

# 國立員林家商 115 學年度健身操比賽要點

一、宗旨：為提昇學生健康體能，展現年輕生命的熱情活力，增進班級凝聚力及團隊精神，促進學長姐與學弟妹間之情誼，特舉辦本比賽。

二、主辦單位：班聯會 指導單位：體育組

三、比賽日期：

9 月 21 日（一）第 8 節 12 強晉 8 強單敗淘汰賽，需演示熱身操及互動式健身操；

9 月 23 日（三）第 6 節 8 強晉 4 強單敗淘汰賽，需演示熱身操及互動式健身操；

9 月 23 日（三）第 7 節 第五名爭奪賽、四強賽，只演示互動式健身操；

9 月 23 日（三）第 8 節 冠亞軍賽，只演示互動式健身操。

四、比賽地點：本校操場分為中正堂前(A)、圖書館前(B)兩區，若下雨改室內舉行。

五、比賽制度：採單敗淘汰制，依去年前四名的直屬班級為種子隊，5~12 名依抽籤方式決定。

六、比賽方式：

1. 每班排面 2 人、排數至少 12 排，共至少 24 人(需 4 的倍數)參加比賽。

2. 比賽第一、二輪需演示熱身操及互動式健身操(12 強晉 8 強、8 強晉 4 強)。

3. 比賽第三、四輪僅需演示互動式健身操(第五名爭奪賽、四強賽、冠亞軍賽)。

4. 若人數不足 24 人，可替補學長姐參賽，但以 2 人為限。

5. 有先天性疾病或當日身體不適者請勿參加，非參賽者不予敘獎。

※健身操為體育科一年級考試項目，互動式健身操也是運動會表演項目之一（表演者記嘉獎乙次）。

七、比賽服裝：服裝一律穿著本校運動服，特色裝扮可額外加分。

八、評分標準：集合整隊後即開始評分。

1. 規定動作 70%：以體育組健身操影音檔「112 互動式冠軍賽-家甲 vs 幼甲」的動作為標準，包括動作的標準性、整齊性、美感等。

（請上網觀看學習 [https://www.ylhcv.s.chc.edu.tw/ischool/publish\\_page/20/?cid=490](https://www.ylhcv.s.chc.edu.tw/ischool/publish_page/20/?cid=490)）

2. 其它表現 30%：人數 5%（若班級人數在 30 人以上，需 28 人以上參賽才可得 5 分；班級人數在 30 人以下，需 24 人以上參賽才可得 5 分）、集合整隊 10%、口號 10%（與運動、班級特色相關）、裝扮 5%（宜清新、活潑、整齊、清潔為主）。

九、獎懲：比賽取六名，由學校頒發獎狀乙紙，另指導團（限四人）及下場參賽者獎勵如下：第一~二名小功乙次、第三~四名嘉獎兩次、第五名嘉獎乙次以茲鼓勵。

※一、二年級各班指導團應熟練熱身操及健身操動作（動作以影片為主），每班限四人，有指導學弟妹或同學事實者，記嘉獎乙次。指導團得尊重個人意願是否參加團體練習。

（請於期限內上網填報完畢，逾時不予敘獎，網址：<http://114.33.117.112/ylhc>）

十、本辦法經校長核定後施行，修正亦同。