

# 活力健康操技術手冊

屏東縣政府115年2月12日屏府原輔字第1150042765號函核定

## 壹、競賽資訊

- 一、比賽日期：暫訂115年6月21日(星期日)。
- 二、競賽組別：公開男女混合組。
- 三、比賽地點：屏東縣來義高中田徑場(922屏東縣來義鄉中正路147號)。
- 四、比賽項目：團體賽。
- 五、戶籍規定：依競賽規程規定辦理。
- 六、年齡規定：10歲至65足歲(限民國50年6月21日至105年6月18日出生者)。
- 七、註冊人數：
  - (一) 每鄉限報名1隊。
  - (二) 每隊註冊選手人數25-31人(出賽至少25人，不限男女人數)。
- 八、比賽規則：
  - (一) 競賽主題：
    1. 健康操內容表現健康形象，並可提升心肺功能、肌耐力等動態表演。
    2. 編創以不違反運動生理，避免造成運動傷害，並能提升有氧心肺耐力之動作為原則。
  - (二) 競賽用音樂格式：
    1. 由大會於報名註冊期間公告比賽指定曲音樂檔，提供各參賽單位下載使用，並據以編排健康操表演內容。
    2. 指定曲不得使用重製或改編的配樂，惟演出之進場及退場得加入創新元素，可用人聲及其他音樂呈現，使用之音樂及相關著作權、公開演出權等音樂授權事宜，均應由參賽單位自行取得合法同意並負全責，如涉任何著作權爭議，概與主辦單位無涉。
    3. 比賽當天為防音樂發生無法播放、跳針等情況，請各隊將音樂檔存入隨身碟並於綵排時交給大會工作人員試播。
  - (三) 計時標準：
    1. 開始計時：以出聲音(口號)或音樂為起點。
    2. 結束計時：以退場及場地復原完成為止(所有表演者完全移出比賽場線，或音樂/口號結束後，由工作人員確認計時停止)。

3. 演出時間：以8分鐘為限(含進、退場)。。

(四) 指導老師規範

1. 現場不得指導或指揮參賽者動作。
2. 可隨隊參與表演，但不得有指導行為。

(五) 道具與標誌：持牌或道具者均計入參賽人數。

(六) 加油團規範

1. 加油團可設於場地左右外圍。
2. 不列入參賽人數統計。

(七) 綵排：綵排時間另行通知。

(八) 大會提供耳掛式麥克風共約5組，參賽單位請於抽籤時填寫麥克風需求單，告知使用數量，由大會轉交音控處。

九、競賽評判標準：

(一) 評分項目及配分標準

評分項目	得分	評分內容	配分	分數
體適能表現	35	1. 設計內容：包含暖身、心肺適能、肌力適能、緩和動作。	12	
		2. 運動強度；參賽者之適能、運動強度之設計。	12	
		3. 整體動作：動作的流暢性、熟練度與力度。	11	
精神表現	20	包括口令表現、團隊精神及整體儀態。	20	
創意表現	20	1. 包括創意編排、結構設計及動作特色。	10	
		2. 音樂元素與音樂的設計(氣氛的營造、熱情活力)	10	
文化元素	15	動作是否融入在地文化特色，展現地方精神。	15	
服裝道具	10	服裝整齊且具特色，道具或器材運用得宜。	10	
總分			100	

(二) 評選注意事項：

1. 參賽隊伍之競賽分數，依各評審委員評分總和計算。
2. 如有同分發生，則優先以體適能表現分數為評比、其次為精神表現。

(三) 扣分機制：

1. 參賽人數至少25人，不足25人每人扣1分。
2. 每隊演出時間以8分鐘為限，低於或超過規定時間皆予以扣分，每

低於或超出30秒則扣1分，以此類推。

## 貳、管理資訊

一、競賽管理：在2026第二屆屏東縣原住民族運動會籌備處指導下，由屏東縣原住民族運動賽事協辦組織及大會競賽組共同負責各項執行工作。

二、技術人員：

(一) 審判委員：審判委員共3人(含召集人)，由2026第二屆屏東縣原住民族運動會籌備處遴派，其中必須包括承辦機關至少1人。

(二) 裁判人員：評審長由2026第二屆屏東縣原住民族運動會籌備處推薦聘請，裁判員由屏東縣原住民族運動賽事協辦組織就各直轄市(縣、市)具有代表性資格者中推薦，送籌備處審查聘任。

三、獎勵：依競賽規程規定辦理。

四、申訴：依競賽規程規定辦理。

五、爭議：依競賽規程規定辦理。