

主題	高一「超越顛峰」健身操競賽
議題	全民健保
時間	2018/03/29
地點	活動中心綠地廣場
執行方式	比賽日期 107 年 3 月 29 日、一年級各班
執行內容	<p>推動教育部“SH150”方案，養成學生運動習慣，凝聚班級向心力、創造力、營造友善校園、培養健康、活力、優質之現代青年</p> <p>(一) 參加人數：以班為單位，每班參賽選手至少 35 人(男、女生不限)</p> <p>(二) 競賽內容：</p> <p>1、動作以教育部頒佈高中職「超越顛峰」健身操影片為主。（動作內容由各班體育老師負責、導師負責訓練及純熟度）(1)動作、音樂：以體育組公告版本為主。其中第二段主要 活動動作重複 2 次，第 1 次動作以教育部規定動作為主 (體育老師指導)、第 2 次為各班自編創作動作(動作由 各班自編)，音樂不變。(2)進退場動作：各隊進、退場，加入口號、歡呼、拍手、 聲效、步伐...等元素；進、退場各達 15 秒，到達定位 請以 7 排×5 列定位創作變化。</p> <p>2、比賽時間：含進退場不得超過 7 分鐘。超過時間扣該隊總成績。</p> <p>3、可搭配使用道具（例如:彩球、響板、巾、...等鮮豔、亮 麗安全性道具）。</p> <p>4、服裝:各班自行搭配統一服裝。</p> <p>5、練習時間：體育課或早自修、多元活動課程、班會(導師 請隨班督導)。</p>
執行成效	得獎班級頒發獎狀、獎金，參賽學生給予簽獎，班級體育老師及導師提報人事室簽核獎勵。

相關  
圖片

