

113 學年度五年級

水上運動會



注意事項



賽前

- 記清楚自己參加的項目與棒次。
- 各班到指定地點快速更換泳衣。
- 於泳池平時**暖身的位置按班級集合**，**班級內再按項目排隊**，**同一項目排在一起**，並**保持安靜**。
- 各自暖身。
- 專心聽檢錄老師點名，點到就去找檢錄老師報到。
- 聽從帶隊志工的指示，到水道前準備比賽。



比賽時

- **參賽選手**

1. 遵守比賽規則
2. 盡力完成比賽
3. 聽從裁判指示

- **觀賽同學**

1. 專心看比賽
2. 幫同學加油
3. 發令老師要**發令時請保持安靜**
4. **觀賽位置不可超過水溝蓋**



比賽規則說明



浮板接力賽

規 則

- 1.不限打水姿勢，每人**雙手**持浮板游25公尺。
- 2.傳接浮板：**前一棒選手必須用手接觸到牆壁後，後一棒選手一手抓住牆壁邊緣，才能接過浮板出發。**
- 3.每次犯規動作加10秒：
 - (1)行進間，手離開浮板、抓水道繩前進或使用划手動作。
 - (2)接力時，前一棒手沒有碰牆或下一棒沒有抓牆出發。
 - (3)行進間站立，沒有回到站立地點重新前進。

乘風破浪賽

規則

1. 兩人一組，一人在巧拼上，一人在巧拼後面雙手推行 25 公尺 (可利用划手、打水、走路輔助前進)，巧拼碰到對岸牆壁後再換下一組。
2. 每次犯規動作加 10 秒：
 - (1) 做出潑水等影響他人的動作。
 - (2) 抓水道繩前進。
 - (3) **坐巧拼的人掉下，沒有回到原地重新上去再前進。**
 - (4) 接力時，前一組巧拼沒有碰牆或下一組巧拼沒有靠牆出發。

飆泳接力賽

規則

- 1.不限游泳姿式，蝶仰蛙皆可，每人游泳25公尺，**25公尺中不可任意變換泳姿**。例如:A學生決定游捷式，整趟25公尺皆要游捷式。
- 2.**前一棒選手必須手碰觸牆壁後，後一棒選手一手抓住牆壁邊緣出發。**

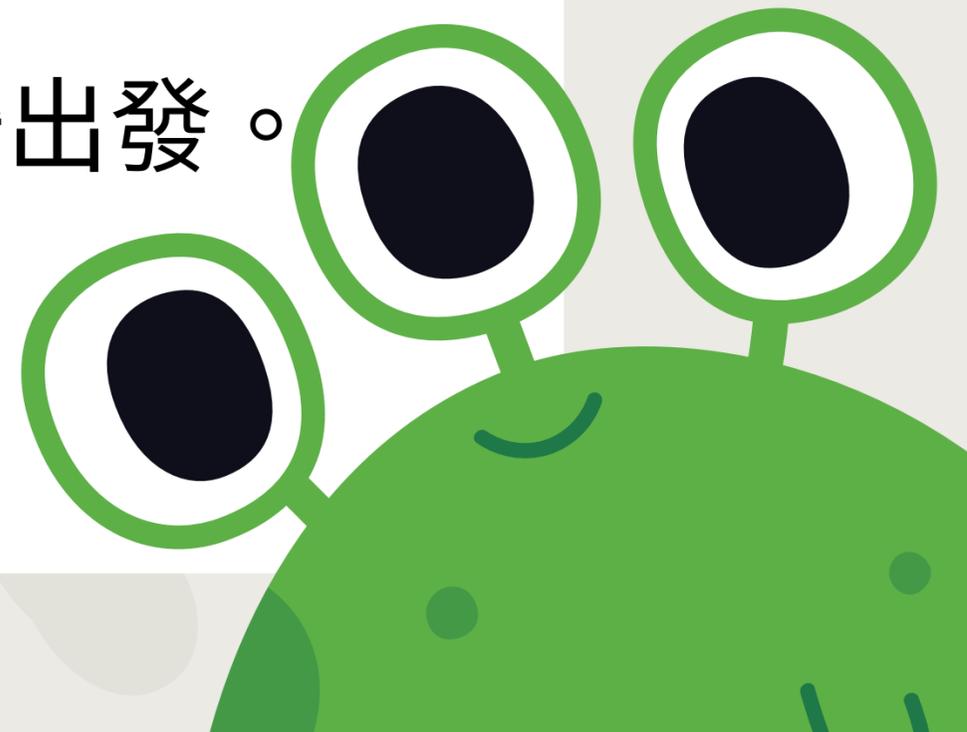


飄泳接力賽

規則

3.每次犯規動作加10秒：

- (1) 行進間站立，沒有回到站立地點重新前進(不能用行走的方式)。
- (2) 行進間，抓水道繩前進。
- (3) 行進間，變換泳姿。
- (4) 接力時，前一棒手沒有碰牆或下一棒沒有抓牆出發。
- (5) 前一棒未觸牆，下一棒即出發。



水中尋寶

規則

1. 計時一分鐘。
2. 時限內將浮在水上的塑膠球投至岸上橘色水桶裡，**球投進水桶才算分**，未投進的球會由場邊裁判丟回水池中。
3. 只能拿浮在水面上的球。
5. 若時限內就已經將所有球投完，則比較完成之秒數。
6. **禁止潑水、推擠、搶球等危險行為**。



水中尋寶

提 醒

1. 水中球王按抽籤結果班級輪流進行活動。
2. 輪到的班級開始活動前，請先至「水上運動會」的大字前集合拍照，再下水。
3. 活動計時結束後，請立刻上岸沖水更衣。



賽後

- 水中球王自己班級活動結束上岸後，**請盡速至更衣室更衣、到鞋櫃區吹頭髮**
- 都整理好的人，**請至餐廳按班級位置坐下安靜等候。**



QA

