

## 109學年度 北醫大創意啦啦舞錦標賽活動注意事項

敬愛的教練您好，

非常感謝您協助本學年度的創意啦啦舞比賽，相信您的指導可充分激發學子們的青春活力、昂揚鬥志及展現力與美的運動團隊精神。鑒於近幾年辦理賽事過程，教練與班級間互動頻繁，相關注意事項應向教練說明，並維持良好關係，因此提供本競賽之相關規則及注意事項，煩請詳閱後依循辦理，以利活動順利進行。

體育事務處/教學與設施組 感謝您~

一、比賽時間：109年12月4日（星期五）下午6:00至8:00。

二、比賽地點：本校體育館二樓球場。

三、活動競賽規則：

- (一)、參賽人數：每隊參賽人數以30至40人為限，人數不足30人或超過40人，扣總平均分數1分。（該班人數少於三十人，則本項不列入計算）。
- (二)、時間限制：比賽時間以三至五分鐘為限（含退場），下音樂時開始計時。逾時或不足時間，扣總平均分數1分。
- (三)、介紹詞：依照表演內容撰寫50字介紹詞於表演前宣讀。建議由非表演者擔任，宣讀完畢協助播放表演音樂。

四、比賽評分標準：

評比項目	比重	評比內容
創意表現	20%	表演內容設計的獨特創新表現。
團隊精神	20%	團隊合作默契、精神、表情、眼神等及帶動全場氣氛的氣勢與活力。
動作運用	20%	舞蹈韻律美感、隊形動線變化、動作難易度流程、節奏的順暢與明快、進退場的動感與完整。
聲音運用	10%	音樂、歌曲、口號（喊、唱、語言）、拍掌、鼓號等（音樂中西不限）。
服裝選配	10%	設計、色調及裝束等，應符合表演內容的整體視覺與協調。
道具運用	10%	口號標語、彩球、旗、扇等或其他運動器材等。

評比項目	比重	評比內容
時間控制	10%	自音樂開始或發聲起計時，退場則以音樂口號停止或全部人員退出規定線外止。

\*成績計算：成績依各裁判給分之排名加總為名次最終判定，若排名加總相同以總分之高低判定，若再相同則依裁判委員投票決定。

### 三、動作技巧規定及違規扣分之注意事項：

- (一) 舞蹈類型建議使用爵士舞、彩球舞、龐克舞 (Funk)、Hip Hop 等展現活力之啦啦舞。
- (二) 建議從跳躍、站立或倒立動作中著地時，利用雙手或雙足承受重量衝擊後再著地。
- (三) 為了表現特殊風格，可穿著含亮片的服飾，為了避免運動傷害，必須穿著軟鞋或舞蹈鞋。
- (四) 表演裝容請注意安全考量，勿於眼部周圍塗抹過多易脫落之物品，如亮粉等。
- (五) 違反下列任何一項扣總平均分數 1 分，違反二項扣總平均分數 2 分，以此類推。
  1. 從跳躍、站立或倒立動作中著地時，禁止由膝蓋、臀部、大腿骨、正面及背面直接坐落地面。
  2. 禁止赤足或僅穿著襪子參賽。
  3. 禁止配帶耳環和髮飾，像墜環、吊飾、手鐲、項鍊、戒指、腹腰帶、舌環及鼻環等。
- (六) 違反下列任何一項扣總平均分數 2 分，違反二項扣總平均分數 4 分，以此類推。
  1. 所有啦啦隊的特技/金字塔/拋投都禁止使用。
  2. 抬舉舞姿之抬、舉等支撐部位不可超過肩膀及胸部高度(最高支撐部位為腰部)。
  3. 抬舉時含有頭朝下/顛倒或翻轉的姿態都禁止。
  4. 禁止脫衣裸露，不雅之動作、標語及道具。
  5. 禁止使用危險道具 (例如：火及水等)。

- 四、敬請留意學生練習時間及場地，注意環境周邊安全，避免運動傷害發生，並請注意練習時音量避免影響校內其它上課同學及周邊住民。**夜間指導時間請於晚上 9 點 50 分起開始降低音量，並嚴禁晚上 10 點後繼續教學**，以免造成周遭住民陳情抗議。

- 五、本活動秉持教育意味，需以**正向鼓勵之教學方式輔助學習**，勿過度嚴苛或使用不當言語導致學生心理不適。
- 六、學生練習過程有受傷或身體不適之情形，請轉達本處並且建議學生就醫或休息，勿勉強繼續練習。
- 七、競賽當天學生道具活動會場擺放方式，請配合本處相關規定辦理。
- 八、教練費用之核銷**需填寫領款收據**，配合校方核銷所需。人事費用無法並列於業務費用報價單內核銷，核銷相關事宜皆須符合校內程序辦理。
- 九、若上述事項無法配合辦理，經勸告仍無法改善，**將禁止於本校學系啦啦舞競賽之任何教學**。

請將下方表單填寫完畢繳回至體育處

我已詳細閱讀並同意上述契約並願意遵守規定。

教練簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

#### 教練資料填寫

姓名	服務單位	連絡資訊
		E-mail： 手 機：
服務系所		

\*您的個人資料僅供本單位聯繫使用，絕不外洩或挪做其他用途使用。