

# 國立員林家商 114 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，增進班級團隊精神，促進學長及學弟妹間之情誼，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17日（三）第8節舉辦分組賽，需演示熱身操及健身操的規定動作

9月23日（二）第8節舉辦12強晉8強賽程，需演示熱身操及互動式健身操；

9月24、25日（三、四）第8節8強單淘汰賽，只演示互動式健身操。

四、比賽地點：本校操場分為A、B兩區，依抽籤方式決定。

五、比賽方式：採先分組PK賽取出各組冠、亞、季，再採單淘汰制。（如附件）

六、比賽組別：一年級各班依參賽人數的多寡列隊，規定動作（排面最多8人，排數至少3排）

互動式健身操（排面2人，排數至少12排）參加比賽。

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。

※ 因全校運動會一年級需表演互動式健身操（下場參加者記嘉獎）。

七、所著服裝：服裝一律穿著本校運動服，容許以小配件裝飾。

八、評分標準：（就定位後隊伍散開，開始評分，隊伍集合，評分結束。）

（一）規定動作50%：準確性、熟練度、力度、協調性，以健身操影音檔的動作(youtube)為標準。

（註：健身操也是高一上學期體育科測驗項目）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)

（二）演示表現50%：流暢度、韻律感、團體表現、口號（與運動、班級特色相關）。

扣分：1. 口號-與音樂相衝突 2. 隊形沒有置中 3. 奇裝異服—宜清新、活潑、整齊、清潔為主。

九、獎懲：比賽錄取六名，由學校頒發獎狀乙紙，另指導學長姊（限四人）及下場參賽者獎勵如

下：第一、二名記小功一次，三、四名嘉獎兩次，五、六名記嘉獎壹次；以茲鼓勵。指導

者得尊重個人意願是否參加團體練習。

十一、本辦法經校長核定後施行，修正亦同。

※一二年級各班指導者應熟練、熱身操及健身操（動作以影片為主），限四人，有指導學弟妹事實

者，先記嘉獎壹次，請於比賽前五天上網填報完畢。網址：<http://114.33.117.112/ylhc> 點

健身操比賽，以利敘獎。

