「2022 年金門縣阿公阿嬤健康養生活力秀競賽活動」

(一)賽事規則：

(一) 參賽人數組隊方式及對象：

(1)**參賽隊伍人數：每隊 55 歲以上長者 20-25 人。**

(2)**每隊參賽對象長者年齡 55 歲以上，20-25 人**，惟其代表隊伍之參賽者不得重複參與同場次之其他隊伍。

備註：年齡計算以民國出生年次為主，達 55 歲以上【民國 56 年次（含）以後出生者】。

(二)參賽項目及說明：

1、 **表演主題及主題曲**：

(1) 為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得自行設計參賽歌曲及表演內容，表演主軸以**「活力」**為主題。

(2) 表演之音樂內容、配樂，不以同一首歌曲為限，各隊依需要自行設計、剪輯。

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）即進行計時；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。（明顯的退場動作不列入計時）

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。

(二)評審標準：

項目/比重	配分		評選說明
表演主題 47%	身體活動	22	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
			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
			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	表演方式或劇情內容之創意性及流暢度
			團隊整體活力及台風展現
			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
	時間掌控	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。
團隊精神 36%	36		隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契
			團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力與肌力等
			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%			1. 55 歲以上長輩上台參與競賽實際人數。 2. 55 歲以上參賽長輩性別比率。

項目/比重	配分	評選說明
	5	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。 5.55歲以上長輩身心不便人數。
總分	100	