

「2020 金門縣阿公阿嬤健康養生活力秀競賽活動」

計畫書

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：109 年 9 月 5 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 44 年次（含）】；原住民身份以 55 歲以上【民國 54 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辑音樂(建議至少 2 首(含)以上)。

(三) 指定曲搭配：

1、每隊 6 分鐘表演時間內，須搭配指定曲「我的餐盤」均衡飲食口訣歌，歌詞表現內容可視地方文化語言改編(不限原台語歌曲)。

2.表演之音樂內容、配樂，不以同一首歌曲為限，依各隊需要自行設計、剪輯，指定歌曲於表演音樂呈現長度至少需達30秒(含)以上。

(四) 參賽項目及說明：參賽隊伍建議表演內容如下：

1、 表演方式及時間：依據支持長者友善生活環境之八大面向、預防保健、健康生活及活躍老化等，至少擇一面向為題材，設計表演內容，各隊演出時間以6分鐘為上限。表演方式：

(1)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。

2、 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：

流程表	時間	比賽流程
	08:30~09:00	參賽隊伍報到
	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	競賽表演
	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	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 37% 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) 2.表演內容可以結合日常身體活動或社區社團社區社團等。		8	表演（故事）或內容創意性
		3	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)。
		6	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。
		5	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 13%	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3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。
	85歲（含）以上 長輩總人數	2	<u>依活動當天報到人數計算</u> 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0.25分計算，若8名以上皆以滿分2分計算。

65 歲以上長輩 身心不便人數	1	依活動當天報到人數計算 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。 <u>註：應檢附身心障礙證明(手冊)者始計入，於報名時 查驗。</u>
65 歲以上長輩 機構長者參與 人數	2	依活動當天報到人數計算 長期照顧管理中心、長期照顧暨安養機構、護理之家等 機構長輩參與人數每名 1 分計算，若 2 名以上皆以滿 分 2 分計算。
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：最佳團隊獎(取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 元
銀髮族參賽獎：最佳活力獎(取乙隊)	獎牌+獎金 4,000 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：最佳熱活獎（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 44 年次(含)】 原住民 55 歲以上【民國 54 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） ➤ <u>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）</u> ➤ <u>身心障礙手冊</u> ➤ <u>安養機構</u>
	身分證正面及背面影本 或 戶籍謄本（戶口名簿）影本 ➤ <u>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）</u>

2020 金門縣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。

T0：翁小姐

電 話：330697 轉 717

E-MAIL：i236fa@mail.kinmen.gov.tw