

2025 臺中市活力山城節電盃國中小校際游泳錦標賽計畫

一、宗旨：為推展游泳運動，提昇臺中市山城地區游泳技術水準，倡導全民運動風氣。

二、指導單位：臺中市政府

三、主辦單位：臺中市政府教育局、臺中市東勢區新盛國小、臺中市東勢區體育會

四、協辦單位：臺中市東勢區公所、山城區(東勢、新社、石岡、和平區)各參賽學校

五、補助單位：

(一)台灣電力股份有限公司

(二)臺中市東勢區體育會

(三)新盛國小家長會

六、比賽及活動日期：中華民國 114 年 6 月 14 日（星期六）

七、比賽及活動地點：臺中市東勢區新盛國小游泳池

八、聯絡人：學務主任、體育組長（電話：25876642 轉 720 或 722）。

九、報名方式：公告日起至 114 年 5 月 20 日止（請繳交核章之紙本與電子檔如附件二）。

(一)每人最多限報 3 項，接力賽不計，每項最多限報 4 人。

(二)接力賽每單位限報 2 隊。

十、參賽對象：就讀本市和平區、東勢區、新社區、石岡區之國中小師生。

十一、競賽組別：

(一)男生組：1.國小低年級組 2.國小中年級組 3.國小高年級組

4.國中組 5.機關團體組

(二)女生組：1.國小低年級組 2.國小中年級組 3.國小高年級組

4.國中組 5.機關團體組

(三)機關首長邀請組：請各機關首長共襄盛舉（不列入團體計分）。

十二、競賽類別：

(一)個人項目：

1.25 公尺浮板打水（限一年級選手報名參加，參加者可背浮背。）

2.25 公尺捷式、蛙式、仰式、蝶式（機關團體組外，其餘各組均可報名參加）

3.50 公尺捷式、蛙式、仰式、蝶式（低年級與機關團體組外，其餘各組皆可報名參加）

4.機關首長 25 公尺自由式。

5.水上救生：抬頭捷泳（分國小高年級組、國中組。不計參加項數，頒發獎狀獎牌獎勵，不列入團體計分。規則請詳見附件一。）

6.水上救生：抬頭蛙泳（分國小低中高年級組及國中組。不計參加項數，頒發獎狀獎牌獎勵，不列入團體計分。規則請詳見附件一。）

(二)團隊項目：

1.100 公尺接力(25M*4 人)(各組均可報名參加。女生可參加男生組，每人限參加 1 隊。)

2.200 公尺接力(50M*4 人)(機關團體組、高年級組、國中組可報名參加。女生可參加男生組，每人限參加 1 隊。)

(三)趣味競賽項目：水中尋寶（各組均可報名，完成頒發小禮物，不列入團體計分。規則請詳見附件一。）

十三、比賽辦法：本比賽採用中華民國游泳協會審定之最新游泳規則（採計時決賽辦法）

十四、獎懲辦法：

- (一)每項目取前3名，1~3名選手頒發獎牌及教育局獎狀，以資獎勵。
- (二)各組優勝隊職員及工作人員依臺中市立高級中等以下學校教育人員獎勵要點規定敘獎。
- (三)運動員在比賽期間，若有違反運動道德情事者，取消該項成績。
- (四)各組項參加人數不滿3人仍予比賽（併其他組比，不計入團體總成績）。個人成績各組項取前5名計入團體成績，如該組項參加人數3人以上，則依團體總成績計分原則計入團體成績。
- (五)依計分原則計算總成績（國小低年級女生組總成績、國小低年級男生組總成績、國小中年級女生組總成績、國小中年級男生組總成績、國小高年級女生組總成績、國小高年級男生組總成績、國中女生組總成績、國中男生組總成績），各組（不含機關團體組）取前三名頒發團體總成績獎盃。

團體總成績計分原則如下：

1.個人成績：

第一名6分，第二名4分、第三名3分，第四名2分，第五名1分。

2.四人接力賽成績：

第一名12分，第二名8分、第三名6分，第四名4分，第五名2分。

十五、預期效益

- (一)結合健康促進方案，提升學子健康體能。
- (二)促進校際間體育交流活動，達到互相學習切磋之功能。
- (三)提昇臺中市游泳運動人口，培養水上活動與自救能力，降低水域意外事故。
- (四)藉由本活動彰顯節電省能之目標，更珍惜現有便利的生活資源，創造更美好的生活。
- (五)透過水資源保育宣導講授與活動，讓民眾力行水資源保護與養育行動。

十六、附註

- (一)本活動大會僅投保公共意外責任險，各參賽單位請視個別需求自行決定其他投保事宜。
- (二)本章程經主辦單位核定後實施，其修正時，亦同。
- (三)活動流程：

時間	流程
08：00－08：25	選手報到
08：30－08：40	開幕典禮
08：40－08：50	節電、水域安全宣導
08：50－09：00	檢錄
09：00－10：30	競賽活動
10：30－10：35	第一次頒獎
10：35－12：00	競賽活動
12：00－12：05	第二次頒獎
12：05－12：10	閉幕典禮

◎本活動流程為暫定，於各校完成報名後，將依實際報名人數再做調整。

競賽項目規則補充說明

一、水上救生項目

(一)抬頭捷泳 25M(分國小高年級組、國中組)

- 1.參賽者於水中等待聞出發動令後出發，不得以伸臂豚腰在水中藉力潛進。
- 2.其後，保持抬頭姿式以捷泳游完全程。結束時，得以身體任何一部份觸壁。

(二)抬頭蛙泳 25M(分國小低中高年級組及國中組)

- 1.參賽者於水中等待聞出發動令後出發，不得以水中作一次大划臂動作（長划至大腿側）及一次划臂間之豚式踢腿。
- 2.其後，需保持抬頭姿勢（泳鏡或眼睛位置在水面上）以蛙泳游完全程。
結束時，雙手需同時觸壁。

二、趣味競賽-水中尋寶

- 1.參賽者於水中等待聞出發動令後出發，泳姿不限。
- 2.於 3 分鐘內，拾獲兩個寶藏即可兌換小禮物。

2025 臺中市活力山城節電盃國中小校際游泳錦標賽報名表

一、單位資料：

校名	領隊	教練	管理
活動聯絡人	辦公室電話	手機	LINE ID

二、組別：

組別		浮板打水	捷式	捷式	仰式	仰式	蛙式	蛙式	蝶式	蝶式	接力	接力	水上救生	
		25M	25M	50M	25M	50M	25M	50M	25M	50M	100M	200M	抬頭捷	抬頭蛙
A國小低年級組	男女	V(限一年級)	V	NO	V	NO	V	NO	V	NO	V	NO	NO	V
B國小中年級組	男女	NO	V	V	V	V	V	V	V	V	V	NO	NO	V
C國小高年級組	男女	NO	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
D國中組	男女	NO	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
E機關團體組		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	V	V	NO	NO
F機關首長組		NO	V	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO

編號	姓名	組別	性別	浮板打水	捷式	捷式	仰式	仰式	蛙式	蛙式	蝶式	蝶式	4人接力	4人接力	水上救生	
				25M	25M	50M	25M	50M	25M	50M	25M	50M	100M	200M	抬頭捷	抬頭蛙
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

註：1.請以正楷填寫參賽隊員姓名及參賽項目，以利報名作業。

2.25 公尺浮板打水限一年級選手報名參加，請於組別欄位註明一年級。

承辦人：

單位主管：

機關首長：