

臺北市立南湖高級中學 112 學年度 第二十二週年校慶系列活動 3

班級有氧舞蹈比賽 活動計畫

- 一、活動目的：為豐富課外生活，展現青少年多元能力與才藝，並培養團隊精神。
- 二、參加人員：高二學生，以班級為單位。
- 三、活動時間：預賽為 10/27（五），決賽為校慶當日 11/4（六）。
- 四、活動地點：操場，遇雨改至活動中心
- 五、報名時間：自即日起至 10/20（五）止，基本資料表經導師簽名後，送至學務處訓育組。
- 六、比賽方式：
 1. 比賽樂曲需在 3:05-3:25 之間，進場及退場則合計 1 分鐘。
 2. 比賽樂曲建議 bpm（拍點）在 155-160 之間。
 3. 3 至 4 個班為一梯次，共分四梯次進行比賽。
 4. 預賽擇優 6 隊參加校慶當日決賽，但評審委員可視狀況酌予增減晉級總決賽之班級數。
 5. 出場順序請於 10/20（五）12:10 至訓育組抽籤，並繳交音檔（MP3 格式）。
 6. 服裝請以學校校服、班服為主搭配創意設計（盡量節省班級開銷）。
 7. 編排舞蹈內容應排入有氧舞蹈基本舞步，詳情可洽詢體育老師。
 8. 不可使用具危險性之道具，以維安全。
- 七、評分方式：

動作編排 20%；整齊度 20%；隊形變換 15%；創意 15%；音樂 10%；團體精神 10%（整體舞蹈動作之契合度）；服裝 10%
- 八、注意事項：（若有嚴重違反情節將予以取消資格及校規處理，請務必細讀）
 1. 編排舞蹈限定平面隊形變化，不得有疊羅漢、空中拋人等危險動作。
 2. 練習時間以課後時間及體育課為主，其他練習時間須事先徵詢任課老師同意，同時知會導師，勿因訓練而影響正常課程進度。
 3. 練習地點以活動區（操場、活動中心）為主，其他地點請特別注意音量，不可干擾其他班級上課。
 4. 練習時應有教師在場督導，以維安全。
- 九、活動獎勵：
 1. 第一名：獎狀乙面、獎金 1500 元、2 箱飲料
 2. 第二名：獎狀乙面、獎金 1000 元、2 箱飲料
 3. 第三名：獎狀乙面、獎金 500 元、2 箱飲料
 4. 佳作 3 名：獎狀乙面、2 箱飲料
- 十、本計畫陳校長核准後辦理實施。

臺北市立南湖高級中學 112 學年度 第二十二週年校慶系列活動

有氧舞蹈比賽 活動報名表

二年 班 體育股長：			
主 題			
音 樂			
人 數	全班共 人（參加人數共 人）		
隊 長		編舞者	
服裝設計者		隊呼設計者	
隊呼內容			
舞蹈編排內容摘要			

※ 報名表請於 10/20（五）前交給學務處體育組。

導師簽章：_____

體育教師：_____