

# 臺中市 113 年度國民小學『翻滾躍動精靈』活力體操推廣交流賽

壹、依據：教育部體育署 113 年度國民中小學體操教學推廣計畫。

貳、目的：

一、透過「培訓工作坊」及「交流比賽推廣」以落實學校體操教學、奠定推廣普及化體操運動之基礎，並建立學童良好運動習慣、促進身體健康及增強體適能。

二、分享成功學校經驗，並藉由模組教學課程融入、分級闖關認證等適性推廣方式帶動分區學校深耕推動。

參、辦理單位：

一、指導單位：教育部體育署

二、主辦單位：臺中市政府教育局

三、承辦單位：臺中市國民教育輔導團健康與體育領域國小輔導小組、大雅區陽明國小

四、協辦單位：國立臺灣體育運動大學、霧峰區霧峰國小、西區忠孝國小、烏日區僑仁國小、清水區大秀國小、大里區永隆國小、大里區大里國小、大里區塗城國小、大肚區大肚國小、北區中華國小、西屯區上石國小、后里區內埔國小、東勢區石城國小、神岡區豐洲國小、南屯區永春國小、南屯區南屯國小、新社區新社國小。

肆、辦理日期及地點：「活力體操競賽」：

113 年 10 月 22 日(星期二)9 時至 13 時(地點：國立臺灣體育運動大學體育館)。

伍、參與對象與人數：本市所屬公私立國民小學，合計 24 所。

陸、實施方式：

(一)活動流程：

起訖時間	活動內容
08:30-09:00	開幕典禮 1.來賓致詞 2.體操表演 3.熱身操
09:10-10:00	A 組比賽 (4 所學校)、B 組比賽(4 所學校)
10:00-10:10	永隆國小成果發表
10:10-11:00	C 組比賽 (4 所學校)、D 組比賽(4 所學校)
11:00-11:10	石城國小成果發表

11:10-12:00	<b>E</b> 組比賽 (4 所學校)、 <b>F</b> 組比賽 (4 所學校)
12:00-12:20	僑孝與協和國小成果發表(成績計算時間)
12:20-13:00	頒獎 + 閉幕典禮

(二)參賽資格：

1. 臺中市所屬公私立國民小學計 24 所學校參賽。(以郵寄報名先後順序為依據，滿額後不再接受報名)。
2. 各參賽學校 1 至 4 年級學生，不分男、女均具備參賽資格。
3. 以班級為單位報名參賽，各校可先行辦理校內初賽或遴派一個班級代表學校參加競賽。
4. 每隊參賽資格、人數及組隊方式如下：
  - (1)班級學生人數 20 人(含)以上者，以【班】為單位，不得跨班組隊參加。
  - (2)班級學生人數 19 人以下者，得跨班組隊，但須以同年級為優先，若同年級只有一班，得跨年級組隊。
  - (3)若跨年級組隊人數仍不足 20 人，則成績依實際參賽人數之平均數計算。

(三)報名：

1. 報名時間：**即日起至 113 年 9 月 13 日(星期五)17:00 止。**
2. 報名方式：
  - (1)報名截止日前將附件一、二、三表格(報名表、學生名冊、學生基本資料表)繕打用印後掛號郵寄本市大雅區陽明國小總務處 巫俐敏主任 收，信封請註明「臺中市 113 年度國民小學『翻滾躍動精靈』活力體操競賽」，以郵戳為憑，逾期恕不受理。學生名冊另請將電子檔 e-mail 至信箱。
  - (2)報名隊伍資料於 113 年 10 月 10 日(星期四)下午 17:00 前公告於臺中市政府教育局及大雅區陽明國小網頁。
  - (3)線上賽程抽籤：於 113 年 10 月 11 日(星期五)上午 10 時舉行，並透過線上軟體，直播網址另公告於臺中市政府教育局及大雅區陽明國小網頁。
- (四)領隊技術會議：113 年 10 月 21 日(星期一)下午 2:00，假國立臺灣體育運動大學舉行，依據觀摩交流賽規程及評分規則說明、研討，會議決定之事

項，日後不得異議(校內提供收費停車)。

(五)競賽項目：

1. 最佳表現：以支撐、平衡、滾翻、跳躍等四個能力表現進行評分。
2. 最佳精神：熱身操及競賽過程之精神表現。
3. 最上鏡頭：熱身操及整體競賽過程表現。
4. 最具潛力：未來發展最具潛力，學生參賽動作表現可能因為心理因素、年齡較小或組隊條件較差而表現未如預期，但可觀察到仍全力以赴完成比賽者。
5. 最佳精靈：由各隊推薦一名表現最佳學生。

(六)競賽規則：

1. 依據活力體操評分規則予以評分(請參閱附件四)。
2. 比賽服裝以班級統一服裝(班服或學校運動服)、不穿鞋襪出賽。
3. 依報名隊伍分組，每組採四站循環模式，最多四校同時分站進行，每校參賽學生依序出賽。
4. 比賽時需查驗學生基本資料表正本(附件三)，資料不符者不得出賽。

(七)罰則：

1. 如有冒名頂替參賽者，經查屬實則判該隊棄權，已賽成績不予計算，並函送教育主管機關議處。
2. 檢錄未到以棄權論，已賽成績不予計算，並送大會競賽委員會議處。
3. 比賽期間如有重大違紀事件或隊職員發生違紀違法情事，由大會競賽委員會議處（判罰停賽），情節嚴重者，函送教育主管機關議處。

(八)成績計算：

1. 評選及裁判組織：由承辦單位召集體操專家擔任評審及裁判。
2. 最佳表現：

(1)每校參賽成績採計前 16 名之平均成績計算之。

(2)不足 16 人之參賽學校依總和成績除以參賽人數之平均計算之。

3. 最佳精神：由評審和裁判共同評選，依據學生參賽過程整體表現包含熱身操、參賽態度、秩序、觀摩學習表現等。

4. 最上鏡頭：由媒體及評審就熱身操及整體競賽過程表現進行票選。

5. 最具潛力：由評審和裁判共同評選，全力以赴完成比賽者。

#### (九)獎勵：

1. 實際出賽學生每位頒發參賽證明書乙張。

2. 最佳表現：錄取特優 6 名、優等 8 名、甲等 10 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵（特優前 6 名優先列為下年度申請教育部體育署補助學校設置樂活運動站）。

3. 最佳精神：錄取 8 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

4. 最上鏡頭：錄取 8 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

5. 最具潛力：錄取 8 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

6. 最佳精靈：每隊 1 名，頒發獎狀，以茲鼓勵。

7. 各獲獎單位請自行依據「臺中市立高級中等以下學校教育人員獎勵要點」辦理敘獎事宜。

#### (十)申訴：

1. 參賽學生資格問題，於競賽前 20 分鐘由各隊自行提出檢查，若競賽進行中對所有出賽學生再有疑議時，則應隨即提出檢查，賽後不再受理。

2. 其他申訴事件，競賽結束後 30 分鐘內以書面提出，並繳交保證金新臺幣壹仟元整，交由大會審判委員會裁定；申訴成立時保證金退還，申訴不成立時，保證金沒收充當大會經費。凡申訴案件以大會審判委員會判決為終決，不得異議。

#### (十一)附則：

1. 賽會期間大會投保比賽場地公共意外責任險(提醒各參賽單位仍應自行辦理參賽人員之保險事宜)。

2. 本競賽相關辦理業務行政人員、帶隊教師(教練)、裁判人員及工作人員，參加領隊暨技術會議及競賽活動期間，准予公(差)假登記，並課務派代辦理。
3. 參賽單位務必參加開、閉幕儀式。
4. 承辦單位有權決定因場地、天氣及不可抗拒之外力因素，臨時調整賽程或更換比賽時間及地點。
5. 由主辦單位支付餐費、教材教具費、交通費，請各校於參賽前開立領據，並於比賽當天繳交領據。

#### 柒、經費來源：

由「臺中市政府教育局地方教育發展基金」項下支應。

#### 捌、預期成效：

期望提升本市培養體操能力教學師資，導正體操教學正確觀念，落實學校體操教學正常化，培養學生有保護自己的應變能力及終身運動習慣。

#### 玖、獎勵與成果：

辦理本計畫順利完成之相關有功人員，依「臺中市立國民中小學及幼兒園教育人員獎勵要點」規定辦理敘獎事宜。

#### 拾、本計畫經陳報臺中市政府教育局核定後實施，修正時亦同。

附件一

臺中市 113 年度國民小學『翻滾躍動精靈』活力體操競賽  
報名表（截止報名 113 年 9 月 13 日（星期五）17：00 止）

學 校	區 國民小學		
承辦人員姓名		連絡	手機：
		電話	OFFICE：
校長姓名			

關防

## 附件二

**臺中市 113 年度國民小學『翻滾躍動精靈』活力體操競賽**  
**學生名冊**

學校	區 國民小學				年 班					
隊職員	職稱	姓名	出生日期	身分證字號						
	領隊									
	教練									
	管理									
聯絡人	姓名	手機	電話	傳真	E-mail					
學生資料	號碼	姓名	性別	出生日期	身分證字號	號碼	姓名	性別	出生日期	身分證字號
	1					16				
	2					17				
	3					18				
	4					19				
	5					20				
	6					21				
	7					22				
	8					23				
	9					24				
	10					25				
	11					26				
	12					27				
	13					28				
	14					29				
	15					30				

級任老師：

註冊組長：

學務主任：

校長：

## 臺中市 113 年度國民小學『翻滾躍動精靈』活力體操競賽

## 學生基本資料表

參賽學校：\_\_\_\_\_ 區 \_\_\_\_\_ 國民小學

1 大頭照	班級：	2	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
3	班級：	4	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
5	班級：	6	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
7	班級：	8	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
9	班級：	10	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：

11	班級：	12	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
13	班級：	14	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
15	班級：	16	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
17	班級：	18	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
19	班級：	20	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
21	班級：	22	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
23	班級：	24	班級：

	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
25	班級：	26	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
27	班級：	28	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：
29	班級：	30	班級：
	姓名：		姓名：
	出生日期：		出生日期：
	身分證字號：		身分證字號：

級任老師：

註冊組長：

學務主任：

校 長：

關防

※本表於競賽當日需另備正本，以便競賽時查驗，資料不符者不得出賽。

## 評分細則

### 平衡能力

#### 一、神奇樹木

1. 單腳站立靜止 3 秒鐘，維持身體平衡穩定
2. 無明顯的晃動、掉落，或手腳碰觸器械

#### 二、獨木橋探險

1. 雙手平舉於身體兩側，身體平衡無明顯晃動前進
2. 腳跨越障礙物時，必須正面跨越

#### 三、站立揮毫

1. 維持身體穩定，單腳抬起時需膝蓋伸直，腳尖下壓腳背繃緊
2. 腳前後擺動來回一次(須換腳)，高度約前後各 45 度
3. 動作結束後，需從平衡木上垂直跳下，雙腳著地站穩

### 滾翻能力

#### 一、側滾翻

1. 由安全跳箱跳下後，需緊接著側滾翻，滾翻中不能有多餘的動作(例如：手撐地)
2. 滾動時需雙腳併攏，雙腳大腿靠緊身體
3. 動作完成後，須盤腿坐著靜止 2 秒

#### 二、不倒翁

1. 滾動時需透過背部、肩部、腿部來完成動作(左右邊各一次滾動)
2. 滾動過程中，雙腳腳掌緊黏不分開，雙手十指交扣手掌抱住前腳掌，不可手腳分離
3. 動作完成後需原地坐著停 2 秒，結束後原地起立

#### 三、大象前滾

1. 動作前先檢查是否下巴貼緊胸口，雙眼是否注視腹部，雙腳是否打開站立
2. 動作開始時是否由後腦勺、肩部、背部、臀部、腳部著地
3. 動作完成後需雙腳併攏站起，做出一個結束動作停 2 秒

## 跳躍能力

### 一、跨越小溪

1. 向前跨步跳越障礙物，前腳跨，後腳蹬地，後腳向前併攏，雙腳同時落地(左右邊各一次)
2. 動作過程中腳不可由側邊跨越障礙物
3. 動作結束落地時無明顯搖晃

### 二、袋鼠左右跳

1. 動作開始時是否由雙腳啟動
2. 動作實施中是否由雙腳併攏完成跳動

### 三、跳上跳下

1. 動作實施中是否雙腳併攏跳上障礙物
2. 由障礙物跳下時是否保持身體平衡無晃動(滯空中)
3. 落地時是否雙腳併攏站穩無明顯晃動

## 支撐能力

### 一、神龍擺尾

1. 檢查雙手是否伸直支撐，雙腳是否併攏
2. 動作實施中，是否雙腳併攏完成左右彈跳
3. 動作結束後，是否雙腳併攏回至起點

### 二、手推車

1. 俯撐動作時，身體是否與肩膀同高，是否塌腰或翹臀
2. 動作實施時，身體是否與肩膀同高，雙腳是否併攏，是否確實完成左右移動各半圈
3. 動作完成後，雙腳收回至手撐處，然後站立做出結束動作停 2 秒

### 三、小側翻

1. 動作實施過程中雙手是否有移動
2. 動作完成時是否雙腳站穩落地無明顯晃動
3. 動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

## 動作標準對照表（修正）

	獲得半顆星星	獲得一顆星星
流暢	動作表現具律動感	從容不迫的轉換動作且具節奏感
幅度	動作大部分展現應有的位置	所表現的動作展現最大活動範圍
正確	動作可完成，但部分未展現正確性	動作可完成，且展現正確性
美感	動作少部分缺乏美感	完美呈現且具美感

## 評分方式

- 一、各分站都有三個動作，選手只要動作正確，且流暢完美的呈現每一個動作，完成後可獲得五顆星星，獲得幾顆星星是由裁判給分來鼓勵選手。
- 二、過程中有小失誤，評審可扣二分之一個星星作為選手失誤扣分，每缺少一個動作扣一顆星星。
- 三、個人評分表上共有二十顆星星，是六個單站的個人得分，成隊總成績是由個人的整體表現加總產出。