

穀保家商 111 學年度「穀舞人心」活力健康操創意舞蹈比賽辦法

壹、依據：教育部十二年國教課程綱要總綱、教育部體育署 SH150 方案辦理。

貳、目的：為推動校園運動風氣，促進學生身心健康，學習人際關係與團隊合作，凝聚班級向心力，特舉辦本活動。

參、主辦單位：學務處訓育組、班聯會。

肆、協辦單位：學務處體育組、生輔組、衛生組。

伍、比賽項目：(一)活力健康操組。(二)創意舞蹈影片組。

陸、比賽日期：(一)活力健康操組。111 年 12 月 28 日 16:30~17:30。

(二)創意舞蹈影片組。111 年 12 月 14 日 12:30。

柒、比賽對象：

一、活力健康操組：

二年級一般班皆須組隊參加；其餘一、三年級、建教班、體育班，皆可自由報名參加。每班參賽人數 7 人以上 13 人以下，每班限報名一隊，成員限同班同學。

二、創意舞蹈影片組：

全校教職員與學生皆可，以 1-4 人為限，可混班、跨年級組隊報名參加。

捌、比賽方式：

一、活力健康操組：

採實體比賽。比賽地點：外操場司令台前(遇雨則改至修業樓 6 樓韻律教室)

(一)指定動作-訓育組公告之 111 學年健康操指定動作版-時間 1 分 38 秒。

(二)自編動作-由各班學生以體操或舞蹈動作等方式自由創意變化編排，不得聘請校外人士編排與教學，如查證屬實，則取消該班獲獎資格。

(三)創意主題:以符合鼓舞、活力、健康、希望為主題呈現。

(四)比賽時間：4 分 00 秒至 4 分 20 秒(含指定動作 1 分 38 秒)。由音樂、喊聲、動作等任何一種開始計時；當音樂、喊聲、動作等完全結束時停止計時。

(五)動作限制：禁止實施拋投、騰翻、抬舉、金字塔等競技啦啦隊技巧 2 層 2 段以上技巧。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、創意舞蹈影片組：

採直式影片呈現。影片由訓育組統一上傳至班聯會 IG 帳號貼文。

(一)指定歌曲：以訓育組公告之音樂檔。

(二)舞風及服裝造型：不限。

(三)格式規範：須以 9:16 直式影片拍攝，畫素 1080HP 以上。未符合規範則不受理報名。

玖、報名方式：

(一)活力健康操組。報名日期:111 年 11 月 11 日(五)前填寫表單

<https://forms.gle/UTF4ezAPKQDaMuLd9>

(二)創意舞蹈影片組。報名日期:111 年 12 月 7 日(三)前，填寫表單

<https://forms.gle/DLj1NeCcRE59seC37>，並採直式拍攝上傳影片（檔名-隊名）

壹拾、安全規則：

一、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、校服亦可變化應用。禁止暴露服裝、動作與不適當裸露。

二、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。

壹拾壹、評分標準：

一、活力健康操組

(一)指定動作 35%

1. 整體動作之熟練度、整齊度與完整性。
2. 舞蹈動作之協調性、流暢度與韻律感。
3. 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)自編動作 35%

1. 整體動作之熟練度、整齊度與完整性。
2. 舞蹈動作之協調性、流暢度與韻律感。
3. 自編動作之特色與獨創性，隊型、方向、動作整齊度與力量之呈現。

(三)穀舞人心創意主題 15%

1. 具創造力的主題發揮。
2. 班級團隊氣勢與精神。
3. 精神活力與表情之呈現。

(四)穀舞人心創意口號或道具 15%

1. 以符合主題為主。
2. 班級聲音宏亮具活力有精神。
3. 道具有特色並運用得當。

(五)扣分說明：

1. 比賽音樂未在規定期限 12 月 14 日 16:00 前寄送，扣總成績 3 分。
2. 比賽時間超過不足 4 分鐘或超過 4 分 20 秒，以 10 秒為一單位，扣總成績 2 分。
3. 違反安全規則者、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。
4. 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。
5. 退場時道具及遺落的物品未帶離場外，扣總成績 1 分。

(六)音樂與音控：

1. 比賽音樂須以 MP3 檔格式繳交，由承辦單位負責彙整播放。
2. 各隊出場前 5 分鐘，須派一名音控人員至後台負責提點音樂播放時間。
3. 若因音樂檔案或現場音響等突發狀況，導致比賽無法繼續進行，該班級得於現場向評審申請重新演出，以一次為限，經評審同意後，由主辦單位安排重新演出之順序。

(七) 補充說明

1. 如遇總平均分數相同時，依序比較「指定動作」、「自編動作」、「創意主題」之分數，較高者勝出(如第 1 項即可分出高低者, 不需再比較第 2 項或第 3 項)；如以上方式仍無法分出名次，則由評審委員現場討論表決後決議。

二、創意舞蹈影片組

(一)創意編舞 25%

1. 具創造力的主題發揮。
2. 神韻與表情之表現。

(二)舞蹈技巧 25%

1. 整體動作之熟練度、整齊度與完整性。
2. 舞蹈動作之協調性、流暢度與韻律感。

(三)造型創意 25%

1. 以符合主題舞風為主。
2. 妝髮、服裝、道具、情境等具創意特色並運用得當。

(四)影音呈現 15%

1. 影片運鏡、音樂、剪輯流暢度。
2. 畫面清晰、並能呈現主題與人物。

(五) 讚數和分享數量 10%

1. IG 愛心次數，自 12 月 14 日(三)12:30 至 12 月 27 日(二)12:30 截止，由工作人員截圖愛心次數為準。

(六)補充說明

- 如遇總平均分數相同時，依序比較「創意編舞」、「舞蹈技巧」、「造型創意」之分數，較高者勝出(如第 1 項即可分出高低者, 不需再比較第 2 項或第 3 項)；如以上方式仍無法分出名次，則由評審委員現場討論表決後決議。

壹拾貳、抽籤日期：

- 活力健康操組、創意舞蹈影片組皆須於 111 年 12 月 9 日（五）12:30，由各班/隊派代表集合抽籤，未到之班級由訓育組代抽，不得異議。

壹拾參、附則：

- 1、經報名完成後，不得棄權退賽。
- 2、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。
- 3、為求公平客觀，本競賽聘請校外專業人士擔任評審委員。
- 4、校方公共器材、服裝道具皆不開放借用。
- 5、平日課後申請練習時間為 16:30 至 18:30，假日為 08:00 至 17:00，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。

壹拾肆、獎勵與罰則：

1、活力健康操組取前三名優勝

- 第一名獎金\$ 2,500 元整，獎狀乙只及飲料一箱。參賽同學小功 1 支。
- 第二名獎金\$ 2,000 元整，獎狀乙只及飲料一箱。參賽同學小功 1 支。
- 第三名獎金\$ 1,500 元整，獎狀乙只及飲料一箱。參賽同學嘉獎 2 支。
- 最佳造型獎\$ 1,000 元整，獎狀乙只及飲料一箱。參賽同學嘉獎 2 支。

2、創意舞蹈影片組取前三名優勝

- 第一名獎金\$ 1,200 元整，獎狀乙只。參賽同學小功 1 支。
- 第二名獎金 \$ 800 元整，獎狀乙只。參賽同學小功 1 支。
- 第三名獎金 \$ 500 元整，獎狀乙只。參賽同學嘉獎 2 支。
- 網路最佳人氣獎獎金 \$ 500 元整，獎狀乙只。參賽同學嘉獎 2 支。
- 最佳造型獎 \$ 500 元整，獎狀乙只。參賽同學嘉獎 2 支。

3、活力健康操組獲獎班級導師獎勵如下：

名次 獎勵別	一	二	三	最佳造型 (如與第 1~3 名相同，則不重複敘獎)
嘉獎(支)	2	1	1	1
補休(天)	2	1	1	-

壹拾伍、本辦法陳校長核可後實施，修正時亦同。