

**國立臺南高級海事水產職業學校
114 學年度合作教育盃水上運動會**

秩序冊



中華民國 115 年 5 月 21 日

國立臺南高級海事水產職業學校 114 學年度 合作教育盃水上運動會程序表

時間	項目	負責人	備註
11：00-13：00	場地布置	鄭韻文	音響、桌椅、帳篷 廣播設備：許志遠
12：50-13：00	班級就指定位置	校安室	
13：00-13：05	校長致詞	校長	
13：05-13：10	龍舟隊授旗	吳俊賢	
13：10-13：30	學生表演- 水域安全宣導	黃捷翔 救生員	救生員：曾守浚、馬震邦、海蒂 (表演內容請看第 3-5 頁)
13：30-13：50	水中尋寶 游泳競賽說明	鄭韻文	水中尋寶預估時間為 13:25-13:30 游泳競賽說明預估時間為 13:40-13:45
13：50-14：05	游泳比賽個人項 目 50 公尺蛙式		起點發令：黃捷翔、林宏榮
14：05-14：25	游泳比賽個人項 目 50 公尺自由式		終點計時：李盈達、嚴淑娟、田家 銘、吳俊賢
14：25-14：45	游泳比賽團體項 目 游泳接力		檢錄組：顏欣加、郭馥葳
14：45-15：30	趣味競賽		成績紀錄組：鄭韻文、劉亭君 醫護組：張文怡、林奕璋
16：00	學生散場	校安室	
16：00-17：00	賽後成績 場地恢復	鄭韻文	賽後成績:體育組 場地恢復:曾守浚、馬震邦、海蒂

水上運動會表演—水域安全宣導

游泳四式介紹

- 一、 捷泳介紹：捷泳又稱自由式，它是一種動作最優美省力而且速度最快的泳姿，身體姿勢應是愈水平愈流線型為優。
 1. 腿部動作：應與魚尾打水動作相似，雙腿動作以髖關節為運動軸，經由大腿帶動下肢最後到達足背，然後揮打全下肢，足部成內八字型，足尖朝身體正後方向。
 2. 手部動作：以肩關節為軸，帶動上肢前伸，手掌自然向前平伸，在掌面划水過程中盡量使上肢宇水平面保持垂直。
 3. 換氣動作：通常以划臂兩次或四次的單側換氣較易學習，動作要領除了手部頸部協調動作外，尚須注意在水面緩緩吐氣。
- 二、 仰泳介紹：仰泳亦稱背泳，是身體仰臥在水中的一種游泳方法，這種姿勢有利於身體放鬆而在水面上形成水平仰漂。
 1. 姿勢：仰泳理想姿勢是身體仰臥於水中，頭部下額微收，眼睛注視腳尖，臉部露出水面，後腦浸於水中，雙腿自然伸直，腳尖相向成內八字。
 2. 腿部動作：腿部動作以髖關節為運動軸，腳尖相向，腳掌成內八字，帶動下肢打水，當腿向上踢水時，膝關節做屈伸動作，踝關節伸直使小腿與腳掌成一直線以增加踢水量。
- 三、 蛙泳介紹：蛙泳亦稱胸泳，是最古老的游泳姿勢之一，顧名思義蛙泳是模仿青蛙在水中動作的游泳方式，它雖然不及捷泳等其他泳式快速，但由於蛙泳較為省力且容易學習故為相當普遍的泳式。
 1. 腿部動作：身體重心則在胸部，雙肩保持在同一水平面上，雙腿要同時對稱的屈膝內縮，使下肢彎曲而分開，下肢蹬夾水動作要上下平行左右對稱，四肢的屈身運動使身體在水中前進，它的前進動力主要是來自於雙腿蹬夾水的動作，其次是雙手划水的動作。
 2. 換氣動作：當雙臂下水而在划水的前半段，雙肩應抬高，頸部維持彎曲臉部朝下，臉部幾乎離開水面，此時為吸氣動作之時機，直到雙臂完成划水，並開始提臂向身體前方移動為止。
- 四、 蝶泳介紹：蝶泳一般以海豚式的蝶泳為最普遍，海豚是蝶泳的基本動作要領是兩臂自水面上揮向前方，後划時兩臂對稱出水面，兩腳自然併攏同時上下打腿，其動作富美感且速度快捷。
 1. 姿勢：蝶泳是一種需要高協調性的泳式，因此蝶泳的選手必須有較佳的肌力、協調性及良好的身體柔軟度，以利於泳者身體，在水中如海豚的游動一樣。
 2. 腿部動作：腿部兩次打水配合手部一次划。雙腳開始打第二拍時，雙臂正由肩膀下向後做划水動作，直到完成划水而雙手開始提臂出水面。
 3. 換氣：換氣時，臉部幾乎完全離開水面，此時吸氣動作之時機，直到雙臂完成划水，並開始提臂向身體前方移動為止。

救生四式介紹

- 一、 抬頭捷泳：抬頭捷泳的基本姿勢，以身體俯臥於水中，身體的縱軸與游泳前進方向成平行，且與水平面接近水平，臉部露出水面，雙眼保持注視前方，兩手

以交替方式不斷地划水，雙足平伸作上下交互打水。腿部的動作是以髖關節做運動軸，帶動腿部上下運動，打水時腹部、腰部自然放鬆且不可以左右扭動，以避免造成身體的軸面部平穩而影響前進速度。

- 二、 抬頭蛙泳：抬頭蛙泳的基本姿勢，除了頭部一直完全露出水面之外，其他動作要領均與競賽中的蛙泳相同，蛙泳又稱胸泳，蛙泳的速度雖然不及其他的泳式迅速，但在實際應用上卻深具價值，因其便於漂浮且較不費力，又可以容易辨別方位及保持游泳方向，因此在救溺工作上，使用機會頗多。
- 三、 側泳：側泳是一種省力且簡單易學的泳法，它在速度上雖然不及捷泳、仰泳，但是在實際救生活動中應用的機會相當多，尤其是托帶溺者回岸時，更為拯溺人員所採用的泳法，其動作要領大略微身體在水中側躺，一臂置於頭部上方運動，雙腿做左右分開及併攏的剪水動作以推動身體前進。
- 四、 基本仰泳：基本仰泳時，身體需放鬆仰臥於水面，雙腿向臂部做反蛙泳蹬夾腿。同時，雙臂沿著身體，由腿而胸，再向兩側划水以使身體前進。滑泳速度將減低之前，手腳再次做划水及蹬夾水之動作，以產生向前之推進力，使身體間歇性地前進。

救生器材使用示範之方法

再發現有溺水前要記得救生有三大原則：

- 岸上救援優於下水救援
- 器材救援勝過徒手救援
- 團隊救援優於個人救援

發現有人溺水，在救溺的過程中，如果沒有救生器材，千萬不要貿然徒手救人，因此救生器材的使用非常重要。

以下示範各種救生器材的使用方式：

- 一、 救生圈—在發現溺者時，快速提起救生圈，快速到達接近溺者的岸邊，並將救生圈上的繩索末端踩在腳下或拿至手上，並將救生圈拋擲至溺者或超越溺者，讓溺者捉到救生圈後，救者站穩拉繩索將溺者救回岸上。如果拋擲失敗，迅速拉回救生圈再拋一次，直到溺者接到救生圈為止。
- 二、 救生竿—在發現溺者時，找到身旁的竹竿、棍、棒等器材，將自己先站穩後，由側邊把救生竿傳給溺者〔避免由正面，以免傷及溺者〕，而後將溺者拉回岸上，這時注意救者要確保自身的穩固，以免被溺者拖下水反成溺水者。
- 三、 救生拋繩—當發現溺水者時，迅速到達接近溺者的岸邊，將拋繩收於慣用手的位置，用慣用手將拋繩擲至溺者或超過溺者。當溺者接到拋繩時，救者站穩後再將溺者拉回岸上。
- 四、 拋繩救生比賽專用拋繩法—「拋繩救生」是水上救生比賽中最刺激的項目之一。選手必須在岸上或池畔先將繩索以大直臂選轉的方式將繩索收回，收回後再順勢以旋轉的離心力將繩索準確拋給落水者（溺者），並在最短時間內將其拉回。看似簡單且順暢的動作，事實上是需要經過不斷的練習才得以達成短時間內準確將繩索拋置於溺者並且達成拯救溺者的任務。
- 五、 魚雷浮標—發現有人落水呼救，專業救生人員背著魚雷救生浮標，以抬頭捷泳接近溺者，靠近溺者後安撫溺者，將魚雷浮標由側面傳遞給溺者後，繞過溺

者，扣上浮標的勾環，行成救生圈後，拉帶回岸上，救生人員需考慮游回岸上的體力，確保平安救人。

- 六、 徒手救生示範：右邊示範托顎帶人，左邊示範裸胸帶人：救者先以跨步式入水，在接近溺者後，會先安撫溺者，而後以右手划大臂抓住溺者的右手，順勢將溺者托轉使其成水平仰浮，在以托顎頂背的方式控制溺者並且建立浮力。建立浮力後再以托顎帶人與摟胸帶人將溺者拖帶回岸上。

心肺復甦術〔C.P.R〕流程示範：叫-叫-C-A-B-D

- 一、 CPR 步驟 1：確認患者有無意識及呼吸
大聲叫或拍患者肩膀。如患者無意識或無呼吸時，繼續執行以下步驟。
- 二、 CPR 步驟 2：求救
請身邊的人撥打 119 求救，並尋找自動體外心臟電擊去顫器 AED 盡快取來。身邊無人協助時，請先打電話求救，再執行後續動作。
- 三、 CPR 步驟 3：檢查呼吸與心跳
評估呼吸的核心在於「快速判斷」與「觀察胸部起伏」。在確認患者無意識後，應在 10 秒內觀察其是否有正常呼吸。若完全沒有呼吸、僅有「瀕死喘息」(喟嘆式呼吸)，即認定為沒有呼吸，須立即開始胸外按壓。
- 四、 CPR 步驟 4：體外心臟按壓
將身體穩定呈跪姿於患者身側，微微向前傾(方便施力)，雙手交疊(一隻手的手掌蓋於另一隻手背，兩手手指扣住)，手掌根置於兩乳頭連線之中點，手臂打直，開始按壓。(1 下、2 下、3 下……30 下)
按壓頻率：每分鐘 100~120 下。約每秒按壓 1.5~2 下，需維持穩定且快速的按壓。
按壓深度：5~6 公分。若深度不夠深，心臟沒有確實的按壓收縮，血流則無法送出。
請確保每次按壓後，胸口有確實回彈，再進行按壓。請勿隨意中斷按壓過程。
- 五、 CPR 步驟 5：呼吸道暢通
沒有外傷時，使用「壓額抬下巴」方式打開患者的呼吸道。有外傷時，打開呼吸道過程，需保持頸椎維持在同一直線。
- 六、 CPR 步驟 6：人工呼吸
以食指及拇指將患者鼻孔捏住，並吹 2 口氣，每口氣 1 秒鐘，同時觀察患者胸部是否有起伏，感覺患者口鼻處是否有空氣流通，若氣體無法進入患者體內，須重新暢通呼吸道。胸部按壓與人工呼吸的比例是 30：2，吹完 2 口氣，反覆循環。
- 七、 CPR 步驟 6：AED 去顫
- 八、 取得 AED，依照說明進行操作。需要特別注意的是，AED 與 CPR 的功能並不相同，AED 利用電擊刺激心律不正常的心臟，使其能夠「重新開機」，即便回復正常心律，如果心臟仍然相當虛弱，仍需要靠 CPR 輔助心臟泵血。一直施救到醫療救護人員到達，或當患者有反應。當患者恢復意識與呼吸心跳後，可將其採取復甦姿勢，每隔 2 分鐘重新確認一次。

表演結束，請給予表演者掌聲!

國立臺南高級海事水產職業學校 114 學年度

合作教育盃水上運動會競賽規程

- 一、宗旨：為教育學生從事有益身心之體育活動，提倡水上之安全教育。並培養團隊互助合作之精神，辦理本項競賽之目的。
- 二、主辦單位：國立臺南高級海事水產職業學校學務處體育組。
- 三、協辦單位：國立臺南高級海事水產職業學校員生消費合作社。
- 四、比賽時間：115 年 5 月 21 日(四)下午 1 點舉行。(12:50 集合)
- 五、比賽地點：本校游泳池
- 六、比賽組別：1. 高一男、女生組(含體育班) 2. 高二男、女生組(含體育班)
3. 高三男、女生組(含體育班) 4. 全校趣味競賽。
- 七、比賽項目：蛙式 50 公尺(直的)、自由式 50 公尺(直的)、游泳接力比賽(橫的)、趣味競賽(直的)。
- 八、競賽辦法：
 1. 每一運動員可跨項報名。
 2. 每項個人項目每班最多 3 人報名，游泳接力男 10/女 8 人一隊(檢錄時不足時，取消比賽)。
 3. 蛙式 50 公尺，一律蹬牆出發至雙手碰壁完成 50 公尺。
 4. 自由式 50 公尺，一律蹬牆出發至碰壁完成 50 公尺。
 5. 游泳接力每班派十名同學代表參加比賽，每人完成橫向單趟 21 公尺，不限姿勢。
 6. 接力比賽開始一律蹬牆出發。前一位手觸碰池壁後，下一位同學始可出發。
 7. 同學未完成橫向單趟 21 公尺距離，如中途停下來，不能行走，必須原地蹬地出發。
 8. 違反上述 6 跟 7 規定者，每一次增加 10 秒，嚴重犯規者取消資格。
 9. 不得有冒名頂替之情形發生，經察覺取消所獲得之成績並會教官室記過處分
- 九、趣味競賽競賽辦法：乘風破浪
 1. 參賽人數：每班報名參賽人數為 7 人(包含 1 名擔任「船長」，6 名擔任「水手」)。
 2. 競賽器材：大會提供各組利波墊二塊。
 3. 預備姿勢：比賽開始前，各組之利波墊須緊靠起點池壁。6 名水手需下水並雙手扶住利波墊，船長則須安穩坐於墊上，全體就位等待出發信號。
 4. 競賽流程：聽聞哨音(預備一遍)後即可出發，水手可運用推、拉、拖或打水等任何不借助外力的肢體動作，協助載有船長之利波墊向終點推進。
 5. 完賽與停錶：利波墊必須「確實觸及 50 公尺終點池壁」後，船長方可離開墊子上岸，以「利波墊確實觸及 50 公尺終點池壁」後瞬間為停錶時間。依各組完成比賽之計時成績予以獎勵。
 6. 罰則與違規事項：船長於比賽中途落水，該組全體人員必須於「落水處」原地停留，待船長重新坐穩於墊上後，方可繼續前進。若未依規定於原處停留而繼續前進者，每次違規將於總成績加計 10 秒。
 7. 比賽全程嚴禁以任何形式干擾他班參賽學生(例：惡意潑水、推擠、拉扯對方人員或器材、蓄意阻擋行進路線等)，違者加計 20 秒，經裁判認定情節嚴重，直接取消該班級參賽資格。
- 十、報名截止時間：114 年 5 月 15 日(五)中午 12 時 30 止(繳交至體育組)。
- 十一、獎勵：
 1. 報名人數 3 人(組)以下取前 1 名、4-5 人(組)取前 2 名、6-8 人(組)取前 3 名、9-10 人(組)取前 4 名、11 人(組)以上取前 6 名，個人組頒發獎狀，團體組頒發獎狀及獎品。
- 十二、經費：從合作社補助及相關經費勻支。
- 十三、若有無可抗拒之原因不能比賽時，則取消比賽，不再擇期。
- 十四、本辦法經行政會議討論，呈 校長核示後辦理，修正時亦同。

國立臺南高級海事水產職業學校
114 學年度合作教育盃水上運動會工作分配說明

泳池安全:曾守浚、馬震邦、海蒂

檢錄組:顏欣加、郭馥葳

1. 比賽依檢錄組廣播進行點名，點完名由服務同學帶到比賽場地
2. 檢錄單各三張，(1)檢錄組(2)發令員(3)終點裁判
3. 服務同學:帆船隊
4. 器材：擴音器、墊板、筆

起點裁判:黃捷翔、林宏榮

1. 檢錄單組別與道次是否相同。
2. 服務同學:棒球隊
3. 器材：擴音器、改用電子哨

終點裁判:李盈達、嚴淑娟、田家銘、吳俊賢

1. 判別名次及計時
2. 紀錄成績
3. 安全維護、終點攝影
4. 服務同學:棒球隊、輕艇隊
5. 器材：原子筆、擴音器、墊板、碼錶、平板攝影

成績紀錄組:鄭韻文、劉亭君、曾守浚

1. 紀錄成績、公佈欄登記
2. 秩序冊製作、賽程編排、報名程序
3. 服務同學:射箭隊
4. 器材：磁鐵條、公佈欄、黑紅簽字筆、修正帶

表演組:黃捷翔、馬震邦、曾守浚、海蒂

1. 水域安全宣導策畫及演練
2. 表演學生：體育三郭宣岳、體育三陳顛仲、體育二蘇翊誠、體育二蔡漢穎、體育二李珮函、體育二黃浚溥、電商二周竣軒、機電三陳書漢、電三乙蔡秉佑、水食三杜冠毅
3. 司儀：電商三黃靖宇、電二甲湯辰浚

醫護組:張文怡、林奕璋

1. 現場救護安全
2. 器材：醫護相關

學務處工作組：訓育組、衛生組、生輔組。

國立臺南高級海事水產職業學校水上運動會賽程時間表

中華民國 115 年 05 月 21 日（四）下午

1. 高一男 50 公尺蛙式計時決賽，共 3 名參賽，分 1 組。取前 1 名。 13:50
2. 高二男 50 公尺蛙式計時決賽，共 3 名參賽，分 1 組。取前 1 名。 13:55
3. 高二女 50 公尺蛙式計時決賽，共 1 名參賽，分 1 組。取前 1 名。 13:55
4. 高三男 50 公尺蛙式計時決賽，共 13 名參賽，分 2 組。取前 6 名。 14:00
5. 高一女 50 公尺自由式計時決賽，共 1 名參賽，分 1 組。取前 1 名。 14:05
6. 高二女 50 公尺自由式計時決賽，共 1 名參賽，分 1 組。取前 1 名。 14:05
7. 高一男 50 公尺自由式計時決賽，共 9 名參賽，分 2 組。取前 4 名。 14:10
8. 高二男 50 公尺自由式計時決賽，共 5 名參賽，分 1 組。取前 2 名。 14:15
9. 高三男 50 公尺自由式計時決賽，共 14 名參賽，分 2 組。取前 6 名。 14:20
10. 高一男 210 公尺接力計時決賽，共 2 隊參賽，分 1 組。取前 1 名。 14:25
11. 高二女 210 公尺接力計時決賽，共 1 隊參賽，分 1 組。取前 1 名。 14:25
12. 高二男 210 公尺接力計時決賽，共 5 隊參賽，分 1 組。取前 2 名。 14:30
13. 高三男 210 公尺接力計時決賽，共 3 隊參賽，分 1 組。取前 1 名。 14:35
14. 趣味競賽-乘風破浪，共 13 隊參賽，分 4 組。計時取前 6 名。 14:45

國立臺南高級海事水產職業學校水上運動會賽程 參賽名單

中華民國 114 年 05 月 21 日(四)下午

- 高一男 50 公尺蛙式計時決賽，共 3 名參賽，分 1 組。取前 1 名 13:50
高一男 50 公尺蛙式計時決賽第 1 組
(1) 體育一 黃昕洋 (2) 水食一 鄭塏翹 (3) 電一甲 蘇成峰
- 高二男 50 公尺蛙式計時決賽，共 3 名參賽，分 1 組。取前 1 名 13:55
高二男 50 公尺蛙式計時決賽第 1 組
(1) 體育二 蘇翊誠 (2) 機電二 莊子毅 (3) 電商二 周竣軒
- 高二女 50 公尺蛙式計時決賽，共 1 名參賽，分 1 組。取前 1 名 13:55
高二女 50 公尺蛙式計時決賽第 1 組
(1) 養殖二 鄭郁珊
- 高三男 50 公尺蛙式計時決賽，共 13 名參賽，分 2 組。取前 6 名 14:00
高三男 50 公尺蛙式計時決賽第 1 組
(1) 輪機三 周致安 (2) 商經三 李睿鎧 (3) 輪機三 鄭亦宏 (4) 體育三 蔡語謙
(5) 機電三 吳宗勳 (6) 養殖三 王家明 (7) 電三乙 蔡秉佑
- 高三男 50 公尺蛙式計時決賽第 2 組
(1) 機電三 陳軍宏 (2) 輪機三 劉宥辰 (3) 機電三 吳佑誠 (4) 電三乙 葉丞原
(5) 商經三 李恩鑫 (6) 商經三 陳彥閣
- 高一女 50 公尺自由式計時決賽，共 1 名參賽，分 1 組。取前 1 名 14:05
高一女 50 公尺自由式計時決賽第 1 組
(1) 養殖一 黃語萱
- 高二女 50 公尺自由式計時決賽，共 1 名參賽，分 1 組。取前 1 名 14:05
高二女 50 公尺自由式計時決賽第 1 組
(1) 養殖二 鄭郁珊
- 高一男 50 公尺自由式計時決賽，共 9 名參賽，分 2 組。取前 4 名 14:10
高一男 50 公尺自由式計時決賽第 1 組
(1) 電商一 歐晏辰 (2) 電一乙 李紘緯 (3) 電一乙 蔡鈞震 (4) 養殖一 黃得嘉

高一男 50 公尺自由式計時決賽第 2 組

- (1) 電一乙 黃翊翔 (2) 養殖一 力威廉 (3) 電一甲 鄧景元 (4) 水食一 鄭塏翊
(5) 體育一 黃昕洋

高二男 50 公尺自由式計時決賽，共 5 名參賽，分 1 組。取前 2 名 14:15

高二男 50 公尺自由式計時決賽第 1 組

- (1) 體育二 葉翊泓 (2) 電二甲 鄭志閔 (3) 電商二 周竣軒 (4) 機電二 陳瑀陽
(5) 養殖二 郭均杫

高三男 50 公尺自由式計時決賽，共 14 名參賽，分 2 組。取前 6 名 14:20

高三男 50 公尺自由式計時決賽第 1 組

- (1) 電三甲 陳冠穎 (2) 機電三 吳宗勳 (3) 輪機三 簡方思 (4) 體育三 許楓圣
(5) 養殖三 王家明 (6) 機電三 陳書漢 (7) 商經三 陳彥閣

高三男 50 公尺自由式計時決賽第 2 組

- (1) 體育三 郭宣岳 (2) 輪機三 陳志融 (3) 體育三 林韶威 (4) 養殖三 楊俊鑫
(5) 輪機三 賀相頊 (6) 商經三 李睿鎧 (7) 機電三 陳軍宏

高一男 210 公尺接力計時決賽，共 2 隊參賽，分 1 組。取前 1 名 14:25

高一男 210 公尺接力計時決賽第 1 組

- (1) 體育一 (2) 電一甲

高二女 210 公尺接力計時決賽，共 1 隊參賽，分 1 組。取前 1 名 14:25

高二女 210 公尺接力計時決賽第 1 組

- (1) 商經二

高二男 210 公尺接力計時決賽，共 5 隊參賽，分 1 組。取前 2 名 14:30

高二男 210 公尺接力計時決賽第 1 組

- (1) 電二乙 (2) 機電二 (3) 水食二 (4) 輪機二
(5) 體育二

高三男 210 公尺接力計時決賽，共 3 隊參賽，分 1 組。取前 1 名 14:35

高三男 210 公尺接力計時決賽第 1 組

- (1) 體育三 (2) 機電三 (3) 輪機三

趣味競賽-乘風破浪，共 13 隊參賽，分 4 組。計時取前 6 名

14:45

趣味競賽-乘風破浪第 1 組

(1) 商經三 (2) 水食二 (3) 體育一

趣味競賽-乘風破浪第 2 組

(1) 養殖二 (2) 體育二 (3) 電一甲 (4) 體育三

趣味競賽-乘風破浪第 3 組

(1) 電一乙 (2) 機電二 (3) 輪機三

趣味競賽-乘風破浪第 4 組

(1) 電商一 (2) 輪機二 (3) 電三乙

國立臺南高級海事水產職業學校水上運動會 場地圖

輪機一 31	個人賽 選手等待區					機電二 32	機電三 28
電一乙 24	8 7 6 5 4 3 2 1					輪機二 27	輪機三 29
烘焙一 22						商經二 27	商經三 27
電商一 9						水食二 27	水食三 31
機電一 16						主 看 台 下	主 看 台 上
電一甲 22 辦公區							
商經一 19 殘障廁所						電二乙 29	電三乙 25
養殖一 20						電商二 24	電商三 24
水食一 26						船機二 17	養技三 17 烘焙三 23
船機一 9	8 7 6 5 4 3 2 1					養殖二 26	電三甲 16 養殖三 23
體育一 30	體育二 26	體育三 24	醫護組	檢錄組	電二甲 17	養技二 9	防護室
游泳池機房 (請勿進入)		吹風機 專區	成績組 門口	器材室	教職員 專用廁所	小池 spa 區	

水運會個人賽選手請假單

班級	姓名	事由	比賽項目

備註：

1. 選手應於開賽前一小時完成請假手續。
2. 檢錄時，將假單送交至檢錄處。
3. 未完成者，以棄權論並送交生輔組處分。

導師：

水運會個人賽選手請假單

班級	姓名	事由	比賽項目

備註：

1. 選手應於開賽前一小時完成請假手續。
2. 檢錄時，將假單送交至檢錄處。
3. 未完成者，以棄權論並送交生輔組處分。

導師：

水運會個人賽選手請假單

班級	姓名	事由	比賽項目

備註：

1. 選手應於開賽前一小時完成請假手續。
2. 檢錄時，將假單送交至檢錄處。
3. 未完成者，以棄權論並送交生輔組處分。

導師：