

臺北市 111 學年度國民小學健身操錦標賽競賽規程

壹、依 據：

一、教育部體育署「SH150 方案」、「國中小學生普及化運動計畫」辦理。

二、臺北市中小學學生運動健康 150 (SH150) 實施計畫。

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、主辦單位：臺北市政府教育局。

肆、承辦單位：臺北市松山區敦化國民小學。

伍、協辦單位：臺北市政府體育局、

臺北市萬華區老松國民小學、臺北市萬華區西門國民小學、

臺北市信義區光復國民小學、臺北市文山區辛亥國民小學、

臺北市士林區富安國民小學。

陸、比賽日期：

一、校內初賽：各校須於本市決賽報名前辦理完畢。

二、二年級組決賽：112 年 5 月 31 日（星期三）上午 8 時；

三年級組決賽：112 年 5 月 30 日（星期二）下午 1 時；

四年級組決賽：112 年 5 月 30 日（星期二）上午 8 時。

柒、比賽地點：

一、校內初賽：各校自行舉行。

二、北市決賽：臺北體育館 1 樓綜合球館（臺北市松山區南京東路 4 段 10 號）。

捌、比賽內容：

一、2-3 年級：教育部頒九年一貫第一階段健身操，規定動作及音樂。

二、4 年級：教育部頒九年一貫第二階段健身操，規定動作及音樂。

三、比賽音樂：健身操皆採用 come on everybody 版本。

註：動作及音樂可參照體育署：<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1190>

玖、比賽方式：本市各公私立中小學，每校每組限報名一隊。

一、校內初賽：以班為單位，二至四年級學生分別參加校內各年級組比賽。

二、北市決賽：以班為單位，二至四年級各校至少派一隊參加本市決賽。

拾、報名手續：

一、報名日期：即日起至 112 年 3 月 10 日（星期五）下午 4 時止。

二、報名地點：老松國小體育組（地址：臺北市萬華區桂林路 64 號），電話：
2336-1266 分機 123。

拾壹、報名方式：

一、報名請填寫大會規定之報名單（可自行複製）每隊一張，須校長簽章，並註明參賽組別、班級等。報名表請依公文附件或至老松國小（<https://web.tlspes.tp.edu.tw/nss/p/index>）→老松佈告欄→最新消息自行下載。

二、本次一律以電郵方式報名，主旨請註明「111 健身操賽報名表-單位名稱」，寄至老松國小體育組(qiwen7001@tlspes.tp.edu.tw)，收到回信即表示已報名成功。報名截止後，各組參賽名單不可異動，核章後紙本請於 112 年 3 月 17 日（星期五）下午 4 時前用聯絡箱(056)或郵寄至萬華區老松國民小學(108312)臺北市萬華區桂林路 64 號，逾期概不受理。電子檔及紙本資料皆傳送始完成報名手續；112 年 3 月 24 日（星期五）各校報名結果將公告於老松國小連結，請報名參加學校上網確認報名，以免影響參賽權益。

拾貳、組隊方式：

一、為落實學校健身操活動，每校均須以班為單位，可全班參加，惟每隊下場比賽人數至少 16 人，不足 16 人則不計名次（取消女生人數不可少於 8 人限制），若因扣除班級特殊障礙學生或原班級人數不足 16 人時，得跨班補足員額。

二、跨班組隊時，比賽上場人數至少需超過兩個班級（本班+跨班兩班級）總人數的 70%。惟學校班級數 6 班（含）以下者，其班級人數不足 16 人時，得跨年級補足 16 人之員額（以全隊人數最多者為參賽年級組），但需由學校出具證明書予承辦單位備查。

三、需男女混合編隊，男女生人數差異不得超過 4 人；倘全班參加者，女生人數少於 8 人或男女生差異超過 4 人不受限制。

拾參、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、整齊度
	精神表現：10%	口令表現、團隊精神

拾肆、比賽規則：

一、健身操組（2-3 年級）：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。

二、健身操組（4 年級）：教育部頒九年一貫第二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。

三、進退場程序：

- (一) 參賽隊伍一律由預備區(面向裁判席之左、右側區域或比賽區域後方)進場，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。

四、罰則：

- (一) 出場比賽人數需依報名人數相關規定，組隊參賽，違者不計名次。
- (二) 所有參賽隊伍均不得有場外指導或示範人員，違者不計名次。
- (三) 必須遵守比賽規則之相關規定，違者於相關評分項下，酌予扣分。

五、成績計算方式：

- (一) 滿分 100 分。
- (二) 成績分數計算至小數點第二位。
- (三) 各組裁判為 5 人，分數計算方式為五位裁判成績加總除以 5，再依所得分數高低判定名次，平均或如果得分相同時，以最低分數之高低決定其名次，如果最低分數亦相同時，再以最高分數之高低決定名次。
- (四) 扣分原則：
 - 1、穿著不宜運動之服裝（如牛仔褲、涼鞋、拖鞋等），扣總分 1 分。
 - 2、男女差異超過 4 人時，每增加 1 人扣總分 1 分（全班參加及出具證明之學校除外）。

拾伍、獎勵辦法：

一、健身操組取特優（參賽成績前 10%）、優等（參賽成績前 11%至 20%）及優勝（參賽成績前 21%至 40%），各頒發錦旗一面及得獎獎狀一紙；全班參加之學校於該組獲得前三名者，另再頒發錦旗一面。

二、承辦競賽單位人員及獲各組特優、優等及優勝隊伍之隊職員敘獎，依本實施計畫訂定之獎勵要點辦理：

- (一) 特優：指導教師(教練)、領隊、管理各嘉獎二次。

(二) 優等：指導教師(教練)各嘉獎二次；領隊及管理各嘉獎一次。

(三) 優勝：指導教師(教練)各嘉獎一次；領隊或管理各嘉獎一次。

三、全班參加且獲獎之學校，敘獎比照優勝辦理。

(一) 優勝學校敘獎人員以不重複敘獎為原則，若指導教師、教練或相關承辦人為同一人時，則擇其最優一項敘獎。

(二) 承辦或協辦單位：承辦學校記功一次二人、嘉獎二次三人、嘉獎一次四人；協辦學校嘉獎二次二人、嘉獎一次三至八人（核予實際協助人員及人數）。

(三) 本案敘獎均含校長，校長敘獎由學校填校長敘獎建議名單報本局，其他人員敘獎則依本實施計畫由學校權責辦理。

拾陸、申訴：

一、有關資格之抗議，須於該場比賽前提出，比賽開始後概不受理。

二、比賽發生爭議時，須立即向該場比賽裁判長提出口頭申訴申請，並於 15 分鐘內提出書面申請書及保證金參仟元整（申訴若成立保證金退還，申訴若不成立，則保證金沒收）。

三、有關技術上之抗議，一律不予受理。

拾柒、附則：

一、參加本計畫之各級學校教職員生，得依所屬單位之請假辦法，申請公差假及出差旅費。

二、比賽過程中如有任何爭議、抗議等情事，均以大會審判委員之議決為最終決。

三、比賽過程中，如有任何突發事件，由大會全權處理。

四、報名表由承辦單位訂定之。

拾捌、領隊會議及抽籤：112 年 4 月 11 日（星期二）上午 9 時於敦化國小行政辦公室二樓怡心軒(未出席者由承辦單位代為抽籤不得異議)。各校出賽順序將於 112 年 4 月 14 日（星期五）下午 4 時於敦化國民小學首頁公佈欄公告，網址 <http://www.thps.tp.edu.tw/>。

拾玖、比賽報到時間：

一、報到時間：請於該隊比賽時間前 30 分鐘報到。

二、報到地點：臺北體育館 1 樓綜合球館。

貳拾、防疫規定：

一、依據 111 年 12 月 2 日臺北市教育局規定：

- (一) 因應新冠肺炎疫情及防疫規定，參賽人員請務必配合相關防疫措施，參賽學校於進入校園及比賽場館，單一出入口、團進團出，倘於室內運動場館，除正在進行比賽之選手、裁判、教練外，其餘相關人員應全程佩戴口罩。
- (二) 室外空間、室外場所，取消應全程佩戴口罩之規定，但請隨身攜帶或準備口罩備用，若本身有相關症狀仍應戴口罩。
- (三) 「確診未解除隔離」及「快篩陽性」身分者，嚴禁參賽。
- (四) 「自主防疫」者：
- 1、每2日快篩陰性者方可參賽，如經快篩結果為陽性並經醫師確認後，需即刻進行居家隔離並通報大會。
 - 2、參賽者除賽事練習或參賽可脫下口罩外，其餘時間須全程戴口罩並保持社交距離。
 - 3、禁止於餐廳內用餐、聚餐、聚會、出入人潮擁擠場所或與不特定對象接觸
 - 4、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ （額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ）、呼吸道症狀、腹瀉、嗅味覺異常等疑似症狀者，一律不得進入場地比賽。
 - 5、觀賽者如屬「自主防疫者」，無論室內外場域均應全程佩戴口罩。
- (五) 本賽事進行中，將隨時遵照中央流行疫情指揮中心指示配合相關防疫規定，並視疫情及各項比賽的實際情況，進行滾動式修正調整。
- (六) 賽會倘適逢傳染病疫情（例如嚴重特殊傳染性肺炎），各參賽學校及選手均需配合大會所制定之相關防疫措施，違反者取消參賽資格。
- 二、擬於112年4月11日領隊會議時公告最新防疫規定。
- 貳拾壹、本競賽規程經報送教育局核准後實施，修正時亦同。