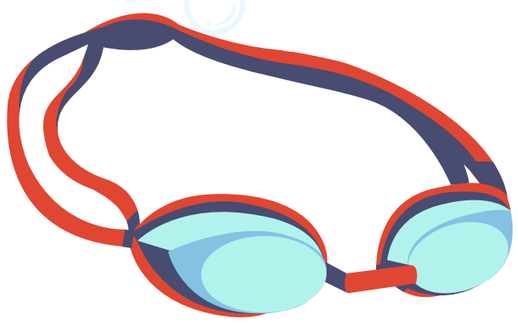
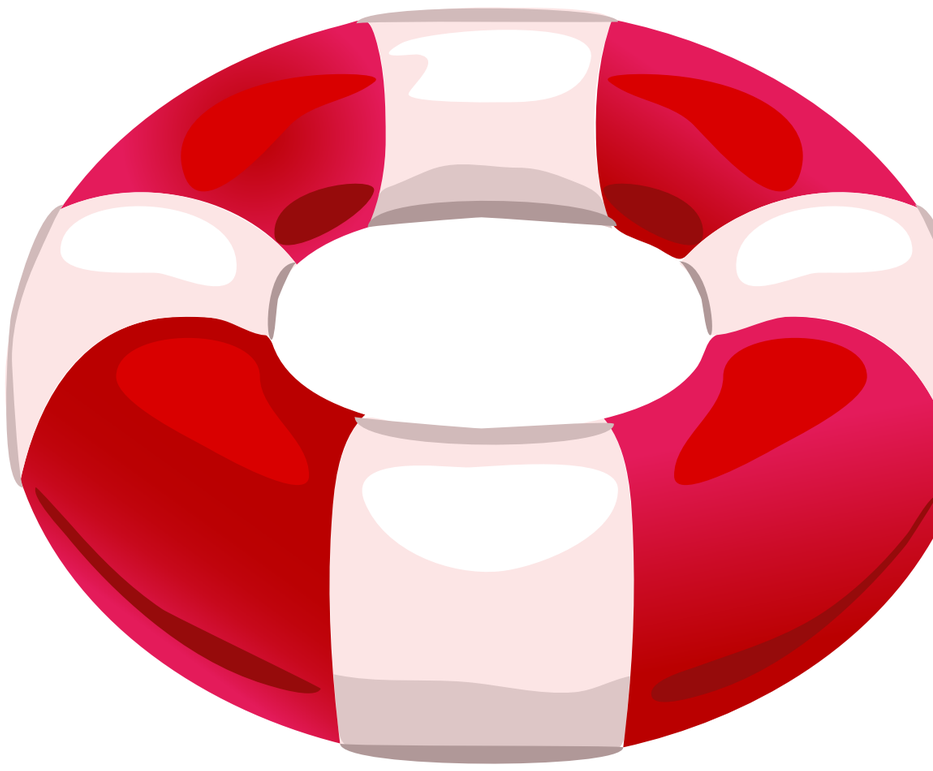
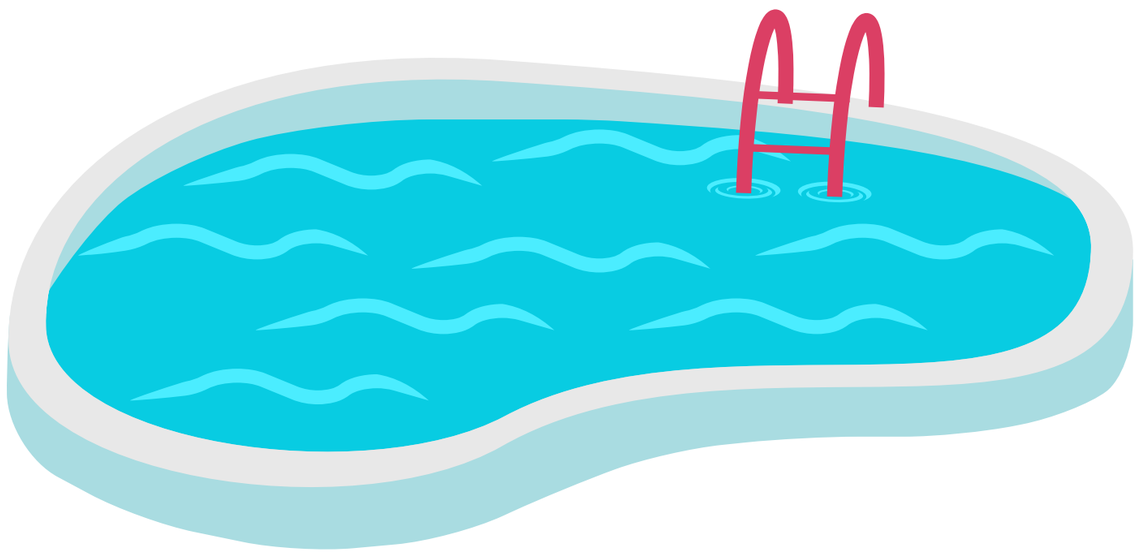
國立北門高級中學

112學年度班際游泳比賽

秩序冊







主辦單位:學務處體育組

比賽地點:本校游泳池

比賽日期:112年10月20日(五)

13:10~15:00

目　　錄

一、大會裁判暨服務生名單……1

二、游泳比賽實施辦法……2

三、運動員須知……3

四、比賽程序表……4

五、比賽分組表……5~9

六、全校游泳比賽成績最高紀錄表……10

七、水域活動安全教育宣導……11

國立北門高級中學112學年度班際游泳比賽

大會工作暨裁判人員名冊

主任委員：吳俊憲

召 集 人：洪金昌

委　　員：洪金昌、吳彰庭、郭人豪、洪旭信、秦　蓓、郭慧雯。

陳威諭、薛雲道、邱楚芸、陳崇豪、楊舒涵、黃正宗、月健龍、楊朝勛

競 賽 組：洪金昌、邱楚芸、陳崇豪。

裁 判 組：陳俊明。

場地佈置：一年10班。

裁 判 長：洪金昌。

發 令 員：月健龍　服務生1名（310 楊翊宏）。

終點主任：陳崇豪。

計時裁判：第1道：薛雲道　第2道：楊舒涵　第3道：楊朝勛

第4道：陳崇豪　第5道：陳威諭　第6道：高靖雯

第7道：朱丞睿

終點記錄：服務生3名（110游千霈、210、吳芷儀210吳宜潔）。

救 生 員：安皇榮。

姿勢檢查：薛雲道。

播 報 員：服務生3名（201郭品諄、203涂宜廷、209楊惠文）。

檢 錄 組：賴錦裕、黃正宗。

服務生4名（110林鉑宸、110侯閔喬、210吳俊澤、210黃晉裕）。

攝 影 組：薛雲道。

醫 務 組：許曉萍。

成 績 組：邱楚芸　服務生3名（210陳怡岑、310羅婕瑜、310易柏安）。

資 訊 組：徐千惠　服務生2名（210劉穎樺310陳佩珊）。

器 材 組：賴錦裕　服務生3名（110柯秉易、210 陳志虔、310 黃少威）。

國立北門高級中學112學年度班際游泳比賽實施辦法

一、宗　　旨：依據本學期體育組行事曆辦理，提昇學生游泳及水上活動能力，並加強學生水域活動安全知識，強化學生水上活動自救與救人技能，促進同學身心健康及養成良好運動習慣，加強班級團隊合作精神。

二、主辦單位：學務處體育運動組。

三、協辦單位：北門高中校友會及員生消費合作社。

四、比賽日期：112年10月20日（星期五）下午13：10～15：10。

五、比賽地點：本校游泳池。

六、參加對象：本校一、二、三各年級學生。

七、報名辦法：1.自即日起日至10月6日（星期四）中午12時止，請至學校網頁線上報名系統報名，填報完畢後列印並請導師簽名擲交體育組，並傳至康樂股長群組須註明所屬班級。

2.報名表如需備份各班自行影印存檔，報名截止不得要求更改參賽名單。

八、編組及競賽項目：

（一）、編　　組：1.三年級：高三男生組、高三女生組。2.二年級：高二男生組、高二女生組。
3.一年級：高一男生組、高一女生組。

（二）、個人項目：各班各單項限報名兩人。

1.高三男生組：1、25公尺自由式　2、25公尺蛙式　3、25公尺仰式。4.50公尺自由式。

2.高三女生組：1、25公尺自由式　2、25公尺蛙式　3、25公尺仰式。4.50公尺自由式。

3.高二男生組：1、25公尺自由式　2、25公尺仰式。

4.高二女生組：1、25公尺自由式　2、25公尺仰式。

5.高一男生組：1、25公尺自由式。

6.高一女生組：1、25公尺自由式。

（三）、接力項目：

1.高一、高二、高三男生150公尺自由式接力（各6人，每人游25公尺）姿勢不拘。

2.高一、高二、高三女生150公尺自由式接力（各6人，每人游25公尺）姿勢不拘。

3.高三男生150公尺蛙式接力（各6人，每人游25公尺）。

4.高三女生100公尺蛙式接力（各4人，每人游25公尺）。

九、競賽辦法：1.高三每位運動員可報名參加單項兩項，**高一、高二**運動員可報名參加單項一項，接力項目不受此限。

2.個人項目報名人數未達3人及接力項目未達3隊以上則該項不舉行比賽。

十、比賽制度：1.各項目均採計時決賽，團體採計積分制。

2.接力項目:各組取前6名。

3.得名班級康樂股長至學校體育報名活動網站填寫出賽名單（頒發獎狀以資鼓勵）。

十一、獎　勵：1.各項目依計時成績錄取前六名，以7.5.4.3.2.1分計算，
接力賽成績加倍計算，(優勝隊伍學校頒發獎狀，以資鼓勵)。

2.個人項目:各組取前6名(體育組頒發獎狀以資鼓勵)。

3.各組團體積分前三名（學校頒發員生社禮券，以資鼓勵)。
冠軍500元、亞軍300元、季軍200元。

十二、本辦法陳 校長核定後公布實施；修正時亦同。

國立北門高級中學112學年度班際游泳比賽選手須知

一、個人項目：

1. 本比賽一律禁止跳水。

2. 預備動作、接力時均需背部貼著池壁（勿有前彎動作）。

3. 個人項目出發動作（偷跑）2次犯規（含2次者）以棄權論。

4. **高三個人項目得報名兩項。**

5. 到達終點時以手、浮板碰觸到池壁為準。

6. **個人項目當天若無法參賽均以棄權論，不可替補。**

7. **蛙式游泳**比賽划臂一次頭必須出水一次，不得參雜其他游泳動作，違者棄權論。

二、接力項目：

1. **自由式、蛙式接力**，接力者預備動作均需背部貼著池壁，(勿有前彎動作）等候隊友手碰觸到池壁方可出發，手未碰觸到池壁先出發者每一次加20秒。

2. 接力項目：當天若無法參賽(尤其女生)可替補，補足接力人數，【以班為單位】。

3. 各班需在比賽前將參加接力項目選手棒次排列完成。

4. **接力獲得前六名班級請在賽後至報名系統上傳參賽選手名單，紙本送至體育組**，並傳至康樂長群組【冒名頂替者取消該班授獎資格】。

三、附 註：

1. 比賽當天需戴泳鏡、泳帽方可參賽，違者不得參賽。

2. 選手無故棄權者，經查証屬實，將依校規處分。

3. **比賽選手需注意大會廣播**，比賽時間以大會廣播為準，(按項次比賽）直接集合點名，【選手請務必注意比賽進行項次及組別，未到者以棄權論】並需提早做熱身操，輪到比賽項目時方可進入（預備區)。其他選手均需在休息區，禁止擅自走動影響比賽進行。

4. 本比賽均採計時決賽制。

國立北門高級中學112學年度班際游泳比賽程序表

一、比賽日期:112年10月20日(星期五)。
二、比賽時間:下午13：10至15：10

場次	組別	項目		組數	人數
		距離M	姿勢		
1	高三女	50	自由式	1－1	4
2	高三男	50	自由式	1－1	7
3	高三女	25	自由式	1－1	4
4	高二女	25	自由式	2－1	4
5	高二女	25	自由式	2－2	4
6	高一女	25	自由式	2－1	4
7	高一女	25	自由式	2－2	4
8	高三男	25	自由式	2－1	4
9	高三男	25	自由式	2－2	4
10	高二男	25	自由式	2－1	6
11	高二男	25	自由式	2－2	6
12	高一男	25	自由式	2－1	5
13	高一男	25	自由式	2－2	5
14	高三女	25	仰　式	1－1	5
15	高三男	25	仰　式	2－1	4
16	高三男	25	仰　式	2－2	4
17	高二女	25	仰　式	1－1	4
18	高二男	25	仰　式	1－1	5
19	高三女	25	蛙　式	1－1	6
20	高三男	25	蛙　式	2－1	5
21	高三男	25	蛙　式	2－2	4
（休息）水域安全宣導					
22	高三男	150	蛙式接力	1－1	4
23	高二女	150	自由式接力	1－1	3
24	高三女	150	自由式接力	1－1	4
25	高一男	150	自由式接力	1－1	5
26	高二男	150	自由式接力	1－1	7
27	高三男	150	自由式接力	1－1	6

分組表

50M 自由式

(No.1) 高三女生組 4 人參賽,分 1 組,採計時決賽，進入決賽取 2 名

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組 1-1	號碼			3427	3422	3126	3134	
	姓名			黃品珮	方靖萱	林穎葦	陳宥均	
	班級			304	304	301	301	

(No.2) 高三男生組 7 人參賽,分 1 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組 1-1	號碼	3112	322	3402	3415	3103	3308	321
	姓名	陳彥廷	戴旭恩	王友驊	陳威任	王庭恩	林泰羽	蔡恩齊
	班級	301	310	304	304	301	303	310

25M 自由式

(No.3) 高三女生組 4 人參賽,分 1 組,採計時決賽，進入決賽取 2 名

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組 1-1	號碼			3426	3422	3125	3127	
	姓名			侯佳忻	方靖萱	林祐竹	胡芯瑜	
	班級			304	304	301	301	

(No.4) 高二女生組 8 人參賽,分 2 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組 2-1	號碼			2624	2126	226	2423	
	姓名			周熏宜	李宛貞	黃翊婷	陳筱丹	
	班級			206	201	210	204	

(No.5)

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第二組 2-2	號碼			2324	227	2723	2426	
	姓名			吳珊汝	廖雅珊	黃艾歆	黃翊涵	
	班級			203	210	207	204	

(No.6) **高一女生組 8 人參賽,分 2 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名**

第一組 2-1	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼			1827	1721	1427	1222	
	姓名			郭芷昀	陳芷嫻	陳之瑩	許洧琳	
	班級			108	107	104	102	

(No.7)

第二組 2-2	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼			1718	1826	1426	1915	
	姓名			何倩溦	連芷穎	郭君怡	丁昱云	
	班級			107	108	104	109	

(No.8) **高三男生組 8 人參賽,分 2 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名**

第一組 2-1	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼			3105	3421	301	3308	
	姓名			吳杰芮	羅子昕	全哲瑋	林泰羽	
	班級			301	304	310	303	

(No.9)

第二組 2-2	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼			3406	3114	312	3907	
	姓名			林家哲	楊翊楷	黃少威	陳柏蒼	
	班級			304	301	310	309	

(No.10) **高二男生組 12 人參賽,分 2 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名**

第一組 2-1	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼		2318	205	2810	2103	2709	2204
	姓名		楊明謙	徐子翔	黃伯維	吳昭葆	陳胤仲	李冠諺
	班級		203	210	208	201	207	202

(No.11)

第二組 2-2	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼		2406	2117	208	2807	2210	2932
	姓名		陳亮勝	陳鉑侑	陳志虔	陳彥儒	施俊丞	徐宇頡
	班級		204	201	210	208	202	209

(No.12) 高一男生組 10 人參賽,分 2 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名

第一組 2-1	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼		1907	1203	105	1613	1418	
	姓名		張栢睿	余維恩	林旻棟	黃　聿	葉人豪	
	班級		109	102	110	106	104	

(No.13)

第二組 2-2	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼		113	1911	1206	1701	1608	
	姓名		高彥心	曾浚誠	許睿騏	王宇翔	張祺量	
	班級		110	109	102	107	106	

25M 仰式

(No.14) 高三女生組 5 人參賽,分 1 組,採計時決賽，進入決賽取 3 名

第一組 1-1	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼		3427	3226	3120	3121	3227	
	姓名		黃品珮	洪昱璇	王玟婷	吳依靜	徐若穎	
	班級		304	302	301	301	302	

(No.15) 高三男生組 8 人參賽,分 2 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名

第一組 2-1	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼			3421	3111	3310	3201	
	姓名			羅子昕	許瑋中	邱靖祐	王昱勛	
	班級			304	301	303	302	

(No.16)

第二組 2-2	道次	1	2	3	4	5	6	7
	號碼			3116	315	3415	3203	
	姓名			蔡和育	楊晨穎	陳威任	李佳勳	
	班級			301	310	304	302	

(No.17) **高二女生組 4 人參賽,分 1 組,採計時決賽，進入決賽取 2 名**

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組	號碼			2419	2234	2716	2529	
1-1	姓名			許綺	黃湘妍	周僑萍	謝沛穎	
	班級			204	202	207	205	

(No.18) **高二男生組 5 人參賽,分 1 組,採計時決賽，進入決賽取 3 名**

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組	號碼		219	2206	2314	2207	206	
1-1	姓名		鄭兆翔	林　達	陳泓頲	林志勳	張閔哲	
	班級		210	202	203	202	210	

25M 蛙式

(No.19) **高三女生組 6 人參賽,分 1 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名**

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組	號碼		3227	3338	3426	3123	3226	3136
1-1	姓名		徐若穎	蘇綵蓁	侯佳忻	李佳宜	洪昱璇	黃辰恩
	班級		302	303	304	301	302	301

(No.20) **高三男生組 9 人參賽,分 2 組,採計時決賽，進入決賽取 6 名**

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第一組	號碼		3310	3101	3406	3203	320	
2-1	姓名		邱靖祐	丁久洋	林家哲	李佳勳	潘晨維	
	班級		303	301	304	302	310	

(No.21)

	道次	1	2	3	4	5	6	7
第二組	號碼			3402	301	3109	3208	
2-2	姓名			王友驊	全哲瑋	侯思安	施宜呈	
	班級			304	310	301	302	

150 蛙式接力

(No.22) 高三男生組 4 隊參賽,計時直接決賽，取 2 名

第一組	道次	1	2	3	4	5	6	7
1-1	班級			301	302	304	303	

150 自由式接力

(No.23) 高一女生組 2 隊參賽,計時直接決賽(報名隊數不足取消比賽)

第一組	道次	1	2	3	4	5	6	7
1-1	班級				102	109		

(No.23) 高二女生組 3 隊參賽,計時直接決賽，取 1 名

第一組	道次	1	2	3	4	5	6	7
1-1	班級			204	210	207		

(No.24) 高三女生組 4 隊參賽,計時直接決賽，取 2 名

第一組	道次	1	2	3	4	5	6	7
1-1	班級			304	301	309	302	

(No.25) 高一男生組 5 隊參賽,計時直接決賽，取 3 名

第一組	道次	1	2	3	4	5	6	7
1-1	班級		102	105	110	107	109	

(No.26) 高二男生組 7 隊參賽,計時直接決賽，取 6 名

第一組	道次	1	2	3	4	5	6	7
1-1	班級	201	210	206	202	209	203	204

(No.27) 高三男生組 6 隊參賽,計時直接決賽，取 6 名

第一組	道次	1	2	3	4	5	6	7
1-1	班級		302	310	304	303	309	301

國立北門高級中學班際游泳比賽最高成績紀錄表

組別 / 項目(姓名/年度)		男子組			女子組			全校最高紀錄	
		高三男	高二男	高一男	高三女	高二女	高一女	男生	女生
個人項目	25M 自由式	14"47 王俊智 110 年	13"12 盧彥佑 91 年	14"05 林保宏 98 年	17"71 揚晶晶 103 年	16"75 陳妤昕 105 年	16"78 徐顥芯 109 年	13"12 盧彥佑 91 年	16"75 陳妤昕 105 年
	25M 仰式	16"25 陳煜翔 109 年	18"01 陳煜翔 108 年	---	20"51 伊嬿茹 99 年	21"60 林鈺珊 108 年	---	16"25 陳煜翔 109 年	20"51 伊嬿茹 99 年
	25M 蛙式	16"30 盧彥佑 92 年	---	---	21"86 洪培芳 103 年	---	---	16"30 盧彥佑 92 年	21"86 洪培芳 103 年
	50M 自由式	29"19 陳煜翔 109 年	29"08 林保宏 99 年	---	35"27 陳妤昕 106 年	---	---	29"08 林保宏 99 年	35"27 陳妤昕 106 年
接力項目	150 公尺蛙式 (男)	2′30"14 三 10 107 年	---	---	---	---	---	2′30"14 三 10 107 年	---
	100 公尺蛙式 (女)	---	---	---	2′08"64 三 4 107 年	---	---	---	2′08"64 三 4 107 年
	150M 自由式	1′38"87 三 10 107 年	1′42"55 二 10 107 年	1′47"43 一 10 106 年	2′09"47 三 10 103 年	2′10"86 二 1 106 年	2′07"89 一 4 104 年	1′42"38 三 11 102 年	2′07"89 一 4 104 年

111.10.01 製表

防溺十招、救溺五步

防溺十招
生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！
教育部 關心您
第一招
安全
海非浴場
戲水地點需合法，要有救生設備與人員
第二招
避免做出危險行爲，不要跳水
第三招
湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
第四招
不要落單，隨時注意同伴狀況位置
第五招
下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
第六招
不可在水中嬉鬧惡作劇
第七招
身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
第八招
30分
不要長時間浸泡在水中，小心失溫
第九招
注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
第十招
待援
加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

校園水域安全宣導
各位親愛的家長：
隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：
選擇合法地點
應有家長陪同
留意天氣變化
避免危險行為
學會水中自救
不穿吸水衣褲
緊急聯絡電話：
1. 救災防護報案專線：119
2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110
4. 行動電話急難救助專線：112
相關資訊網站：
1. 教育部「游泳121網站」
網址：http://www.sports.url.tw/
2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項
網址：http://124.199.65.72/elearning/
救溺五步
叫叫伸拋划 救溺先自保
叫 大聲呼救
叫 呼叫 119、118 110、112
伸 利用延伸物（竹竿、樹枝等）
拋 拋送漂浮物（球、繩、瓶等）
划 利用大型浮具划過去（船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等）
教育部 關心您

離岸流看似平靜，但卻是海灘的隱藏殺手。根據澳洲與巴西長期研究表示，約有 90%的溺水案件皆是離岸流所造成。一旦被卷入離岸流，很容易被帶離岸邊，進而釀成意外。

🔵離岸流形成的原因

當浪潮持續沖上岸邊，海水在返回大海的路徑中，和新的海浪匯集在一起，就會形成強大的水流退回海中，形成「離岸流」。加上海域地形的不同，可能會使離岸流更加強勁。

🔵離岸流的危險性

離岸流所觸及的範圍可能達到數百公尺，強大的拉力會快速的將人帶離岸邊，拖入深海區。每秒可達 2 公尺以上的流速，即使是強壯的泳者也可能因體力透支而發生意外。

🔵如何避免遇上離岸流

▶️選擇安全且有救生員的海域
▶️盡量避免獨自下水
▶️學習判斷海域狀況（如漲退潮時間、海水顏色深淺）
▶️若發現兩邊都是海浪，中間出現相對平靜無浪的區域，應避免在該處戲水，盡量遠離。

🔵遇上離岸流該如何自救？

1️⃣**保持冷靜**：若你感覺自己將被海流卷走，第一步請保持冷靜。切別驚慌耗費體力。
2️⃣**切勿強硬游回岸邊**：不要試圖直接與離岸流對抗，直接游回岸邊對抗離岸流是很吃力的，大自然的力量不可小覷。
3️⃣**嘗試平行的游到岸邊**：試著游平行於岸邊，這樣有助於逃離離岸流的影響。待遇到較弱的水流時再朝岸邊游。
4️⃣**揮手求救**：若你無法自行脫離離岸流，記得揮手求救。讓周圍的人或救生員注意到你的狀況並提供幫助。
了解離岸流是海邊戲水必學的功課！享受大海，同時也要保持警覺，遠離不必要的風險，把安全放在第一位