

# 國立斗六高級家事商業職業學校 113 學年度 全民國防教育活動暨班際游泳比賽實施計畫

一、主旨：為提升學生游泳技術水準，透過班際游泳比賽增進彼此切磋與學習機會，強化體能與水中自救技能，同時藉由競賽過程促進班級情感聯繫與團隊合作精神。在活動中結合全民國防教育元素，讓學生在參與運動競技的同時，培養危機應變意識與保家衛國的基本觀念，強化青年世代的國防素養與社會責任感。

二、比賽日期：114 年 6 月 11 日(星期三)下午第二節(14:05)舉行。

三、報名日期：自即日起至 114 年 5 月 30 日(星期五)中午止。

四、比賽項目及參賽人數：

(一)100 公尺接力賽

1. 高一混合組每隊 4 人(男生 2 人，女生 2 人)，每班至少一隊參加。

2. 高二混合組每隊 4 人(男生 2 人，女生 2 人)，每班至少一隊參加。

**※國軍人才招募中心將組隊參與 100 公尺混合接力賽，促進互動與全民國防意識培養。**

(二)250 公尺打水(或蛙式夾水)接力賽(可男生 1~3 人)

1. 高一男女混合，每班派 10 人參加。

2. 高二男女混合，每班派 10 人參加。

**※請注意男女混合接力"建議"由非 100 公尺接力賽選手參加，因團體打水賽後，將會大大影響接力比賽成績表現。**

五、獎懲辦法：

(一)各組比賽獲得優勝前三名頒發獎狀以資鼓勵。

(二)比賽無故棄權者，登記警告一次。

六、比賽辦法：

(一)採計時決賽，各組取優勝前三名，各組接力比賽時以觸壁為接力方式。

(二)比賽不使用跳水出發，應在水中等待發令出發。

(三)需待前一輪選手出發後，下一棒選手方可下水或離開池壁，一人犯規，秒數加 3 秒，以此類推。

(四)手持浮球(板)打水(或蛙式夾水)接力賽，過程中可中途原地停留做呼吸調整但不可邊調整邊向前移動，違規加 3 秒。每名選手允許中途停留三次，每超過一次加 3 秒。

(五)參加團體打水接力賽，班級參加隊伍皆男女混合，不限男女比例。

七、比賽注意事項：

(一)進入游泳池及男女更衣室應**脫鞋入場**。

(二)比賽選手應於比賽前 20 分鐘至禮堂內完成檢錄，經唱名不到者視同無故棄權。

(三)**國軍人才招募中心將於活動現場設置宣導攤位，歡迎同學踴躍參觀，了解志願役制度、國防事務，另外未來若有從軍意願，亦可瞭解選擇方向。**

八、經費：由本校相關經費支應。

九、其他：

一、本校承辦人：教官室林宜澤教官，電話：05-5322147#122

二、本計畫呈校長核可後實施，若有未盡事宜另訂補充，修正時亦同。



國立斗六高級家事商業職業學校 113 學年度  
全民國防教育活動暨班際游泳比賽程序表

項次	管制事項	時間
1	換泳裝+熱身	14:05~14:30
2	賽前檢錄	14:50
3	高一男女混合打水接力計時決賽	15:00
4	高二男女混合打水接力計時決賽	15:20
5	高一混合組 100 公尺接力計時決賽	15:30
6	高二混合組 100 公尺接力計時決賽	15:40