109學年度國民小學『勇闖奇幻森林』活力體操競賽規程

壹、依據：教育部體育署109年度國民中小學體操教學推廣計畫。

貳、目標：透過競賽活動以落實學校體操教學、奠定推廣及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。

參、主辦單位：教育部體育署。

肆、承辦單位：臺中市政府教育局。

伍、協辦單位：

國立臺灣體育運動大學、臺中市國民教育輔導團健康與體育領域國小輔導小組、臺中市神岡區豐洲國民小學、臺中市北區篤行國民小學。

陸、競賽日期：中華民國109年12月15日(星期二) 。

一、開放場地練習：競賽當日上午8：00至9：30。

二、開幕典禮：上午10：00-10：30。

三、競賽時間：上午10:30起至賽程結束。

四、閉幕暨頒獎典禮：全部賽程結束後。

柒、比賽地點：國立臺灣體育運動大學體育館（臺中市北區雙十路一段 16 號)。

捌、參賽資格：

一、預計臺中市所屬國民小學計12所學校參賽，上限14所學校為限。(以傳真報名先後順序為依據，滿額後不再接受報名)。

二、各參賽學校1至3年級學生，不分男、女均具備參賽資格。

三、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。

四、每隊參賽資格、人數及組隊方式如下：

(一)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。

(二)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。

(三)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。

玖、報名：

一、報名時間：即日起至 109 年 9 月 8 日（星期二）17：00 止。

二、報名方式：採二階段報名。

（一）第一階段報名：報名截止日前將(附件一)表格填妥，傳真至永隆國小廖永欽老師收 24066635，經錄取後將電話通知進行第二階段報名。（完成傳真之後，請打手機 0918301015 廖永欽老師，詢問是否收到傳真。）

（二）第二階段報名：自第一階段報名成功起至 109 年 10 月 30 日止，E-mail 方式報名，信箱為 chin@yles.tc.edu.tw，將報名表、學生基本資料表（附件二、三）確實填妥且兩者均需具備，以「主旨」：○○國小『勇闖奇幻森林』活力體操競賽報名表傳送；承辦單位將回覆訊息以確認報名完成。

三、經錄取學校務必派人員參加 9/11 活力體操工作坊，地點國立臺灣體育運動大學體操館 3 樓。(當日工作坊說明比賽動作、評分標準及相關參賽訊息。)

四、承辦單位聯絡人：永隆國小 廖永欽，聯絡電話：0918301015。

壹拾、領隊技術會議：109 年 12 月 14 日（星期一）下午 2:00，假國立臺灣體育運動大學行政大樓第一會議室舉行，依據活力體操競賽規程及評分規則說明、研討及抽籤。未派代表出席之單位由協辦單位代為抽籤，會議決定之事項，日後不得異議(校內提供收費停車)。

壹拾壹、競賽項目：

一、最佳表現：以支撐、平衡、滾翻、跳躍、旋轉、協調韻律等六個能力

表現。(競賽場地配置請參閱附件三)

二、最佳精神：暖身操及競賽過程之精神表現。

三、最上鏡頭：由媒體及專家根據暖身操及整體競賽過程表現票選。

四、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。

壹拾貳、競賽規則：

一、依據活力體操評分規則予以評分(請參閱附件四)。

二、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。

三、依報名隊伍分組，每組採六站循環模式，最多六校同時分站進行，每校參賽學生依序出賽。

四、比賽時需查驗學生基本資料表正本(附件二)，未攜帶者不得出賽。

壹拾參、罰則：

一、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。

二、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。

三、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。

壹拾肆、成績計算：

一、評選組織：評選委員會由教育部體育署國民中小學體操教學四年推動計畫編撰委員召集體操專家擔任評審。

二、最佳表現:

(一)每校參賽成績採計前 20 名之平均成績計算之。

(二)不足 20 人之參賽學校依總和成績除以參賽人數之平均計算之。

三、最佳精神:由專家和裁判共同評選，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。

四、最上鏡頭:由媒體及專家票選。

五、最具潛力:由專家和裁判共同評選，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。

壹拾伍、獎勵：

一、實際出賽學生每位頒發參賽證明書乙張。

二、最佳表現: 錄取特優 2 名、優等 4 名、甲等 6~8 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

三、最佳精神: 錄取 3 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

四、最上鏡頭: 錄取 3 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

五、最具潛力: 錄取 3 名，頒發團體獎狀，以茲鼓勵。

六、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。

七、辦理活動有功人員依據「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。

壹拾陸、申訴：

一、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。

二、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。

壹拾柒、附則：

一、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)。

二、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(裁判)會議、活力體操工作坊及競賽活動期間，准予公（差）假登記，並課務派代辦理。

三、參賽單位務必參加開、閉幕儀式。

四、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。

五、由主辦單位支付餐費、誤餐費、交通費，請各校於參賽前開立領據，並於比賽當天繳交領據。

壹拾捌、本規程經臺中市政府教育局核定後實施，如有未盡事宜，由協辦單位修訂公布。

附件一

109 學年度國民小學『勇闖奇幻森林』活力體操競賽

第一階段報名表（截止報名 109 年 9 月 8 日（星期二）17：00 止）

<table>
<tr><td>學　　校</td><td colspan="3">區　　國民小學</td></tr>
<tr><td rowspan="2">承辦人員姓名</td><td rowspan="2"></td><td>連絡</td><td>手機</td></tr>
<tr><td>電話</td><td>OFFICE</td></tr>
<tr><td>校長姓名</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="4">請傳真至永隆國小廖永欽老師收 24066635　　手機:0918301015</td></tr>
</table>

關防

附件二

109學年度國民小學『勇闖奇幻森林』活力體操競賽報名表

第二階段報名學生名冊(自第一階段報名成功起至109年10月30日止)

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:

附件三

109學年度國民小學『勇闖奇幻森林』活力體操競賽報名表

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，未攜帶不得出賽。

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

旋轉能力

一、坐地屁股轉

1. 實施過程中動作流暢保持身體重心不晃動，完成 360 度轉動，結束時回到坐姿
2. 動作完成後雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

二、雙腳交叉旋轉

1. 實施過程中動作流暢身體重心無明顯晃動
2. 動作實施過程中無多餘腳步，或身體明顯晃動
3. 動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

三、單腳旋轉

1. 實施過程中動作流暢身體重心無明顯晃動
2. 動作實施過程中無多餘腳步，須確實用單腳完成 360 度旋轉
3. 動作完成後，雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

協調能力

一、七手八腳

1. 實施過程中，動作流暢沒停頓，手與腳確實碰觸，身體重心無明顯晃動
2. 動作完成後，須雙腳併攏站立做出結束動作停 2 秒

二、球 8 字繞身

1. 動作實施前，雙手伸直手掌捧球置於胸前
2. 動作實施過程中，能流暢控制球繞頸、腰和膝，無中斷或停頓或掉球
3. 動作實施過程中，身體無明顯晃動
4. 動作實施結束後，雙手伸直手掌捧球置於胸前停 2 秒

三、滾動地球

1. 動作實施過程中，身體須保持平衡，過程中手腳皆不能碰觸地面
2. 動作實施過程中，能將球流暢滾動於雙腳之間無停頓
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

	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、個人評分表上共有三十顆星星，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。