

新北市立三重高級商工職業學校「創意健康操比賽」實施計畫

105 年 4 月 27 日學務處處務會議通過

105 年 6 月 22 日導師會議修正通過

學務-訓育-03-12

一、目的：為提升本校學生之愛校情操並凝聚向心力，特舉辦之。

二、主辦單位：學務處

三、協辦單位：班聯會

四、比賽時間：____年__月__日（三）13：10 - 15：50（若提早結束，則進行全校大掃除）

五、比賽地點：活動中心。

六、參賽對象：高二學生以班級為單位全班參加

（此為班級性活動，舞台上表演人數扣掉體育生、儀隊、樂隊、服務隊，身體精神狀況不適宜者，不得少於90%，少1人扣總分1分。）

七、比賽項目：創意健康操、科班呼（不限語系呈現）。

八、比賽規則：

(1)表演內容時間以3分30秒至4分30秒為限，由音樂或喊聲開始則為表演開始，直至退場動作開始則為表演結束；凡逾越規定時間者，每超過或不足30秒者(含30秒者)，扣總分1分，依序遞加。

(2)表演以十個指定健康操動作其中任選五種並可與其他自編舞蹈結合做為創意表演之呈現。音樂自選(可剪接)，健康操標準動作請參考相關網址。(http://youtu.be/JNcnr7lcfO4)

(3)報名時須繳交表演音樂，可 EMAIL 至 _____ 或電子檔案光碟繳交至訓育組，當天各班需自行準備含表演音樂之隨身碟。

(4)班級可在進退場時增加班級創意班呼。

(5)參加人員服裝以校服(制服或體育服)或科、班服為主，可在基本規定服裝上自由創意裝飾。然褲子部份須合乎校服規定，若有不合者，經人檢舉，由評審酌予扣分。

(6)表演中可變換隊形，隊型設計及動作設計需以安全性為最高考量(不得有抬舉人之動作)。

(7)比賽內容、道具或動作，不得違反善良風俗；服裝不得過於暴露，違反規定者由評審酌予扣分。

(8)表演前後不得干擾他隊比賽，違者由主辦單位扣總分數 5 分。

(9)口號不得錄在已錄製的音樂中，須以現場發聲方式表現，違反規定者扣總分 5 分。

(10)請各班保有運動家精神，尊重評審決議，切忌賽後互相批評。記得，練習的過程、團結的努力、快樂的回憶才是我們所追求的！

九、評分標準：

1、團體精神30%：精神活力、整齊協調

2、結構編排20%：五項基本動作的流暢度、準確性

3、創意發揮45%：【最佳創意獎】音樂搭配、動作設計（含進退場）：25分

【最佳班呼獎】文案設計、表現：10分

【最佳造型獎】服裝、道具、色彩：10分

4、時間控制：5%：每超過30秒扣1分，不足30秒以30秒計，扣完5分為止。

十、評審：由主辦單位聘請校內外相關老師三名共同評選。

得獎名單於賽後評審會議決定後公告於網路，擇期公開頒獎。

十一、出場順序：以各班於____月____日（____）中午12:30於訓育組抽籤決定出場順序，未到的班級，由班聯會代為抽取，不得有異議。

十二、評比暨獎勵方式：

獎項	冠軍	亞軍	季軍	最佳班呼獎	最佳創意獎	最佳造型獎
班數	工、商各一班	工、商各一班	工、商各一班	工、商各一班	工、商各一班	工、商各一班
錦旗	錦旗一面	錦旗一面	錦旗一面	錦旗一面	錦旗一面	錦旗一面
備註	1. 第一名班級參賽學生記小功乙次 2. 第二名班級參賽學生記嘉獎貳次 3. 第三名班級參賽學生記嘉獎乙次 4. 教練團（學生）比照該班參賽學生獎勵。					

十三、注意事項：

(1)說明會及採排時間另行通知。

(2)請各參賽班級於當天下午13：10分前就定位。

(3)敬邀全校老師蒞臨觀賞及指導。

(4)本活動若提早結束，則進行全校大掃除

十四、本辦法奉 核可後實施，修訂亦同。

~ 70 ~



三重商工
http://www.scvs.ntpc.edu.tw

活力．專業．多元．創新

New Taipei Municipal San-Chung Commercial and Industrial Vocational High School

校址：24162 新北市三重區中正北路 163 號 02-2971-5606