

2026 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、臺中市東勢區公所
- 三、主辦單位：臺中市政府教育局、臺中市東勢區新盛國小
- 四、承辦單位：臺中市東勢區體育會、新盛國小家長會
- 五、協辦單位：山城區(東勢、新社、石岡及和平區)各參賽學校、台灣電力股份有限公司大甲溪發電廠
- 六、比賽及活動日期：中華民國 115 年 6 月 27 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，若有疑問請洽 25876642 轉 720、721。
- 九、報名方式：公告日起至 115 年 5 月 15 日 (星期五) 止，請繳交核章之紙本與電子檔報名表。
- 十、參賽對象：就讀本市和平區、東勢區、新社區及石岡區之國中小師生。
- 十一、競賽組別：
 - (一)男生：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。
 - (二)女生：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。
 - (三)機關團體組：請各機關共襄盛舉(不列入團體計分)。
 - (四)機關首長組：請各機關首長共襄盛舉(不列入團體計分)。

十二、競賽項目：

(一) 國小低年級組：

類別	相關規定	項目
個人賽	1.一人限報三項。 2.列團體計份。	浮板打水：25 公尺 (限一年級參加，參加者一律背浮背)。 自由式：25 公尺、50 公尺。 仰式：25 公尺。 蛙式：25 公尺。 蝶式：25 公尺。
接力賽	1.每一組別限報二隊，女生可參加男生組，每人限參加一隊。 2.不列團體計分。	接力：4x25 公尺自由式。

(二) 國小中年級組：

個人賽	1.一人限報三項。 2.列團體計份。	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。
接力賽	1.每一組別限報二隊，女生可參加男生組，每人限參加一隊。 2.不列團體計分。	接力：4x25 公尺自由式、4x50 公尺自由式。
水上救生	不列團體計分。	抬頭蛙：25 公尺。

(三) 國小高年級組：

個人賽	1.一人限報三項。 2.列團體計份。	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(蝶仰蛙自)。
-----	-----------------------	---

接力賽	1.每一組別限報二隊，女生可參加男生組，每人限參加一隊。 2.不列團體計分。	接力：4x25 公尺自由式(男女混合，2 男 2 女)、4x50 公尺自由式。
水上救生	不列團體計分。	抬頭捷：25 公尺。 抬頭蛙：25 公尺。

(四)國中組：

個人賽	1.一人限報三項。 2.列團體計份。	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(蝶仰蛙自)。
接力賽	1.每一組別限報二隊，女生可參加男生組，每人限參加一隊。 2.不列團體計分。	接力：4x25 公尺自由式(男女混合，2 男 2 女)、4x50 公尺自由式。
水上救生	不列團體計分。	抬頭捷：25 公尺。 抬頭蛙：25 公尺。

(五)機關團體組：(不列團體計分)

接力：4x25 公尺自由式。

(六)機關首長組：(不列團體計分)

自由式：25 公尺。

十三、競賽辦法：

(一)個人賽及接力賽參考中華民國游泳協會審訂之最新規則，採計時決賽制。

(二)水上救生

1.抬頭捷泳 25M

- (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。

2.抬頭蛙泳 25M

- (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。

十四、獎懲辦法：

(一)個人賽及水上救生每項目取前 8 名，1~4 名為甲組 1~4 名；5~8 名為乙組 1~4 名。甲組 1~3 名頒發獎牌及教育局獎狀、甲組第 4 名及乙組 1~4 名頒發教育局獎狀，以資獎勵。

(二)接力賽每項目取前 3 名頒發獎牌及教育局獎狀。

(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)個人賽各項參加人數 3 人以上取前 5 名計入團體成績；不滿 3 人仍予比賽，不計入團體總成績。

(五)團體總成績計分原則如下：

- 1.個人賽成績：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.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。

(六)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。

(七)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。

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	檢錄開始
09：00－12：00	競賽活動 (學生第一項目比賽完畢進行頒獎)
12：00－12：20	總錦標頒獎
12：20－12：30	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。