「108 年阿公阿嬤健康養生活力秀競賽活動」

競賽規則及評審標準

一、活動主旨

因應高齡化社會的來臨，為了讓長者可以健康老化並落實在地老化，辦理健康促進競賽活動，以豐富社區高齡者健康生活，達到活躍及健康老化之目的。以提供一個專屬長者展現健康活力與生命價值的舞台,提升社會參與動機以及活動參與，激發不老風潮，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

二、 指導單位：衛生福利部國民健康署

三、 主辦單位：金門縣衛生局

四、 辦理地點：金城國中藝文中心

五、 辦理日期：108 年 6 月 1 日。

六、賽事規則：

(一) 參賽人數組隊方式及對象：

(1)參賽隊伍人數：20 人。

(2)參賽每隊組隊人**數為 20 人**，參賽對象長者年齡 65 歲以上或原住民年齡為 55 歲以上，惟其代表隊伍之長者不得重複參與同場次之其他隊伍參賽。

備註：年齡計算以民國出生年次為主，長者達 65 歲以上【民國 43 年次（含)】；原住民身份以 55 歲以上【民國 53 年次（含)】為主。

(二) 參賽時間：

1、每隊以 **6** 分鐘為上限，表演形式開始（依聲音、表演動作或人員講話等先開始者為基準）即進入計時；以表演形式結束（依聲音、表演動作或人員講話最後結束為基準）為計時結束。(明顯的退場動作不列入計時)。

2、表演時間 6 分鐘之音樂內容，不以同一首歌曲為限，可視各隊表演需要剪輯音樂(建議至少 2 首(含)以上)。

(三) 指定曲搭配：每隊 6 分鐘表演時間內，須搭配指定曲「惜老歌－阿嬤佮阿公」,指定歌曲呈現長度至少需達 30 秒（含）以上，且歌詞表現內容可視地方文化語言改編(不限原台語歌曲)。

(四) 參賽項目及說明：參賽隊伍建議表演內容如下：

1、 表演主題可依據支持長者友善生活環境之八大面向（至少擇一面向）為題材以故事性或具地方特色之表演元素呈現，可由舞台道具、樂器、歌唱、民俗表演等方式演出。

※備註：八大面向如下：1.無障礙空間 2.大眾運輸交通工具便捷 3.住宅安全 4.禮讓尊敬長者 5.老、中、青三代共遊趣 6.參與志工服務 7.用資訊軟體或社群網絡看新聞或結交朋友 8.參加社區健康促進活動或養成健康生活型態（不菸、不酒、多運動、飲食均衡、多動腦等）。

2、 表演內容可以結合日常身體活動或社區社團等以強化長者肢體、身心功能或增進長者體適能之目的，促進長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力之動作設計，搭配音樂節奏等方式進行。

3、 為促進長者身心健康，鼓勵長者積極參與健康休閒活動，增進長者社會參與，以提升健康促進效能及活躍老化，獲得金門縣初賽第一名將代表金門縣赴台參賽，若第一名無法出席，由第二名依序遞補。

七、參賽流程表：

	時間	比賽流程
流程表	08:30～09:00	所有參賽隊伍報到時間
	09:00～09:10	開幕典禮（縣長致詞、貴賓致詞、評審介紹與規則說明）
	09:10～09:20	阿公阿嬤動一動
	09:20～11:30	銀髮族表演（依出場序上台表演/表演欣賞）
	11:30～11:50	不老舞台動一動/成績統計
	11:50～12:00	頒獎典禮
	12:00～12:15	活動圓滿結束，賦歸

八、 評審標準：

評選項目及比例	配分	評選說明
長者安全 10%	10	長者體適能上的安全（避免光腳，預防跌倒及勿設計表演拋撒物品，避免造成危險）。
團隊精神 40%	10	團隊默契與表現力。
	20	團隊成員展現之精神與活力。

		10	團隊成員參與程度。
表演主題 35%			1. 可依據支持長者友善生活環境之八大面向（至少擇一面向）(詳見前述備註)。 2. 表演內容可以結合日常身體活動或社區社團等以強化長者肢體、身心功能或增進長者體適能之目的。
		8	表演（故事）或內容創意性
		6	1. 音樂搭配及相容性（含指定曲搭配與應用）：選曲節奏符合長者體能狀態並能與動作相結合，音樂避免單調(建議曲目多於 1 首)。 2. 服裝設計或道具設計符合表演情境（若屬自製道具，採回收材質或取材生活用品製作為佳）
		6	1. 動作設計及編排：搭配全方面的動作設計，非僅有單一部位的動作，以正確操作增加長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力。 2. 搭配指定曲的呈現與舞台演出能融入或突顯當地特色。
		6	1. 表演流暢度。 2. 動作整齊及熟練度。
		5	能發揚及展現高齡者尊嚴
		4	1. 台風及舞台魅力。 2. 設計口號或口令加強動作呈現
銀髮參與 15%	65 歲以上長輩實際上台參與競賽人數	3	**<u>山地、離島及平地原住民地區隊伍</u>** 0 分：10 人以下 1 分：10 人-14 人 2 分：15-19 人 3 分：超過（含）20 人
	65 歲以上長輩性別比	4	**<u>依活動當天報到人數比例計算</u>** 0 分：男性參賽長輩小於 18%；或 4 位以下 1 分：男性參賽長輩（含）18%~未滿 22%；或 4 位 2 分：男性參賽長輩（含）22%~未滿 25%；或 5 位 3 分：男性參賽長輩（含）25%~未滿 30%；或 6 位 4 分：男性參賽長輩達（含）30%以上；或達（含）7 位以上 註：男性長輩比例或人數，採擇優計分。
	代間參加	2	有祖孫或隔代參加 註：有中年(青年)及孩童參與者達滿分 2 分； 有中年(青年)或孩童參與者為 1 分； 無中年(青年)或孩童參與者為 0 分。
	85 歲（含）以	1	**<u>依活動當天報到人數計算</u>**

	上長輩總人數		85 歲以上【民國 23 年次(含)】；原住民 75 歲以上【民國 33 年次(含)】長輩人數每名 0.2 分計算，若 5 名以上皆以滿分 1 分計算。
	65 歲以上長輩身心不便人數	1	身心障礙或重大傷病參賽者每名 0.33 分計算，若 3 名以上皆以滿分 1 分計算。 **註：應檢附身心障礙證明(手冊)者始計入，於報名時查驗。**
	65 歲以上長輩以安養機構身分組團	3	註：非安養機構身分組團者為 0 分。
	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
總分		100	
註：已報名長輩當日若無法出席，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。			

九、每場參賽名次與獎項（針對參賽隊伍給予以下獎勵）

分組參賽獎勵	
銀髮族參賽獎：第一名(取乙隊)	獎牌+獎金 7,000 元
銀髮族參賽獎：第二名(取乙隊)	獎牌+獎金 6,000 元
銀髮族參賽獎：第三名(取乙隊)	獎牌+獎金 5,000 元
銀髮族參賽獎：最佳表現獎(取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 元
銀髮族參賽獎：最上鏡頭獎(取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 元
銀髮族參賽獎：最佳熱活獎（取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 元
銀髮族參賽獎：最佳演出獎（取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 元
銀髮族參賽獎：最佳表演獎（取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 元
銀髮族參賽獎：最佳觀摩獎（取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 元

（一） 參賽隊伍於報名時需確認年齡及身分別，並於報名時應檢附身分證正面影

本或戶籍謄本（戶口名簿）影本及其他所需相關資料如附表；俾利參賽年齡身分核對，提供文件皆僅為本次競賽相關事宜使用。

(二) 報名參賽檢附資料一覽表

報名資格	需檢附資料
參賽長者 長者 65 歲以上【民國 43 年次(含)】 原住民 55 歲以上【民國 53 年次(含)】	1. 身分證正面影本或戶籍謄本（戶口名簿）影本。 2. 其他所需相關資料（證明文件影本） ➢ 原住民身分需檢附已登記為原住民身分之戶籍謄本（戶口名簿） ➢ 身心障礙手冊 ➢ 安養機構
	身分證正面及背面影本 或 戶籍謄本（戶口名簿）影本 ➢ 原住民身分需檢附已登記為原住民身分之戶籍謄本（戶口名簿）

阿公阿嬤健康養生活力秀競賽活動報名表

一、表 演 單 位：

二、聯 絡 電 話：

三、表 演 隊 名：

四、參 與 人 數：　　人

五、表 演 歌 曲：

六、團隊介紹詞 ：

七、參 與 成 員：

編號	姓名	性別	出生年月日	年齡	電話
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

報名人員請備身分證正反面影印，以利核對身份。

TO：翁小姐

電　話：330697 轉 717

E-MAIL：i236fa@mail.kinmen.gov.tw