

南元朗官立小學

2023-2024 年度 周年水運會

Swimming

Gala

Do your Best!



SYLGPS



南元小水運會

日期: 2023年10月27日(五)

地點: 元朗游泳池

時間: 9:00 a.m. - 13:00 p.m.



開幕禮程序：


1. 全體老師、家長、學生肅立
2. 奏唱校歌
3. 運動員宣誓
4. 校長致訓詞
5. 起步及游泳示範
6. 禮成

運動員誓詞

我們謹代表全體同學宣誓：

我們將以真正的體育道德精神參加本年度的水運會。在比賽中全力以赴，光明磊落，尊重並遵守水運會的各項比賽規則。透過「南兒修為」的學習，於水運會中實踐公平競爭、團結友愛、勝不驕、敗不餒的精神。

此誓



南元朗官立小學 校歌歌詞

曲：周樂婷

周樂婷

詞：謝劍雲

鵬程萬里少年人同邁步
攜手創造未來
循循善誘仿如黑夜明燈
毋懼荊棘滿途
春風化雨潤澤心田
青苗茁壯綠樹成蔭
桃李滿載關愛向世界飄送
願人間心內暖

悠悠天地少年情比天高
馳騁萬里長空
勤奮盡心以笑臉迎人生
五育並重均衡
德才兼備樂學展潛能
自愛博愛律己務善群
奮發圖強何懼冷雨寒冬
齊同心跨步遠

南元朗官立小學水運會

賽程表

	男子組			女子組		
	高級組	中級組	新秀組	高級組	中級組	新秀組
08:00	報 到					
08:40	唱校歌及運動員宣誓					
08:50	起步及游泳示範					
09:00	熱身(只限單方向起跳及熱身)					
09:20			1. 50米板			2. 50米板
10:10	3. 100米公開自由泳			4. 100米公開自由泳		
	5. 100米公開蛙泳			6. 100米公開蛙泳		
10:40	7. 50米背泳	9. 50米背泳		8. 50米背泳	10. 50米背泳	
10:55	15. 50米蛙泳	13. 50米蛙泳	11. 50米蛙泳	16. 50米蛙泳	14. 50米蛙泳	12. 50米蛙泳
11:15	21. 50米自由泳	19. 50米自由泳	17. 50米自由泳	22. 50米自由泳	20. 50米自由泳	18. 50米自由泳
11:40	獎項頒發 個人獎領獎生召集					
12:00	頒 獎 禮					

一般比賽規則及注意事項

一般比賽規則

1. 自由泳

自由泳比賽可採用任何一種姿勢，而每 50 米轉身可以改變泳式。轉身時可用身體任何部份觸及池壁，亦可在轉身後才觸壁，但必須觸壁一次。

2. 蛙泳

蛙泳進行時兩手的划水及回收動作必須同時及對稱而進行。腿也要同時對稱屈曲，分開及弧形的蹬夾動作，兩腿禁止做垂直的上下打水動作。進行時，身體必須完全俯臥，兩肩與水面平衡。轉身時，雙手必須同時觸壁，在轉池及跳水後，只許進行一次大蛙手足蹬夾腿動作。在進行第二次手及腳動作期間，頭必須露出水面，否則當潛泳論，並會被取消資格。到達終點時，兩手應同時觸壁。

3. 背泳

背泳出發時，兩腳蹬池壁，腳趾不能露出水面。整個游泳期間，身體需保持完全仰臥，手腳可採用交替動作或對稱動作(即背蛙亦可)，但必須在全程中保持不變。

4. 蝶泳

蝶泳的兩手划水及空中擺臂的動作，必須同時對稱進行。身體須完全俯臥，兩肩須與水面平衡，兩腿動作同時以同一方向進行，並可用海豚泳的上下動作。到達終點時，兩手應同時觸壁。在開始後及比賽過程，准許兩腿同做二次打水動作，手部划水動作必須在水面及水底各進行一次。

5. 起步

泳員可自由選擇跳水起步或先下水站在池邊作蹬邊起步。

註一：背泳必須先下水作預備。

- ✓ 跳水起步：當發令員吹第一次哨子時，各泳員離開等候位置，站立於跳台後；第二次哨子時，站立於跳台上；當發令員說：「各就位」或“Take Your Marks”時，各泳員便可作最好的預跳姿勢，但必須在台上保持靜止；發令響號一響，各泳員便可開始進行比賽。
- ✓ 蹬邊起步：當發令員吹第一次哨子時，各泳員離開等候位置步行到池邊；吹第二次哨子時，跳落水與及單手捉池邊起跳台；當發令員說：「各就位」或“Take Your Marks”時，泳員雙腳蹬邊作好準備；發令響號一響，各泳員便可開始進行比賽。
- ✓ 背泳起步：當發令員吹第一次哨子時，各泳員離開等候位置步行到池邊；吹第二次哨子時，跳落水；吹第三次哨子時，雙手捉池邊起跳台；當發令員說：「各就位」或“Take Your Marks”時，作好準備，但腳趾不可露出水面；發令響號一響，各泳員便可開始進行比賽。

6. 偷步

任何泳員在發出訊號之前搶跳，賽後該搶跳泳員的成績將被取消。

7. 所有出發訊號，全部由發令員發放，總裁判只負責監察。

注意事項

1. 參賽學生須穿着整齊體育服，帶備游泳用品及清水，並於上午 8:15 前到達元朗泳池報到，到達看台後，按大會的安排進行熱身及比賽。
2. 參賽學生到達後，必須依照指定座位就座，不可亂走。
3. 大會開始儀式期間，學生及家長須留在看台座位上，認真參與，以示尊重。
4. 每項目只召集兩次，司令台第一次召集，參賽學生應即時到召集處報到，聽候點名及指示；五分鐘後第二次召集(即最後召集)後即開始點名和比賽，缺席者當棄權論。學生須緊記自己的比賽場次，留意賽程表。
5. 前往召集處前，可選擇先在運動員席放下毛巾及拖鞋或帶備毛巾往池面，切勿遺下毛巾及拖鞋於任何地方或召集處，阻塞召集處通道。
6. 開賽後，不得使用比賽池或其他泳池熱身及游泳。
7. 所有比賽不設複、決賽，以各分組之成績(時間最短)排名次。
8. 當頒獎台宣佈得獎名單，學生勿急於前往領獎。直至頒獎禮，請領獎生到領獎區(召集處)等待領獎。
9. 參賽學生身體有不適者，請通知負責召集老師棄權，切勿勉強比賽。
10. 如有事須先向校方申請，否則所有參賽者須留待最後之頒獎禮完畢後，方可離場。學生早退須在家長陪同下於接待處填寫早退紙。
11. 請各參賽學生和家長自備飲料及食物。
12. 如需要使用泳池內之儲物箱，請自備五元硬幣一枚，使用後可取回。
13. 家長義工請自備拖鞋，以便在池面工作。
14. 參賽者必須赤足比賽，亦宜自備毛巾，以便賽後揩抹身體，切勿遺下毛巾。
15. 請保持場內清潔，垃圾要放在垃圾箱內；小心保管財物；切勿奔跑、注意水上安全及遵守場地規則。
16. 凡涉及規則之執行或成績之申訴，總裁判為最後決定。
17. 如遇上惡劣天氣，教育局宣佈學校停課，又或於當天上午六時三十分天文台已經發出紅色、黑色暴雨警告或三號颱風信號，又或於當天所在地區之一般空氣質素健康指數達嚴重水平，即級別 10+，水運會亦會消。另外，賽事期間可能因天氣或其他突發事件而引致賽事延誤或取消，所取消的項目將不再重新安排。
18. 賽程表時間只供參考，賽事可能提早或延遲舉行，請留意大會宣佈。
19. 如參賽學生或家長當天未能出席，請家長於當天上午 7:30 以前致電通知校務處，以免召集組老師尋找學生而致賽事延誤，多謝合作。

南元朗官立小學
2023-2024 年度周年水運會
各級座位編排

A 區(三、四年級)		B 區(老師照顧學生區)	C 區(五年級)	
3E	4E		5F	
3D	4D		5E	
3C	4C	D 區後備區		5D
3B	4B	E 區後備區		5C
3A	4A			5B
				5A

看台上落

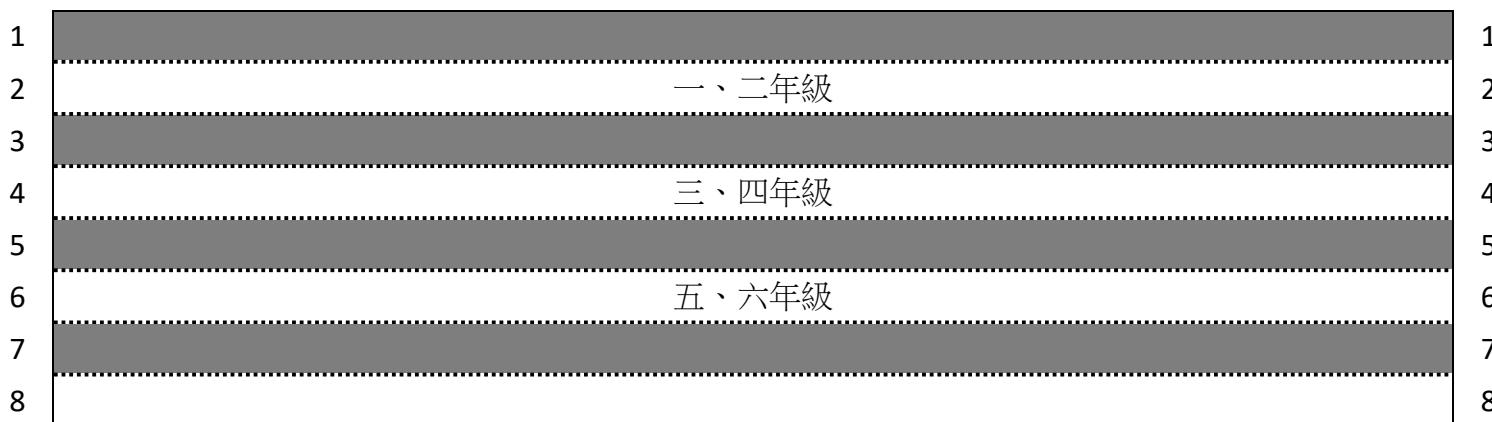
D 區(一、二年級)	
1E	2E
1D	2D
1C	2C
1B	2B
1A	2A

E 區(六年級)	
6E	
6D	
6C	
6B	
6A	

往看台底部
男更衣室

往女更衣室

50 米
終點



起
點

100 米
終點

司令台

召集處

項目 1：男子 50 米板（一，二）新秀組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1A	何英博			
3	1A	蘭子希			
4	1B	樂梓希			
5	1B	譚天樂			
6	1C	蔡政佑			
7					
8					

項目 1：男子 50 米板（一，二）新秀組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1D	彭顯鏗			
3	1E	張靖晞			
4	1E	蔡卓衡			
5	2A	鄭榮培			
6	2A	羅衍揚			
7					
8					

項目 1：男子 50 米板（一，二）新秀組 場次 3

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1D	彭顯鏗			
3	1E	張靖晞			
4	1E	蔡卓衡			
5	2A	鄭榮培			
6	2A	羅衍揚			
7					
8					

項目 1：男子 50 米板（一，二）新秀組 場次 4

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	2D	劉倬衡			
3	2D	李卓謙			
4	2D	黃柏諭			
5					
6	2E	鄧柏濤			
7	2E	曾思言			
8					

項目 2：女子 50 米板（一，二）新秀組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1A	何敏妍			
3	1A	伍菁賢			
4	1A	黃映潼			
5	1B	黃彩茹			
6	1C	柯景嵐			
7	1D	林晞雅			
8					

項目 2：女子 50 米板（一，二）新秀組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1D	林璇頤	1D		
3	1D	王澄浠	1D		
4	2A	鍾晴	2A		
5	2A	林希怡	2A		
6	2A	毛巧意	2A		
7	2A	王心榆	2A		
8					

項目 2：女子 50 米板（一，二）新秀組 場次 3

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	2B	郭恩瑜			
3	2B	李恩瑩			
4	2C	王海澄			
5	2D	李伊晴			
6	2D	吳曦怡			
7	2D	蘇孝媛			
8					

項目 2：女子 50 米板（一，二）新秀組 場次 4

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	2D	施諾涵			
3	2D	鄧羽喬			
4	2E	趙芊童			
5	2E	鍾沛楹			
6	2E	林倬攸			
7	2E	余心然			
8					

項目 3：男子 100 米自（三至六）公開組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	5A	陳匡迪			
3					
4	5A	郭紀澤			
5					
6	5B	范啟然			
7					
8	5D	崔栢郎			

項目 3：男子 100 米自（三至六）公開組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	4A	林琨皓			
3					
4	5E	李鈞皓			
5					
6	6E	梁柏熙			
7					
8	6E	劉顯楠			

項目 4：女子 100 米自（三至六）公開組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	5A	駱迎芝			
3	5B	楊靜瑤			
4	6A	莊昕			
5	6D	謝靜晴			
6	6E	謝滢嵐			
7					
8					

項目 5：男子 100 米蛙（三至六）公開組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3A	楊逸南			
3	4E	何英璋			
4	6A	伍栢謙			
5	6B	陳柏霖			
6	6C	楊斯為			
7					
8					

項目 6：女子 100 米蛙（三至六）公開組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3C	張沛雯			
3	5A	王清宜			
4	5A	鄭沅旻			
5	5B	楊靜瑤			
6	6A	莊玥			
7	6A	鄧立怡			
8					

項目 7：男子 50 米背（五，六）高級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2					
3	5B	李奕岍			
4	5B	彭廷殷			
5	6B	謝明翰			
6	6D	葉樹輝			
7	6E	李卓軒			
8					

項目 8：女子 50 米背（五，六）高級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	5D	方鎂沂			
3	6A	鄧立怡			
4	6B	鄧焯霖			
5	6B	袁紫嵐			
6	6C	趙梓晴			
7	6C	袁凱澄			
8					

項目 9：男子 50 米背（三，四）中級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	4A	賴柏曉			
3					
4	4B	羅譽仁			
5					
6	4E	譚子游			
7					
8					

項目 10：女子 50 米背（三，四）中級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3B	羅譽心			
3					
4	3B	黃曉知			
5					
6					
7					
8	4C	盧皓澄			

項目 11：男子 50 米蛙（一，二）新秀組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1C	蔡政佑			
3	1E	蔡卓衡			
4	2A	李棹楠			
5	2D	劉倬衡			
6	2E	鄧柏濤			
7					
8					

項目 12：女子 50 米蛙（一，二）新秀組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1D	林璇頤			
3	1E	徐靜			
4	2A	王心榆			
5	2B	李恩瑩			
6	2C	王海澄			
7					
8					

項目 13：男子 50 米蛙（三，四）中級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3A	何政風			
3	3B	蔡明睿			
4	3B	馮楚皓			
5	3B	劉澤睿			
6	3B	伍祐賢			
7					
8					

項目 13：男子 50 米蛙（三，四）中級組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2					
3	3D	陳浩譽			
4	3D	鄭殷定			
5	3E	陳樂仁			
6	3E	李昇弦			
7					
8					

項目 13：男子 50 米蛙（三，四）中級組 場次 3

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2					
3	4A	林漳庭			
4	4B	蔣耀軒			
5	4D	何浚菁			
6	4D	劉永滔			
7					
8					

項目 14：女子 50 米蛙（三，四）中級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3A	姚卓琳			
3	3B	何敏晴			
4	3B	黃梓庭			
5	3B	楊思瑤			
6	3C	張沛雯			
7					
8					

項目 14：女子 50 米蛙（三，四）中級組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3D	郭紀悠			
3	3E	黃靖喬			
4	4A	陳心悅			
5	4B	吳卓融			
6					
7					
8					

項目 15：男子 50 米蛙（五，六）高級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2					
3	6A	伍栢謙			
4	6B	陳柏霖			
5	6C	楊斯為			
6					
7					
8					

項目 16：女子 50 米蛙（五，六）高級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	5A	鄭沅旻			
3	5A	王清宜			
4					
5	6C	袁凱澄			
6	6D	蔡欣妤			
7	6E	謝滢嵐			
8					

項目 17：男子 50 米自（一，二）新秀組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1C	蔡政佑			
3	1E	蔡卓衡			
4	2A	鄭榮培			
5	2A	盧柏言			
6	2C	曾廣聞			
7	2E	鄧柏濤			
8					

項目 18：女子 50 米自（一，二）新秀組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	1A	何敏妍			
3	1D	林璇頤			
4	2A	林希怡			
5	2A	毛巧意			
6	2A	王心榆			
7					
8					

項目 18：女子 50 米自（一，二）新秀組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	2B	郭恩瑜			
3	2B	李恩瑩			
4	2D	蘇孝媛			
5	2E	趙芊童			
6	2E	余心然			
7					
8					

項目 19：男子 50 米自（三，四）中級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3A	何政風			
3	3A	官洺鏗			
4	3A	楊逸南			
5	3B	馮楚皓			
6	3B	劉澤睿			
7					
8					

項目 19：男子 50 米自（三，四）中級組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3B	伍祐賢			
3	3D	陳浩譽			
4	3D	鄭殷定			
5	3E	陳樂仁			
6	3E	李昇弦			
7					
8					

項目 19：男子 50 米自（三，四）中級組 場次 3

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	4A	張晉霆			
3	4A	賴柏曉			
4	4A	林琨皓			
5	4A	林津庭			
6	4B	羅譽仁			
7					
8					

項目 19：男子 50 米自（三，四）中級組 場次 4

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	4D	周鈺耀			
3	4D	何浚菁			
4	4D	劉永滔			
5	4E	何英瑋			
6	4E	李浚謙			
7					
8					

項目 20：女子 50 米自（三，四）中級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	3A	姚卓琳			
3	3B	何敏晴			
4	3B	羅譽心			
5	3B	黃曉知			
6	3B	黃梓庭			
7					
8					

項目 20：女子 50 米自（三，四）中級組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2					
3	3B	邱琬婷			
4	3B	楊思瑤			
5	3D	郭紀悠			
6	3E	黃靖喬			
7					
8					

項目 20：女子 50 米自（三，四）中級組 場次 3

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	4A	陳心悅			
3	4A	胡沛妍			
4	4B	吳卓融			
5	4C	盧皓澄			
6	4E	卓芷琳			
7					
8					

項目 21：男子 50 米自（五，六）高級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	5A	陳匡迪			
3	5A	郭紀澤			
4	5B	張釋元			
5	5B	彭廷殷			
6	5D	崔栢郎			
7	5E	李鈞皓			
8					

項目 21：男子 50 米自（五，六）高級組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	6B	梁智信			
3	6B	廖霆翀			
4	6B	謝明翰			
5	6C	曾朗仁			
6	6D	梁榛熹			
7					
8					

項目 21：男子 50 米自（五，六）高級組 場次 3

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	6D	葉樹輝			
3	6E	李卓軒			
4	6E	梁柏熙			
5	6E	劉顯楠			
6	6F	張晉傑			
7					
8					

項目 22：女子 50 米自（五，六）高級組 場次 1

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2	5A	駱迎芝			
3	5A	吳曦雯			
4					
5	6A	莊玥			
6					
7					
8					

項目 22：女子 50 米自（五，六）高級組 場次 2

線道	班別	姓名	出席	成績	名次
1					
2					
3	6C	陳柔熹			
4	6D	謝靜晴			
5					
6	6E	林樂蓓			
7					
8					

南元朗官立小學水運會最高紀錄保持者

組別	項目	姓名	班別	紀錄	年度	組別	項目	姓名	班別	紀錄	年度
男子 公開組	100 米自由泳	羅世禮	4A	1.16' 48"	2019/20	女子 公開組	100 米自由泳	葉韋嬈	5A	1.12' 97"	2019/20
	100 米蛙泳	楊斯為	5C	1.30' 71"	2022/23		100 米蛙泳	張凱然	5A	1.32' 80"	2017/18
男子 高級組	50 米背泳	柯政良	6A	43' 18"	2018/19	女子 高級組	50 米背泳	張睿庭	5E	38' 96"	2019/20
	50 米蛙泳	楊斯為	5C	40' 36"	2022/23		50 米蛙泳	王清宜	5A	40' 16"	2022/23
	50 米自由泳	劉顯楠	5E	34' 56"	2022/23		50 米自由泳	李妍葦	6B	30' 98"	2019/20
男子 中級組	50 米背泳	羅世禮	4A	44' 98"	2019/20	女子 中級組	50 米背泳	葉韋嬈	4B	45.15"	2018/19
	50 米蛙泳	鄧子熙	4E	48' 99"	2019/20		50 米蛙泳	劉心頤	4E	54' 54"	2018/19
	50 米自由泳	曾柏橋	4A	35' 84"	2019/20		50 米自由泳	王清宜	4B	34' 16"	2022/23
男子 新秀組	50 米踢板	羅世禮	2D	59' 93"	2017/18	女子 新秀組	50 米踢板	莊昕	2B	1.09' 10"	2019/20
	50 米蛙泳	曾柏橋	2E	1.10' 12"	2017/18		50 米蛙泳	黃靖喬	2E	1.09' 19"	2022/23
	50 米自由泳	羅世禮	2D	47' 61"	2017/18		50 米自由泳	鄭玳榕	1B	1.04' 31"	2018/19



中華人民共和國國歌

起來！不願做奴隸的人們！
把我們的血肉，築成我們新的長城！

中華民族到了最危險的時候，
每個人被迫著發出最後的吼聲。

起來！起來！起來！

我們萬眾一心，

冒著敵人的炮火，前進！

冒著敵人的炮火，前進！

前進！前進！進！



頒獎禮程序：

1. 奏唱國歌
2. 校長致詞
3. 頒發紀念旗
4. 頒獎儀式
5. 大合照
6. 禮成



鳴謝

本校水運會得以順利進行實有賴：

康樂及文化事務署借出場地及用具

元朗游泳池職員協助

南元朗官立小學家長教師會各家長委員

愉園游泳會

謹此向諸位深表謝忱



博 愛 信 誠

滿園桃李花報春
律已善群芳菲遍萬家



百歲柏松葉成蔭
展能樂學翠碧綿千里

封面設計：6B 謝明翰