

桃園市立文青國民中小學 114 學年度新式健身操校內初賽競賽規程

壹、依據：依據教育部「推動國中小普及化運動方案」辦理。

貳、目的：推動校園健身風氣，促進學生身心健康，養成良好運動習慣，檢視健身操實施成效。

參、比賽組別：新式第一階段健身操，規定動作及音樂。

肆、比賽時間：

一年級:114年11月25日(二) 08:00~08:30

二年級:114年11月26日(三) 08:00~08:30

三年級:114年11月27日(四) 08:00~08:30

伍、比賽規則：

一、健身操組：

教育部第一階段健身操教材原動作、原音樂、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具、不可有指導老師在隊伍前指導動作。

二、進退場程序：

(一) 參賽班級直接由比賽區就位，音樂播出，開始評分，音樂終了，評分結束。

(二) 隊伍出場時不得配樂，進出場口號、敬禮等動作不列入成績計算。

三、成績計算方式：

(一) 滿分 100 分。

(二) 成績分數計算至小數點第一位。

(三) 以裁判分數高低判定。分數相同時，其決定勝負之分數順位為：

1. 規定動作 2. 精神表現 3 裁判投票

四、評分標準：依照 110 學年度新竹市健身操比賽評分標準。

組別	評分編配	評分內容
健身操 第一階段規定組	規定動作 (60%)	規定動作的準確性、熟練度、力度、協調性
	演示表現 (30%)	流暢度、韻律感、表現力
	精神表現 (10%)	口令表現、團隊精神

陸、組別抽籤：10/29 由體育組統一公開抽籤決定出賽順序。

柒、預期效益：

一、透過本活動倡導全民運動，增進學生學習之穩定性。

二、取前八名於兒童朝會時進行頒獎。

三、校內第一名之班級，將代表本校參加教育部 114 學年度國中小學普及化運動-健身操桃園市複賽。

捌、本規程呈主管單位核可後實施，修正時亦同。

集合口令：Students, attention!(1, 2!) Center, hands up!(Up!) Spread out!(Yes sir!)
Get ready?(Ready!)

節數	分解動作	拍數	歌詞及口白
預備動作	插腰舉踵	2 * 8拍	
前奏RAP			
第一節	插腰畫圈	1 * 8拍	聽說Lucy時常做運動，身體健康精神好
第二節	蹲立跨步	1 * 8拍	Lucy你是耐ㄟ這呢敖
第三節	伸手插腰	1 * 8拍	身體健康精神好，規律運動不可少
第四節	伸手插腰	1 * 8拍	沒事常做健身操，全身運動功效好
第五節	轉手畫圈	2 * 8拍	喂！同學，歸禮拜ㄟ運動怎樣來安排
第六節	弓步伸手	2 * 8拍	欲聽我就報乎你知，Come on everybody 同齊來

第七節	原地踏步	1 * 8拍	無就1·3·5 無就2·4·6
第八節	拍手招手	1 * 8拍	實在真厲害，大家同齊來
間奏(一)	振膝繞肘	1 * 8拍	
暖身運動			
第一節	點腳踏步	4 * 8拍	Hi! Hello! Walk, Walk, Walk. (4次)
第二節	轉腰擺臂	4 * 8拍	Left. Right. Run. Run. Run. Run. Left. Right. Run, run, run. 運動身體好
第三節	平衡抬腿	4 * 8拍	Hands up. Hands up. Right. Left. Hands up. Hands up. Right. Left.
第四節	夾肘畫圈	4 * 8拍	Right. Left. Right. Left. Down. Up. Down. Up. Right. Left. Right. Left. Down. Up. Down. Up.
主要運動(一)			
第一節	抬膝踏併	4 * 8拍	Walk, walk, walk, clap. Walk, walk, walk, clap. Left. Left. Right. Right. Walk, walk, walk, clap. Walk, walk, walk, clap. Left. Left. Right. Right.
第二節	振臂跳躍	4 * 8拍	Chicken, chicken, chicken, fly, fly, fly. Scissors, rock, paper. Scissors, rock, paper. Chicken, chicken, chicken, fly, fly, fly. Scissors, rock, paper. Scissors, rock, paper.
第三節	馬步出拳	4 * 8拍	Huh! Hah! Huh, hah! Huh, huh, hah! Huh! Hah! Huh, hah! Huh, huh, hah!
第四節	側滑猜拳	4 * 8拍	Slide. Clap, clap. Slide. Clap, clap. Clap. Clap. 1, 2, 3. Slide. Clap, clap. Slide. Clap, clap. Clap. Clap. 1, 2, 3.
第五節	Safe-Out	4 * 8拍	Safe! out! Safe! out! Run, run, run! 運動身體好 Safe! out! Safe! out! Run, run, run! 運動身體好
第六節	跳躍抬膝	4 * 8拍	Left. Clap, clap. Right, Clap, clap. Wave. Wave. Left. Clap, clap. Right, Clap, clap. Wave. Wave.
第七節	划船踏併	4 * 8拍	Hey-yo! Hey-yo! Stomp, stomp, stomp, hah! Hey-yo! Hey-yo! Stomp, stomp, stomp, hah!
間奏(二)	踏併拍手	2 * 8拍	Walk. Walk. Clap. Clap. Walk. Walk. Clap. Clap.
主要運動(二) 動作同主要運動(一)			
緩和運動			
第一節	吸氣伸腳	2 * 8拍	Up. Push. Up. Push.
第二節	踏步放鬆	4 * 8拍	1, 2, 3, 4. Breathe. (四次)
第三節	調整呼吸	4 * 8拍	Head. Sky. Breathe. Head. Sky. Breathe.
第四節	結束動作	2 * 8拍	Breathe. Breathe.

結束口令：Students, attention!(1, 2!) Center hands up!(Up!)

Back to formation!(Yes sir!)

Line up!(Up!) Hands down!(Down!)

桃園市立文青國民中小學 114 學年度新式健身操校內初賽評分表

一年級-第一組			
班級			
規定動作 (60%)			
演示表現 (30%)			
精神表現 (10%)			
總分 (100%)			

一年級-第二組			
班級			
規定動作 (60%)			
演示表現 (30%)			
精神表現 (10%)			
總分 (100%)			

評審簽名：_____

桃園市立文青國民中小學 114 學年度新式健身操校內初賽評分表

二年級-第一組			
班級			
規定動作 (60%)			
演示表現 (30%)			
精神表現 (10%)			
總分 (100%)			

二年級-第二組			
班級			
規定動作 (60%)			
演示表現 (30%)			
精神表現 (10%)			
總分 (100%)			

評審簽名：_____

桃園市立文青國民中小學 114 學年度新式健身操校內初賽評分表

三年級-第一組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

三年級-第二組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

評審簽名：_____

桃園市立文青國民中小學 114 學年度新式健身操校內初賽評分表(兩備)

一年級-第一組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

一年級-第二組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

一年級-第三組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

評審簽名：_____

桃園市立文青國民中小學 114 學年度新式健身操校內初賽評分表(兩備)

二年級-第一組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

二年級-第二組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

二年級-第三組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

評審簽名：_____

桃園市立文青國民中小學 114 學年度新式健身操校內初賽評分表(兩備)

三年級-第一組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

三年級-第二組		
班級		
規定動作 (60%)		
演示表現 (30%)		
精神表現 (10%)		
總分 (100%)		

評審簽名：_____

健身操抽籤一年級

地點：前庭

時間：11/25（二）8:00-8:10

第一組

101

103

105

時間：11/25（二）8:10-8:20

第二組

106

102

104

健身操抽籤二年級

地點：前庭

時間：11/26（三）8:00-8:10

第一組

204

203

202

時間：11/26（三）8:10-8:20

第二組

206

201

205

健身操抽籤三年級

地點：前庭

時間：11/27（四）8:00-8:10

第一組

301

302

時間：11/27（四）8:10-8:20

第二組

303

304

健身操抽籤一年級

地點：中庭(雨備)

時間：11/25 (二) 8:00-8:10

第一組

101

105

時間：11/25 (二) 8:10-8:20

第二組

104

103

時間：11/25 (二) 8:20-8:30

第三組

102

106

健身操抽籤二年級

地點：中庭(雨備)

時間：11/26 (三) 8:00-8:10

第一組

204

202

時間：11/26 (三) 8:10-8:20

第二組

205

203

時間：11/26 (三) 8:20-8:30

第三組

201

206

健身操抽籤三年級

地點：中庭(雨備)

時間：11/27 (四) 8:00-8:10

第一組

302

301

時間：11/27 (四) 8:10-8:20

第二組

304

303