

聯校體育推廣計劃—藝術體操  
規定套路—初級球操評分準則

共 10 分

	內容	分數
1.	<b>舞蹈步：</b> 雙手運轉球+左腳向右合併步 2 次+右腳向左合併步 2 次	0.5
2.	雙手運轉球+ <b>跳轉 180 度</b>	0.5
3.	<b>舞蹈步：</b> - 雙手持球上舉同時踢直後腿 - <b>胸臂滾球</b> +小跑步 4-6 步 <b>背滾球</b> +左腳向前合併步兩 2 次	0.5 0.5
4.	<b>巴塞轉體 180 度</b> +單手持球上托（不穩定）	0.5
5.	<b>舞蹈步：</b> 左手向前右手向後大臂大繞環擺動+ <b>身體波浪</b> 右腳踏前一步並腿後 <b>雙手正 8 字</b> <b>踏轉 360 度</b> +雙手垂直拍球	0.5 0.5 0.5
6.	左至右 <b>V 字拍球</b> +右至左 <b>V 字拍球</b>	0.5
7.	<b>巴塞平衡</b> +單手拍球	0.5
8.	左手小拋+手背接 同時 右腳踏前左腳小踢後腿 手背小拋+右手接 同時 左腳踏前右腳小踢後腿	0.5 0.5
9.	併步接 <b>團身跳</b> +雙手從頭後向前中至大拋 球彈地一次後+雙手接球 雙手滾球+左腳在前單膝跪	0.5 0.5
10.	<b>雙手反 8 字</b> 同時 向右轉 180 度 成右腳在前單膝跪 左手向前右手向後大臂大繞環擺動 成站立	0.5
11.	併步接 <b>鹿跳</b> +單手中至大拋 <b>雙手手臂接球</b>	0.5
12.	<b>舞蹈步：</b> 雙手抱球 + <b>平轉 360 度*</b> 將球從右肩經頸後至左肩滾球左手接 + 小拍球 2 次 地上滾球 + 右腳側併步 1 次 雙腳夾球	0.5 0.5
13.	雙腳夾球 + <b>前滾翻</b>	0.5
14.	<b>雙腳滾球至腹</b> + 完成動作（右手高舉）	0.5

\*請參考補充片段

修改日期：25-05-2023

聯校體育推廣計劃—藝術體操  
規定套路—初級圈操評分準則

共 10 分

	內容	分數
	開始動作：右手持圈在地上，背向裁判	/
1	地上滾動(由右至左) + 側波浪 側併步，左手頭上轉動圈	0.5
2	舞蹈步： - 左手頭上轉動圈 - 分腿站立右腳起踵，轉左腳起踵，上身前傾由右至左	0.5
3	左手地上閃光圈 + <b>阿拉貝斯平衡 45 度</b>	1
4	左右 8 字 + 小跑步 4 次	0.5
5	雙手小翻拋半周	0.5
6	踏步後退 + 頸上轉動圈 右手頭上轉動圈	0.5
7	右腳踏前跪下 用膝蓋地上轉一圈，同時 圈於背後交換至左手 右腳踏地起立 + 右手頭上轉動圈	0.5
8	右手於頭後交圈至左手 體前轉動圈 + <b>搬側腿平衡</b>	1
9	右手單手中拋接 + <b>小跨跳 130 度</b>	1
10	舞蹈步： - 右手持圈繞頭上轉一圈 + 分腿站立依次右左起踵 3 次 - 圈由右至左打地 2 次 - 左側併步 1 次	0.5
11	腰後交換圈 + <b>跳轉一圈</b>	1
12	前過圈小跳 3 次 背滾圈 右手閃光圈 + 左腳前點地，右腳輕微曲膝	0.5 0.5 0.5
13	右手頭上轉動圈 + <b>前舉腿 30 度轉體半圈</b>	1
	結尾動作：右手持圈垂直放身後，左手高舉，左腳點地。	/

修改日期：25-05-2023

聯校體育推廣計劃—藝術體操  
規定套路—初級帶操評分準則

共 10 分

	內容	分數
	開始動作：站立姿態，背對前方，右手持帶	/
1	<u>舞蹈步</u> 頭上繞環，向左轉 180 度，面向前方(牛仔舞)； 螺形，向左轉 90 度，舞蹈步勾腳點地 4 次向後移動	0.5
2	- 頭上至體前橫蛇， <u>巴塞平衡</u>	0.5
3	體前大繞環， <u>側并步</u> 1 次 頭上視線外橫蛇， <u>羚羊跳</u>	0.5 0.5
4	直蛇 <u>巴塞轉體 360 度</u>	0.5
5	左右依次大繞環，勾腳上前 2 步 體側大繞環， <u>全身反波浪</u>	0.5
6	前至後橫蛇 + <u>站立下腰至水平</u>	0.5
7	螺形，并步；大繞環， <u>鹿跳</u>	0.5
8	向後 <u>中拋</u> （帶棍翻一周），轉 180 度接帶棍 體左側中繞環 3 次	1
9	<u>舞蹈步</u> 右左依次水平小翻拋 2 次；面向前方後退小踢腿 2 組	1
10	- 頭上繞環 + <u>跳轉 360 度</u>	0.5
11	<u>舞蹈步</u> 轉體 360 度持帶尾，上下 8 字，向前 4 步，原地轉身 5 步 轉身向前接 <u>阿踢九平衡</u> （帶成 1 次上下 8 字）	0.5 0.5
12	左至右直蛇， <u>側波浪</u>	0.5
13	頭上視線外橫蛇， <u>小跨跳 130 度</u>	0.5
14	從後至前橫蛇， <u>一字馬</u> 轉胯成 <u>大字馬</u> ，左至右直蛇	0.5 0.5
15	頭上繞環向左地轉 270 度； <u>穿螺</u> ，右腿穿進螺形	0.5
	結束動作：向左轉身 90 度，帶纏後腿，完成姿態	/

修改日期：25-05-2023