

新北市泰山區明志國小運動樂活系列活動總體計畫--健身操比賽實施計畫

一、依據：

(一) 教育部體育署109學年度第12屆國小學生普及化運動健身操比賽實施計畫。

(二) 2021新北市運動樂活系列活動總體計畫。

二、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。

三、比賽日期：

(一) 110年1月19日(星期二) 雨天

8:00-8:20一年級，8:20-8:40二年級，8:50-9:10三年級，9:10-9:30四年級。

(二) 110年1月19日(星期二) 晴天

升旗後三、四年級在操場一起比賽。8:50-9:10一年級，9:10-9:30二年級，在體育館比賽。

四、比賽地點：(一) 雨天1-4年級在體育館。

(二) 晴天一年級、二年級在體育館，三、四年級在操場。

五、比賽方式：

(一) 以班為單位，全班含身心障礙學生均要參加，該生表現不列入評分。

(二) 在體育館比賽採同一年級同時比賽方式進行。在操場三、四年級同時比賽。

(三) 每班學生排成2排，面向評審，由左至右依班別順序排列。

(四) 低年級比賽時會同時有健身操影片，中年級比賽時沒有健身操影片只有音樂。

六、評分標準：

組別	評分編配	評分內容
健身操組	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

七、比賽規則：

(一) 健身操規定組限3年級組：依教育部頒布九年一貫第一階段健身操教材原動作、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具。

(二) 健身操規定組限4年級組：依教育部頒布九年一貫第二階段健身操教材原動作、固定隊形，不可做空間及隊形變化、不可使用道具。

(三) 比賽音樂：依教育部頒布九年一貫健身操教材之音樂為主，不得更改。

八、獎勵：各年級取前三名頒發獎狀。

九、健身操教材

(一) 原動作影片，已將音樂和影片上傳至校內公告，請老師下載使用。

(二) 1-3年級版0分到7分24秒是連續動作，在7分25秒之後有分解動作，老師可直接播放教學。

(三) 4-6年級版0分到14分11秒是連續動作，在14分12秒之後有分解動作，老師可直接播放教學。

十、練習時間：

1. 每週星期一、四課間時間(10:15到10:25)實施一到六年級跳健康操活動，老師自行利用電腦播放健身操影片，供學生觀看並練習。

2. 請導師及體育任課教師指導並於平日利用體育課、課間活動時間加強練習健康操。

本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

體育組長 鄧秀珍

單位主管：

教務主任 張甜恬

校長：

明志國小 李順銓