**花蓮縣富里鄉107年度鄉長盃游泳比賽簡章**

壹、計畫目的：

落實行政院體委會「全民運動泳起來」計劃，「力爭上游」的生命舞台，

游泳運動老少咸宜一起來。

響應教育部推動學生游泳方案，增加游泳與自救能力，故而以本鄉轄內學校舉辦，落實運動從小做起，向下扎根之意涵。

貳、主辦單位：花蓮縣富里鄉公所

參、承辦單位：花蓮縣富里鄉富里國小、花蓮縣富里鄉四季晨泳會、富里鄉教

育會

肆、比賽時間：107年5月26日(星期六)上午08：00—17：00，

(若遇天候、外力等因素，擇期舉行。)

伍、比賽地點：富里鄉立游泳池

陸、參加對象：富里鄉國中小學生、設籍或工作於富里鄉者，均可報名參加。

柒、參加辦法：

一、報名時間：自4月19日起至5月4日下午16:00截止。

二、報名方式：以電子檔傳送報名表(附件一)，將檔案傳至jose1900192@gmail.com，並以電話向富里國小教導主任確認，電話8831042#11。

捌、競賽項目：

一、個人項目：

組別共計10組，比賽共計四項。請參賽者依據自己之組別與能力報名

參加，每一人最多參加兩個項目。(較低之組別可報名較組高報名比賽)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 組別  項目  距離 | 國小  二年級以下 | | 國小  三、四年級 | | 國小  五、六年級 | | 國中 | | 高中以上 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 蛙式 | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m |
| 自由式 | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m | 50m |

二、團體項目：

自由式 200M 接力計時決賽，每一人游50公尺，每一隊由2男2女組

成。組別如下表。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 國小  二年級以下 | 國小  三、四年級 | 國小  五、六年級 | 國中 | 高中以上 |

三、趣味競賽項目：

(一)衝浪板接力8人：選手趴於衝浪板上，可用手划水、腳打水前進25公尺，觸岸後換下一位選手。組隊方式：分國小組、及國中以上兩組，不分男女。以計時決賽。

(二) 水中尋寶：區分國小組、及國中以上兩組，於岸上預備，哨音響後入水撿拾獎品、現金，計時1分鐘。

玖、競賽及獎勵辦法

一、本比賽一律採計時決賽，比賽規則依中華民國游泳規則辦理。

二、獎勵辦法：

(一)個人獎：每項前三名頒發獎牌、獎品；第四～六名頒發獎品。

(二)接力賽：每項前三名頒發獎牌、獎品；第四～六名頒發獎品。

(三)趣味競賽：前六名頒發獎品

三、競賽中若有違規情事，經裁判糾舉後，請離游泳池，不得參加任何比

賽，參賽隊伍不得異議。

拾、本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

附件一：報名表

**個人項目報名表：**組別項目請參考計畫說明

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 單位(學校) | 姓名 | 組別 | 項目 | 連絡電話 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**團體項目：**自由式 200M 接力，2男2女。

組別：國小二年級以下、國小三四年級 、國小五六年級、國中、高中以上

單位(學校)： 組別：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 棒次 | 姓名 | 性別 | 連絡電話 |
| 1 |  | 女 |  |
| 2 |  | 男 |  |
| 3 |  | 女 |  |
| 4 |  | 男 |  |

**團體項目：**自由式 200M 接力，2男2女。

組別：國小二年級以下、國小三四年級 、國小五六年級、國中、高中以上

單位(學校)： 組別：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 棒次 | 姓名 | 性別 | 連絡電話 |
| 1 |  | 女 |  |
| 2 |  | 男 |  |
| 3 |  | 女 |  |
| 4 |  | 男 |  |

**趣味競賽：**衝浪板接力8人，不分男女。

組別：國小、國中以上，

單位(學校)： 連絡電話：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 組別 | 姓名 | |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**趣味競賽：**衝浪板接力8人，不分男女。

組別：國小、國中以上，

單位(學校)： 連絡電話：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 組別 | 姓名 | |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

附件二：活動流程

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 次序 | 項 目 | 時 間 | 活 動 內 容 | 地 點 |
| **5／26**【08:00～17:00】 | | | | |
| 1 | 準備 | 08：00~08：30 | 各班級更衣、集合、就位 | 教室 |
| 2 | 示範 | 08：30~08：40 | 水中自救與救生示範 | 游泳池 |
| 3 | 典禮 | 08:40~08:50 | 開幕典禮 | 游泳池 |
| 4 | 競賽 | 08：50~09：00 | 200M接力 | 游泳池 |
| 5 | 競賽 | 09：00~09：30 | 自由式25公尺 | 游泳池 |
| 6 | 競賽 | 09：30~10：20 | 蛙式25公尺 | 游泳池 |
| 7 | 競賽 | 10：20~10：50 | 自由式50公尺 | 游泳池 |
| 8 | 競賽 | 10：50~11：20 | 蛙式50公尺 | 游泳池 |
| 9 | 活動 | 11：20~11：30 | 場地整理 | 游泳池 |
|  |  | 11:30~13:30 | 午休 |  |
| 10 | 準備 | 13:30~14:00 | 場地準備 | 游泳池 |
| 11 | 檢錄 | 14：00~14：30 | 趣味競賽檢錄 | 游泳池 |
| 12 | 競賽 | 14：30~15:00 | 趣味競賽：衝浪板接力 | 游泳池 |
| 13 | 競賽 | 15:00~15:30 | 趣味競賽：衝浪板接力 | 游泳池 |
| 14 | 競賽 | 15:30~16:00 | 趣味競賽：水中尋寶 | 游泳池 |
| 15 | 典禮 | 16:00~16:30 | 頒獎，閉幕 | 游泳池 |
| 16 | 活動 | 16:30~17:00 | 場地整理 | 游泳池 |
| 比賽順序由低年級女生、男生，再中年級女生、男生，最後高年級女生、男生。 | | | | |