

新竹市東區東門國民小學 110 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：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：110 年 10 月 29 日（五）上午 08：40～09：20。

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）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：由體育組統一公開抽籤決定出賽順序，抽籤結果於 10/22（五）前公告於校網。

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 110 學年度第 13 屆國中小學普及化運動-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這呢教
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 run 運動身體好
運動 DO Re Mi 健康笑嘻嘻，run 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



新竹市東區東門國民小學 110 學年度新式健身操校內初賽評分表

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

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

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

第四組				
班級				
規定動作（60%）				
演示表現（30%）				
精神表現（10%）				
總分（100%）				

評審簽名：_____