

新竹市東區東門國民小學 123 週年校慶運動會新式健身操競賽規程

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：三年級 教育部頒九年一貫第一階段健身操，規定動作及音樂。

肆、比賽時間：109 年 11 月 14 日（六）上午 09：40～09：50。

伍、比賽規則：

一、健身操組：

教育部頒九年一貫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）為求比賽流暢，隊伍進出場時不得配樂，並以走步或跑步快速進出場，進出場可有整隊動作，但無需做報告、敬禮等動作。

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）最後名次以成績判定之。

四、評分標準：依照 109 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：無分組，全三年級統一表演。

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、前三名頒發錦旗一面，四～六名頒發獎狀一張。成績列入校慶運動會總錦標積分。

三、獲第一名之班級，將代表本校參加 109 學年度第十二屆國民小學普及化運動健身操新竹市複賽。

捌、本規程呈 主管單位核可後實施，修正時亦同。

歌 詞 及 口 白
聽說 Lucy 時常做運動，身體健康精神好
Lucy 你是耐ㄟ這呢敖
身體健康精神好，規律運動不可少
沒事常做健身操，全身運動功效好
喂！同學，歸禮拜ㄟ運動怎樣來安排
欲聽我就報乎你知，Come On Everybody 同齊來
無就 1 · 3 · 5 無就 2 · 4 · 6
實在真厲害，大家同齊來
運動 DO Re Mi 健康笑嘻嘻，run run run 運動身體好
運動 DO Re Mi 健康笑嘻嘻，run run run 運動身體好
喝！哈！喝喝！哈哈！
喝！哈！喝喝！哈哈！
Safe out！Safe out！run！run！run！運動身體好
Safe out！Safe out！run！run！run！運動身體好