

穀保家商107學年度「舞德良品青春有你」創意健康操比賽辦法

105年09月22日學務處室會議修正實施

106年09月14日學務處室會議修正實施

107年09月20日學務處室會議修正實施

壹、依據：依據教育部體育署SH150方案暨國中小學生普及化運動計畫辦理。

貳、目的：為推動校園健身風氣，促進學生身心健康，舞出活力展現青春並凝聚班級團隊向心力，特舉辦本活動。

參、主辦單位：學務處訓育組。

肆、協辦單位：學務處體育組、生輔組、衛生組。

伍、比賽日期：107年11月09日（週五）13:10~16:00。

陸、比賽地點：本校外操場。

柒、比賽規則：

一、全校二年級各班，以全班參賽為原則，建教班、實用技能班、體育班、階梯班，採自由報名參賽。班級學生若有特殊狀況無法參賽，由導師提報主辦單位。

二、各班參賽人數統計表及特殊狀況導師提報單，於10月05日（週五）16:30前繳至訓育組。

三、比賽時間：4分15秒至4分45秒(不含進退場)。時間計算如下：

(一) 開始：由音樂、喊聲、動作等任何一種開始時按錶。

(二) 結束：當音樂、喊聲、動作等完全結束時停錶。

四、音樂MP3檔請E-mail至p253@kpvs.ntpc.edu.tw，寄送繳交截止日為10月22日(週一)16:30前，遲交扣總成績3分，音樂寄送後不得要求更換。

五、彩排日期為11月6~7日（週二、三）16:20~17:20依出場順序分兩天進行。

捌、比賽內容：

(一)指定動作-以訓育組公布於校網之音樂剪輯版-時間1分45秒，其餘時間可自由創意變化。

(二)創意動作:以體操或舞蹈動作自行變化。

(三)創意主題:以符合品德、活力、健康、希望為主題呈現。

玖、安全規則：

一、技巧限制：禁止實施拋投、騰翻、抬舉、2層2段以上舞伴技巧、金字塔等競技啦啦隊技巧。可實施2層1.5段以下舞伴技巧，必須有底層與前後防護員等保護措施。可實施踢腿、旋轉、跳躍、地板動作等展現柔軟度、肌力、平衡感活潑動感的舞蹈技巧。

二、演出服飾：配合各班所編排主題，自由選配服裝、配件、道具。學校運動服、科服亦可變化應用。禁止暴露服裝、動作與不適當裸露。

三、演出道具：可使用道具，以環保回收再利用道具為佳，禁止使用碎花拉炮、煙火及其他具危險性的物品。

評分標準：

一、健康操指定區段 40%

- (一)整體動作之熟練度、整齊度與完整性。
- (二)舞蹈動作之協調性、流暢度與韻律感。
- (三)健康操指定動作放在前段或後段皆可，方向、層次得加以變化，唯不得變更動作。

二、品德創意主題 40%

- (一)具創造力的主題發揮。
- (二)班級團隊氣勢與精神。
- (三)神韻與表情之表現。

三、品德創意口號或道具20%

- (一)以符合主題為主。
- (二)班級聲音宏亮及活力有精神，
- (三)道具具特色並運用得當。

四、扣分說明：

- (一)比賽音樂未在規定期限內寄送，扣總成績3分。
- (二)比賽時間超過4分45秒或不足4分15秒，以15秒為一單位，扣總成績2分。
- (三)違反安全規定者、或使用碎花拉炮煙火及其他具危險性的物品，每一動作扣總成績3分。
- (四)口號不得錄在音樂檔，須以現場發聲方式表現，違反規定扣總成績2分。
- (五)退場時道具及遺落的物品未帶離場外，扣總成績1分。

五、音樂與音控：

- (一)比賽音樂須以MP3檔格式繳交，由承辦單位負責燒錄音樂光碟。
- (二)各隊出場前10分鐘，須派一名音控人員至後台負責提點音樂播放時間。
- (三)若因音樂光碟或現場音響等突發狀況，導致比賽無法繼續進行，該班級得由主辦單位安排至最後順位重新出場。

壹拾、抽籤日期：

107年10月17日(星期三)7:45早自習，由班長代表集合抽籤，未到之班級由訓育組代抽，不得異議。

壹拾壹、附則：

- 一、承辦單位得安排優勝班級代表學校參加校內外各項表演暨競賽活動，所需經費由學校編列支應。
- 二、為求公平客觀，本競賽聘請4位校外專業人士擔任評審委員。
- 三、放學練習時間為16:30至17:30，請導師督促學生離開前整理環境並將個人物品帶走。假日到校練習之班級，導師須隨班督導並將「環境檢核表」於離校時繳回學務處或

教官室，未打掃乾淨之班級則視環境狀況扣當週整潔競賽總分5-20分。

壹拾貳、獎勵與罰則：

一、取前四名優勝

第一名獎金\$ 2,500元整，錦旗一面及飲料二箱。全班小功 1 支。

第二名獎金\$ 2,000元整，錦旗一面及飲料二箱。全班嘉獎 2 支。

第三名獎金\$ 1,500元整，錦旗一面及飲料二箱。全班嘉獎 2 支。

第四名獎金\$ 1,000元整，錦旗一面及飲料二箱。全班嘉獎 1 支。

二、精神總錦標各年級取一名、高二表演最佳創意獎取一名，頒發錦旗一面及飲料二箱。

三、比賽過程如精神散漫、動作零落、缺乏團體榮譽精神以致成績太差，經評審與主辦單位一致決議者，依情節輕重將另處以全班愛校服務。

四、獲獎班級導師獎勵如下：

| 名次 獎勵別 | 一 | 二 | 三 | 四 | 精神 錦標 | 最佳創意 (如與第1-4名老師相同，則不再重複敘獎) |
|-----------|---|-----|---|-----|----------|-------------------------------|
| 嘉獎(支) | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 補休(天) | 3 | 2.5 | 2 | 1.5 | - | - |

壹拾參、本辦法如有未盡事宜，則另行通知。