 得金牌數多寡判定,餘依此類推。

九、比賽規則:

(一)通則

- 1. 比賽禁止跳水,須單手碰觸池壁需聽到發令槍響(哨音)才可出發,如有選手發生提前 出發之狀況,該組重賽一次,重賽再次違規取消資格。
- 2. 比賽中,禁止攀水道繩前進或妨礙他人;選手可在池底停立,但不可在池底行走或抓水 道繩前進,違者取消比賽資格。
- 3. 轉身動作須以身體任一部位觸碰池壁後,才可折返(蝶式及蛙式需雨手同時觸壁)。
- 4. 團體接力時,前一棒應以身體任一部位(蝶式及蛙式需兩手同時)觸碰池壁後,下一棒 才可出發,違者取消該組比賽資格。
- 團體接力以班級為單位,限報一組。每位選手至多可參加一項接力項目。
- 6. 自由式及混合式接力項目為男女混合,男女比例不限。二項接力賽參賽選手不得重複。

(二)游泳四式規則

1. 自由式:

選手在每次轉身及抵達終點時,須以身體之任何部位碰壁。

2. 仰式:

- (1)在出發信號響起至轉身,選手均應保持以背部朝下的仰姿游完全程。
- (2)蹬牆後的滑行應為仰姿,用俯姿或側姿均為犯規。
- (3)每次轉身及抵達終點時,均須以仰姿觸壁。

3. 蛙式:

- (1)自出發及每次轉身後,比賽過程必須以一次划臂及一次蹬腿之週期順序進行。
- (2)每一蛙泳週期動作中,口鼻須露出水面一次。出發及每次轉身後,選手可做一次的長 划臂動作,當第二次划臂至最寬部分內收之前,口鼻須露出水面。
- (3)每次轉身及抵達終點時,須以雙手同時觸壁;單手(或雙手未同步)或其他方式觸壁,均為犯規。

4. 蝶式:

- (1)兩足動作必須同時一致,兩腿及兩足允許同時在垂直面動作;蛙腳動作是不允許的。
- (2)每次轉身及抵達終點時,雙手須在水面上或水面下同時觸壁;單手(或雙手未同步) 或其他方式觸壁,均為犯規。

5. 混合式:

(1)泳姿順序分別為

個人賽:蝶→仰→蛙→自。

接力賽:仰→蛙→蝶→自。

- (2)四式動作需依照上述1至4項規則完成比賽,若有違反以上規定者,均為犯規。
- (3)比賽途中應依照規定的泳姿順序完成比賽,若途中更換其他泳姿或順序錯誤者,均為 犯規。
- 6. 其他規則按照中華民國游泳協會所頒佈之游泳規則。

十、比賽注意事項:

- (一)0730-0750 導師於體育館二樓召開領隊會議
 - 0800-0815 選手於體育館二樓集合,導師點名
 - 0815-0825 開幕
 - 0830-0900 泳池開放熱身
 - 0900-0910 泳池清場及場地布置,選手返回體育館二樓開始檢錄
 - 0910-1700 正式比賽(實際時間須依當日賽況為主)
- (二)為控制場內比賽秩序與公平,比賽當天僅開放 B1 游泳池部分區域以及體育館一樓作為觀賽區;各班可推派二位志工進入家長攝影區(須著志工背心)。班級休息區統一設置於體育館二樓,比賽檢錄區也將設置於此,以利檢錄作業順暢,選手須隨時注意比賽進度。
- (三)比賽當天僅開放體育館 B1、一樓、二樓,校園不開放遊戲及參觀。
- (四)比賽選手由家長自行接送參加,請多加利用共乘。
- (五)如對競賽有疑問,請洽體育組李組長。
- 十一、本規則如有未盡事宜得由體育組隨時修正公佈之。
- 十二、本規則 呈校長核可後實施。

林口康橋國際學校小學部 112 學年度水上運動會注意事項

- 一、開幕:比賽當日 0800 到校,0815 開幕。
- 二、交通:比賽當日由家長自行接送參賽,請多加利用共乘。當日於 0730-0800 開放車輛進入校園 停車,停車位有限,敬請遵守並配合交管人員引導。車輛移出後將無法再次入校停車, 敬請留意。

三、休息區及校園開放區域:

- (一)請務必攜帶「家長卡」作為入校識別。
- (二) 班級休息區及報到集合地點,設於體育館二樓。
- (三)校園僅開放體育館 B1、一樓、二樓,其餘場所如:教學大樓(包含各班教室)、中庭廣場、童趣廣場、操場及頂樓球場等皆不開放,。
- (四)體育館電源插座禁止使用高耗能電器(吹風機、電熱水壺…等),避免電壓過高導致跳電。
- (五) 為維持休息區走道暢通,體育館二樓禁止擺放各式桌椅。
- (六)環境整潔需由家長與選手共同維護,請隨手整理班級休息區域,閉幕後共同清理復原。

四、觀賽區:

- (一)觀賽區為BI 游泳池部分區域及體育館一樓;各班可推派二位志工進入家長攝影區 (須著志工背心)。
- (二) 0830-0900 選手下水熱身時段,不開放家長場邊觀看,須待 0900 泳池清場後,方可入場。
- (三)為確保比賽公平及場內秩序,BI游泳池除開放區域及家長攝影區外,其餘區域均屬比賽區,不得架設私人攝影器材。比賽區僅裁判、選手與導師得以進入,惟導師不可進入終點計時區及檢查裁判區拍照(可於檢查裁判後方),避免影響比賽進行。
- (四)加油海報及看板請手持或展示於體育館二樓之班級休息區,請勿放置體育館一樓,避免影響觀賽視線。比賽結束後請自行帶回,勿棄置校園。
- (五)嚴禁使用音量過大之加油道具(如:大鼓、汽笛、蜂鳴器…等),避免干擾裁判播報及發令。
- (六) 當選手入水預備時,場邊觀賽人員請保持安靜,讓選手能清楚聽到發令哨音。

五、簡樸規範:本校響應與落實「簡樸生活」,敬請遵守以下原則:

- (一) 請勿委外製作加油布條,鼓勵學生手工製作海報或小型看板,發揮創意表達心意。
- (二) 禁止使用彩球、紋身貼紙或彩繪等可能影響泳池水質之物品。
- (三)不得訂製各式游泳裝備(如:泳裝、泳帽、毛巾、班服等單次使用物品),敬請珍惜資源。 **六、選手注意事項**:
 - (一) 服裝規定:請穿著學校運動服,六年級學生可穿著學生班服。
 - (二)比賽以穿著學校制式泳裝為主,倘若參賽項次較多、需連續出賽者,可替換私人泳裝。
 - (三)選手應配戴符合個人游泳能力帽色之「學校泳帽」出賽,違者取消參賽資格。
 - (四) 0830-0900 泳池開放熱身,0900 泳池清場(選手返回體育館二樓開始檢錄),0910 正式比賽。僅開放此時段熱身,其餘時間禁止進入泳池熱身或練習。
 - (五)考量比賽便利性,比賽期間可穿著便服及拖(凉)鞋。
- 七、檢錄:檢錄區設置於體育館二樓後側,為使檢錄作業順暢,請選手隨時注意比賽進度。唱名檢 錄時,如唱名三次未到,將取消該項目比賽資格。
- 八、頒獎: 頒獎典禮僅開放各班攝影志工(須著志工背心)進入攝影區拍照,其餘選手及家長留在 各班休息區域為獲獎選手鼓勵即可。
- 九、秩序冊中賽程時間僅供參考,賽程時間以大會實際比賽進度為主。
- 十、如有審程相關問題(非屬判決事項),請至體育館二樓檢錄處尋求裁判協助。

十一、如對比賽結果有異議者,須經由各班領隊(導師)填寫水上運動會競賽申訴書,並簽名繳交至競賽組,大會方受理後交由裁判長及技術委員會討論判決,最終結果將告知領隊(導師)。

十二、飲食注意事項:

- (一)學生、家長需先食用早餐,吃飽後再入校。
- (二)除體育館二樓班級休息區域外,BI 觀賽區及一樓觀眾區嚴禁飲食;飲品請採瓶蓋式可密封鎖緊之容器,避免傾倒濺出。
- (三)學生、家長當日**中午餐點由班級志工家長協助統一處理**訂、取餐,請以**一人一份**包裝,不 現場夾食、不分食、不共食。
- (四)學生於上午賽事結束後,由導師帶領回教室用餐,1250返回體育館;家長於體育館二樓用餐。
- (五)每班設置一組餐具廚餘回收器皿於餐車,清潔人員於1310進行處理。
- (六)家長個人如不隨班級一同訂餐,請自備餐食,或自行外出飲食,**勿訂購外送平台餐食帶入校園**,不造成校園活動垃圾量負擔。
- (七)為提倡環保,請自行攜帶環保餐具及水壺,儘量減少使用一次性製品,體育館內備有飲水機可供家長及選手使用。
- (八)環境整潔需由家長與學生共同維護,請隨手整理班級休息區域,閉幕後共同清理復原。
- (九)落實垃圾不落地及資源分類,養成學生良好衛生習慣。必要時再請通知現場清潔人員協 助。

林口康橋國際學校小學部水上運動會簡樸規範

康橋水上運動會是中、高年級孩子發揮自我、展現學習成果的舞台,特選定假日辦理,邀請各位家長共同參與,為孩子的努力喝采!為響應校園「儉樸生活」規範、珍惜資源,敬請家長配合以下事項:

- 一、當日餐食以正餐(蔬菜、蛋白質、澱粉)及水果各一份為主,運動飲料與水可1:1稀釋,避免 攝取過多點心與甜食,請勿安排外燴廠商入校供餐。
- 二、加油板和海報製作總面積在三張半開(半開規格為76*52公分)內即可,接納更小尺寸手板, 全數看板及海報均手持使用,禁止張貼於任何柱面、牆面、玻璃、地面及天花板。
- 三、體育館二樓班級休息區將提供 20 張折疊椅及1 張長桌,各班可自行鋪設地墊供選手及家長休息,為保持體育館內動線流暢並維護學生安全,請勿額外擺設座椅或不慎佔用其他班級休息區域。
- 四、六年級學生可穿著學校的學生班服。其餘學年為落實簡樸,統一穿著學校運動服,請勿製作班級服飾或配件。接納家長可選擇穿著同一色系的上衣。
- 五、選手出賽下水裝備:學校分級泳帽、泳裝、泳鏡。賽程依秩序冊編組順序進行,各組將由大會 進行水道介紹(項目、班級、姓名),選手請勿配戴飾品或使用彩球、紋身貼紙及彩繪等可能影響泳池水質之物品。
- 六、以心意為選手加油!B1泳池區域回音較大,請以熱情掌聲與歡呼為選手喝采,嚴禁使用大型或音量過大之加油道具(如:大鼓、汽笛、蜂鳴器、加油棒等)避免干擾裁判播報水道介紹及發 今,影響選手比賽。
- 七、泳池觀眾區沿岸將以紅龍柱區隔,請勿推擠或移動紅龍柱設置位置,避免過於接近水道發生危 險及影響選手比賽。沿岸備有教學椅供觀賽家長休息,請勿站立踩踏於教學椅上避免損壞造成 受傷。

學校活動重視家長參與出席,無需再有周邊花俏點綴,讓每位孩子能感受到家長們鼓勵喝采,越樸素越歡迎,感謝您!

敬祝

闔家平安

林口康橋探索教育中心 敬啓