

113年

高雄健康樂齡活力秀競賽

活動辦法

指導單位：衛生福利部國民健康署

主辦單位：高雄市政府衛生局

中華民國113年2月

壹、緣起：

因應高齡化社會的來臨，如何讓高齡者可以健康老化並落實在地老化成為首要任務，辦理高齡者健康促進競賽活動，可豐富社區老人健康生活，達到活躍及健康老化之目的。為提供一個專屬高齡者展現健康活力與生命價值的舞台，激發老人圓夢的社會參與動機以及活動參與，本局預訂於本年度辦理「雄健康樂齡活力秀競賽」，藉由專屬長輩展現健康活力的舞台，激發不老風潮，捲動社區資源，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

貳、競賽時程：

(一)初賽 DVD 影片收件時間：即日起至113年04月30日(二)截止。

(二)初賽結果公告：113年05月20日—05月31日公告(函文及本局網頁公告)。

參、計畫目標：

辦理本市雄健康樂齡活力秀競賽，選出優秀隊伍6隊，代表本市參與衛生福利部國民健康署辦理之分區競賽及全國總決賽。

肆、計畫執行期程：

時間	工作執行
113年01月30日	辦理衛生所說明會公告競賽相關訊息。
113年02月01日—04月30日	1. 衛生所輔導參賽隊伍練習，協助製作 DVD 影片及報名事宜。 2. 統一由衛生所將報名表送至本局，至 04月30日截止。
113年05月03日—05月17日	本局辦理 DVD 評審及彙整資料
113年05月20日—05月31日	公告初賽評選結果
113年6月18日(暫定)	辦理本市決賽
預定於113年7月至9月間	國民健康署分區競賽(舉辦日期另行通知)

伍、執行策略及方法：

本計畫分為初賽與決賽，說明如下：

一、初賽競賽辦理方式：

(一)參賽對象及組隊方式：

1. 參賽隊伍人數：

- (1) 本市初賽：每隊組隊人數30-40人，若為平地原住民地區人數為至少20-40人，且參與者原住民年齡為55歲以上(以民國58年次(含)以前出生者)，一般長者年齡為65歲以上(以民國48年次(含)以前出生者)。

備註：年齡計算以民國出生年次為主，長者達65歲以上【民國48年次(含)】；原住民身份以55歲以上【民國58年次(含)】為主。

- (2) 競賽隊伍每隊可有參與協助競賽活動之志工（實際參與表演之人數以3人為上限）。

(二)參賽隊伍表演建議內容如下：

1. 表演內容及主題曲：為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得自行設計歌曲參賽及表演內容，表演之音樂內容、配樂，依各隊需要自行設計、剪輯，不以同一首歌曲為限。
2. 表演時間：每隊以**6分鐘**為上限，表演形式開始（依音樂、聲音、表演動作等先開始者為基準）即進入計時；以表演形式結束（依音樂、聲音、表演動作最後結束為基準）為計時結束。（影片須為一鏡到底，不可剪輯）。
3. 表演方式：
 - (1) 得用故事性或具地方特色之表演，結合舞台道具、樂器、歌唱、民俗表演等方式呈現。
 - (2) 可結合增加長者身體適能，促進肌力、平衡度、柔軟度及心肺耐力之動作設計，搭配音樂節奏方式進行。
 - (3) 演出之評分僅限舞台(不含搭設之安全坡道)上演出內容為依據，舞台下任何表演不採計分數。
 - (4) 須注意長者之安全性，表演者若於表演期間(包含上下台)跌倒將由評審酌予扣分。

(5) 表演內容若有融入運動、營養及失智預防等議題，列為加分項目。

4. 競賽評分標準如下：

項目/比重	配分		評選說明
表演主題47%	身體活動	22	(1) 表演動作設計為全身性活動並顧及長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力等多方面訓練
			(2) 表演動作變化多元且強度合宜，每位長者(含失能長者)皆能展現其身體活動訓練成果
			(3) 動作有搭配發聲、口號或歌曲設計，加強呈現身體活動
	舞台演出	18	(1) 表演方式或劇情內容之創意性及流暢度
			(2) 團隊整體活力及台風展現
			(3) 舞台演出融入或突顯在地特色(飲食、風景、風俗民情與人文歷史等)
整體造型	4	(1) 整體造型設計符合表演情境 (2) 自製道具，採環保材質或取材生活用品製作，並可重複使用為佳	
演出音樂	2	(1) 音樂節奏、速率與表演內容(動作)設計及編排搭配良好，且顧及長者體能狀態 (2) 音樂曲目間銜接流暢與整體表演搭配良好	
表演時間	1	0分：4分鐘以下或超過7分鐘以上 0.5分：4-5分鐘或6-7分鐘 1分：5-6分鐘	
長者安全12%	12		(1) 注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施。 (2) 團隊安全：以確保團隊成員安全為優先，須確認表演者可勝任該動作，並注意其安全。 (3) 舞台安全：團隊應以場地表演的安全為原則考量。

項目/比重	配分	評選說明
團隊精神36%	36	(1) 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契
		(2) 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力與肌力等
		(3) 長者在團隊表演中都有安排角色及表演展現，尤其有關注年紀較大、行動不方便之長者共同參與
銀髮參與5%	5	(1) 65歲以上長輩上台參與競賽實際人數。 (2) 65歲以上參賽長輩性別比率。 (3) 隊伍上台參與表演者有融入祖孫輩或隔代(註：需為5歲-25歲之孩童及青年)。 (4) 85歲(含)以上長輩參加人數。 (5) 65歲以上長輩身心不便人數。
加分項	2	將運動、營養及失智預防議題列入表演內容中。

二、決賽競賽辦理方式：

- (一) 邀請入圍決賽之參賽隊伍到場參賽，如初賽隊伍因故無法參加決賽，則依初賽各組評審分數依序遞補隊伍。
- (二) 決賽活動採現場表演，初賽獲勝隊伍於比賽當日至比賽場地進行表演，由現場評審依據評分標準評審，並於當日公佈評審結果。
- (三) 本市決賽當天之交通遊覽車及保險費等費用由本局補助。

三、名次獎項：

DVD 影片參賽隊伍將錄取**12隊**晉級參與本市決賽。本市決賽獲選金、銀及銅獎隊伍將代表本市參加衛生福利部國民健康署辦理之南區競賽及全國總決賽。為鼓勵長者參賽，並減少長輩競賽得失的心理壓力，各組未晉級金、銀及銅獎之參賽隊伍皆以優良獎之名稱頒發以茲鼓勵。

陸、報名方式：

- 一、各參賽隊伍於社區內以有益健康促進及提升銀髮族生命價值之動態表演錄製成6分鐘 DVD 參賽，請各參賽隊伍繳交報名表電子檔（如附件1），報名資料電子檔可一併燒錄於參賽光碟內，於截止日前送至各區衛生所，由衛生所轉交本局，受理期限自即日起至**04月30日**(星期二)逾期恕不受理。
- 二、若有相關疑問，可電洽轄區衛生所或衛生局承辦人員(07)713-4000轉分機5211姜小姐或分機5218蘇小姐。

柒、評審方式：

- 一、由本局聘請本市**專業師資**擔任評審，依各參賽隊伍寄送之 DVD 辦理評審，評審標準主要涵蓋表演主題、長者安全、團隊精神及銀髮族參與等項目。
- 二、本次評分標準中，「銀髮族參與」分數以報名資料為計算標準。
- 三、請各參賽隊伍填寫表演節目簡介時，能盡量詳細陳述表演內容，俾利評審委員評分時作為參考。

捌、其他：

- 一、主辦單位有權變更或最後解釋之權利。
- 二、本活動倘因國家(如防疫規範、災害應變等)措施，暫停或延後公眾集會等不可抗拒相關情事，主辦單位保有暫停或延後競賽及變更競賽辦理方式之權利。
- 三、若已報名本市決賽之長輩，當日若因故無法出席，得遞補相同資格之替代人選（1名遞補1名），請長輩當日備相關身份證明文件於報到處辦理遞補。

四、考量高齡長輩身體狀況，搭乘遊覽車或大眾運輸交通工具作長途旅運時，建議評估隊伍之需求性，安排妥適之隨隊醫療或護理人員，以照護參賽長輩。

高雄市衛生局

「113年高雄市雄健康樂齡活力秀競賽」報名表

一、團隊基本資料

團隊名稱			
所屬單位 (若無請填 OO 區 OO 社區)		行政區	
團隊聯絡人		電話 (若有分機請務必加註)	
		手機 (必填)	
		電子郵件 (必填)	
團隊總人數(含表演者、志工及親友)	人	65歲以上人數(含表演者及志工，原住民長者為55歲以上)	人
性別	男性： 人 女性： 人	18-64歲人數	人
團隊及團隊特色 人物介紹	(150字以內)		
表演創作理念	(150字以內)		
個人資料處理使用	<input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意	1. 提供之報名資料內容、文字及照片作為與本活動相關(如製作手冊、單張、海報、網路媒體行銷)使用。 2. 授權本活動相關之拍攝使用、公開本人之肖像(包含照片及影像)、名字及聲音等使用。 本活動將依個人資料保護法及相關法令之規定下，蒐集、處理及利用您的個人資料。	

二、初賽競賽團隊名單-上台表演

備註：

- 一、「上台表演」係指有實際上台表演者，且年滿65歲以上（55歲以上原住民）之長者。若有勾選身心障礙者之參賽長輩，敬請於繳交報名資料時附上證明文件影本或掃描檔，以供主辦單位查驗。
- 二：指導老師如為65歲（原住民55歲）以上且有實際至台上參與演出，請勾選「上台表演」；如未滿65歲（原住民55歲），無論上台與否皆勾選「志工」。

序號	姓名	性別	出生年	參賽身分	身心障礙者 請打勾	具原住民身分 請打勾
1				上台表演		
2				上台表演		
3				上台表演		
4				上台表演		
5				上台表演		
6				上台表演		
7				上台表演		
8				上台表演		
9				上台表演		
10				上台表演		
11				上台表演		
12				上台表演		
13				上台表演		
14				上台表演		
15				上台表演		
16				上台表演		
17				上台表演		
18				上台表演		
19				上台表演		
20				上台表演		
21				上台表演		
22				上台表演		
23				上台表演		
24				上台表演		
25				上台表演		
26				上台表演		
27				上台表演		
28				上台表演		
29				上台表演		
30				上台表演		

<本表不敷使用時，請自行增列>

三、初賽競賽團隊名單-志工

備註：一、「志工」指未上台表演，但提供參賽隊伍協助者；或有上台協助表演，但未滿 65 歲（原住民 55 歲）者。

二、指導老師如為 65 歲（原住民 55 歲）以上且有實際至台上參與演出，請勾選「上台表演」；如未滿 65 歲（原住民 55 歲），無論上台與否皆勾選「志工」。

序號	姓名	出生年	參賽身分
1			志工
2			志工
3			志工
4			志工
5			志工
6			志工
7			志工
8			志工
9			志工
10			志工

<本表不敷使用時，請自行增列>