

嘉義市政府衛生局

「114年長者活躍老化競賽活動」競賽規則及評審標準

壹、活動源起：

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，為以豐富社區老人健康生活，激勵長者走出家門，增進肌力、促進身體活動及社會參與，本活動透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，創造銀世代人生的意義，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

貳、活動目標：

- 一、促進長者健康促進概念，並落實於日常活動。
- 二、激發長者社會參與意願，增加自我認同感。
- 三、提升社會大眾重視高齡化議題。

參、指導單位：

嘉義市政府、衛生福利部國民健康署

肆、主辦單位：

嘉義市政府衛生局

伍、協辦單位：

嘉義市政府社會處、所有參與比賽單位

陸、活動內容：

一、時程：

- (一) 說明會時間:2月19日(星期三)上午9時30分於本局6樓研習教室召開說明會暨抽籤。請有意願參賽的單位於2月14日(星期五)17時止填寫報名表回復本局(附件1說明會報名表)。
- (二) 比賽時間:6月7日(星期六)上午 7:30-11:30 辦理「114年嘉義市長者活力秀競賽-嘉寶趴踢秀」。
- (三) 比賽地點：嘉義市東區體育館（嘉義市東區彌陀路381號）。

二、賽事規則：

(一) 參賽隊伍人數：

1. 一般地區65歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為30-60人(以民國49年次(含)以前出生者)。65歲以上參與表演之人員需超過該隊總人數之80%。
2. 競賽隊伍每隊可有協助競賽活動之參與志工(實際參與表演之人數以3人為上限)。

(二) 參賽項目及說明：

1. 報名隊伍採不分組，依成績序位推派參加國健署舉辦之南區競賽（暫定7至8月間，日期另行通知）。
2. 表演內容：
 - (1) 為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍應**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：
 - A. 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。
 - B. 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。例如：彈力繩(帶)、彈力球、水啞鈴等，或結合運動競技編排舞蹈。
 - C. 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。

三、評審標準：

☆本市初賽及國健署分區競賽/全國賽適用：

項目	配分	評選說明
身體活動	30	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 4. 隊伍有為不同身體活動能力之長者，設計合適且增進肌力的表演動作

長者安全	15		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:團隊表演道具及器材應以場地表演的安全為原則考量
團隊精神	25		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、活力等 3. 在團隊表演中有考慮長者身體能力及適應性，並妥適安排角色及表演展現，尤其關注年紀較大、行動不方便之長者共同參與性
舞台表演	舞台演出	17	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	5	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	1. 0 分：4 分鐘以下或超過 7 分鐘以上 2. 0.5 分：4-5 分鐘或 6-7 分鐘 3. 1 分：5-6 分鐘
銀髮參與	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

※備註：

國健署分區競賽隊伍數依縣市初賽隊伍數進行報名(如下表)，亦即本市初

賽報名隊數越多，晉級參加分區賽的隊數也越多。

表1：各縣市晉級分區隊伍數

縣市初賽隊伍數	晉級分區隊伍數
30隊以上	6
21 - 30隊	5
11 - 20隊	4
6 - 10隊	3
0 - 5隊	2

四、6月7日(星期六)東區體育館競賽流程表【依實際報名隊伍數調整比賽活動時間】

時間	比賽流程
07:30~08:20	報到(核對身份)
08:20~08:30	規範說明
08:30~08:40	開幕式表演
08:40~08:50	介紹貴賓 長官致詞
08:50~09:10	啟動儀式(合影)暨頒贈「敬老獎」
09:10~10:25	比賽時間(SHOW TIME)
10:25~10:45	動動時間/成績統計 (有獎徵答)
10:45~11:10	頒獎典禮

五、獎勵辦法：

(一)初賽獎項

名次	獎項內容
第一名	獎座+等值禮券 30,000 元
第二名	獎座+等值禮券 20,000 元
第三名	獎座+等值禮券 10,000 元
第四名	獎座+等值禮券 8,000 元
第五名	獎座+等值禮券 6,000 元
最佳創意獎若干名	獎座(小)+等值禮券 3,000 元
最佳時尚造型獎若干名	獎座(小)+等值禮券 3,000 元
最佳團隊士氣獎若干名	獎座(小)+等值禮券 3,000 元

※備註：

1. 上述各項名次得從缺，特別獎依實際報名隊數調整。
2. 報名參加者皆贈精美好禮乙份。

(二)敬老獎：90歲以上【民國 24 年次(含)】參與競賽之長者；原住民為85歲以上【民國29年次(含)】之長者可獲得敬老獎，獎品為等值商品禮券1,000 元整（採核實支付）。

※備註：敬老獎領據之簽收應檢附身分證正反面或戶籍謄本（戶口名簿）影本，具原住民身分者須提供相關證明文件以確實核對領受人姓名、年齡、戶籍地址等資料。

六、本市初賽及晉級分區競賽/全國總決賽隊伍相關費用補助事宜說明如下：

(一)初賽：由本局支付參加活動往返會場交通費用（交通費用以遊覽車為主）。提供參賽隊2次指導老師費、材料費(上限3千元)。

(二)晉級分區競賽/全國總決賽：由國健署支付參加活動往返會場交通費用（交通費用以遊覽車為主）。提供參賽隊各2次指導老師費、材料費(上限3千元)。

七、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與場地調整之權利。

柒、預期效益

一、參賽長者透過參與競賽，提升自我效能達健康促進。

二、選出至少3隊優秀隊伍代表本市參加南區競賽。

嘉義市政府衛生局
「114年長者活躍老化競賽活動」說明會報名表

- 時間：114年2月19日(星期三)上午9時30分
- 地點：嘉義市政府衛生局(嘉義市西區德明路1號)6樓研習教室
- 隊伍資料表：

單位名稱			
聯絡人		電話	
		手機	
		電子郵件	

☆報名日期:自即日起至2月14日(星期五)17時前受理報名，報名表請寄
519@mail.cichb.gov.tw，確認報名事宜請洽：

嘉義市政府衛生局/國健科葉小姐，連絡電話05-2338066分機519