臺北市士林區葫蘆國民小學113學年度防溺宣導暨水上運動會

一、 活動名稱：防溺宣導暨水上運動會(游泳接力賽)。

二、 活動目的：

（一）宣導防溺觀念及水中自救技能，並提倡親水活動。

（二）鼓勵游泳運動健身，培養學生日常運動習慣。

（三）增進游泳能力，並促進團隊合作之精神。

三、 活動內容：各年級依班級順序分兩梯次辦理，先實施十分鐘防溺宣導後進行比賽。

四、 比賽日期：

三年級-114年4月17日（四）13:20~14:50 高郡瑩、陳冠宏老師。

四年級-114年6月23日（一）13:20~14:50 游瀚震、陳冠宏老師。

五年級-114年6月05日（四）09:35~11:10 王昱威、陳冠宏老師。

六年級-時間無法排入，水上接力活動取消。提供防溺宣導影片供導師利用時間播放指導。

五、 比賽地點：葫蘆國小游泳池。

六、 比賽對象：葫蘆國小三至五年級學生。

七、 比賽組別：混合組，每班報名一隊。

八、 報名方式：填妥接力棒次表，送至學務處體育組進行報名。

九、 比賽規則

（一）採用中華民國游泳協會新訂實施之游泳規則為原則。

（二）組成及登記：以班級為單位分兩組，依班級順序進行比賽。

（三）成績計算方式：總時數/上場人數，犯規1次加30秒。

（四）游泳距離：四、五年級游完25公尺觸牆後換人接力；三年級游至15公尺線，摸線回游至起點觸牆後換人接力。

（五）比賽出發：一律從水中出發，禁止跳水，泳姿不限，不得抓消波繩前進。

（六）接力方式：不論是否使用輔具，手一律須碰觸池壁後，下一棒才可以出發。

（七）特別規則：為迎合運動樂趣化、大眾化之原則，故針對規則進行部份修改，可選擇使用輔具增強浮力，讓學生能享受水中運動之趣味。

十、 獎勵：各年級取前三名班級頒發運動飲料一箱及獎狀一張。

十一、本辦法呈校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：　　單位主管：　　校長：