

臺北市大同區107年度長者活躍老化競賽活動簡章

一、活動主旨：

為營造高齡友善環境及鼓勵長者參與健康促進活動，衛生福利部國民健康署推動「長者活躍老化競賽活動」，鼓勵長者參與健康促進活動，並提供一個專屬長者展現健康活力與生命價值的舞臺，經由辦理長者健康促進競賽活動，邀請社區長者組隊報名參加，豐富長者健康生活，落實「活躍老化、在地老化」的精神，創造長者社會參與機會與動力，讓社會看見高齡社會中長者的活力展現。

二、活動目的：

- (一) 創造長者專屬舞臺，增加社會參與機會，激發自我認同感。
- (二) 藉由媒體宣傳，讓社會大眾重視高齡社會議題，鼓勵長者走出家庭並參與健康促進活動，增進其身心、社會健康。
- (三) 透過活動增加不同世代互動，使青年學子進一步了解長者身心需求。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：臺北市政府衛生局
- (二) 主辦單位：臺北市大同區健康服務中心

四、參賽規則：

- (一) 參賽隊伍人數：
每隊人數30名至60名，65歲以上長者（含民國42年次）【長者是原住民身分以55歲（含民國52年次）以上為主】（包括實際參與競賽活動、活動相關工作人員、銀髮志工等）。

- (二) 參賽主題：

依表演內容分為活力舞台組以及活力律動組二組，擇一參加，並自訂參賽主題名稱：

- 1. 活力舞台組：

表演內容依據支持長者友善生活環境八大面向(擇一面向)為題材以故事性或具地方特色之表演呈現元素，可由舞台道具、樂器、唱歌、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. 參加志工服務、7. 用資訊軟體或社群網路看新聞或結交朋友、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. 活力律動組：

表演內容可結合日常身體活動(如參考衛生福利部國民健康屬編制「動動生活」及「高齡健康操」影片)或社區運動社團(如元極舞、太極拳、健康操等)以強化高齡者肢體、身心功能或增進長者體適能之效果，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。

五、 影片內容及規格：

影片請以 MP4、WMV、或 DVD 檔案格式提供，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)即計時結束，明顯的退場動作不列入計時。

六、 報名日期：

即日起至107年5月11日(星期五)下午5:30截止，逾期不受理。

七、 報名方式：

採現場報名，繳交報名表(附件1)、影片光碟及授權同意書(附件2)，如參加者有身心障礙手冊或重大傷病相關證件，請於報名時提供驗證。

八、 評分標準：

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。	
主題35%	35	活力舞台組	活力律動組
		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，詳見前述備註)	表演內容可以結合日常身體活動(如參考國民健康署編制「動動生活」及「高齡健康操」影片)或社區運動社團(如元極舞、太極拳、健康操等)

評選項目及比例		配分	評選說明	
			1. 表演(故事)內容創意性。(8分)	1. 表演內容創意性。(8分)
			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分)	2. 音樂搭配極相容性: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分)
			3. 舞台演出能融入或突顯當地特色。(6分)	3. 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。(6分)
			4. 表演流暢度。(6分)	4. 動作整齊及熟練度。(6分)
			5. 能發揚及展現高齡者尊嚴。(5分)	5. 能發揚及展現高齡者尊嚴。(5分)
			6. 台風及舞台魅力。(4分)	6. 設計口號或口令加強動作呈現。(4分)
銀髮參與15%	65歲以上長輩實際上台參與競賽人數	3	<u>非山地、離島及平地原住民地區隊伍</u> 0分:15人以下 1分:15人-20人 2分:21-29人 3分:超過(含)30人 <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>依活動報名表人數比例計算,進入臺北市市級賽後係以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6位以下 1分:男性參賽長輩(含)18%~未滿22%;或6位 2分:男性參賽長輩(含)22%~未滿25%;或7位 3分:男性參賽長輩(含)25%~未滿30%;或8位 4分:男性參賽長輩達(含)30%以上;或達(含)9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	

評選項目及比例		配分	評選說明
85歲(含)以上長輩總人數	2	依活動報名表人數比例計算，進入臺北市市級賽後係以活動當天報到人數比例計算 85歲以上【民國22年次(含)】；原住民75歲以上【民國32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	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：進入臺北市市級賽後應檢附相關證明文件，於報名時查驗</u>	
65歲以上長輩以安養機構身分組團	2	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		

九、評選方式：

邀請專家學者評選出1支代表本區參加臺北市市級長者活躍老化實體競賽活動。

評選地點：大同區健康服務中心五樓會議室。

十、獎勵辦法：優勝隊伍可得3,000元等值禮品。

十一、參賽規定及注意事項：

- (一) 參賽隊伍需以團體為報名單位，不接受個別報名。
- (二) 優勝隊伍需代表本區參加臺北市市級長者活躍老化實體競賽活動。
- (三) 參賽者即為同意授權主辦單位使用其報名資料、競賽內容及個人肖像權，且同意主辦單位安排之媒體宣導計畫。
- (四) 請尊重智慧財產權，競賽影片不得有違反侵害著作權相關事宜。

十二、活動洽詢電話：02-25853227分機6651陳家瑋護理師。

附件1

臺北市大同區107年度長者活躍老化競賽活動 報名表

填表日期	年月日	序號	(本欄由主辦單位填寫)
代表人/領隊		領隊人員 聯絡電話	室內：
			行動：
參賽代表區	大同區	聯絡地址 (請註明郵遞區號)	
隊伍名稱			
參賽組別	<input type="checkbox"/> 活力舞臺組 <input type="checkbox"/> 活力律動組		
登台人數	※請填寫未含其他工作人員之登台總人數	隊員總人數	※請填寫報名表內隊員總人數
隊伍簡介 (限200字內敘述)			
表演名稱			
表演簡介 (限200字內敘述)			

※注意事項：

- 1、報名表內相關資料為必填項目，請務必正確填寫，以利後續相關作業。
- 2、比賽當日如有特殊需求，請各隊務必連同於本報名表一併提出申請。
- 3、本表請於報名時一併繳交，逾期恕不受理。
- 4、參賽者即為同意授權主辦單位使用其報名資料、競賽內容及個人肖像權，且同意主辦單

位安排之媒體宣導計畫。

5、請尊重智慧財產權，競賽影片不得有違反侵害著作權相關事宜。

6、參賽隊伍隊員表

隊名：「 」隊/參賽隊伍隊員表					
編號	姓名	年齡/歲	性別/編號	身份註記/編號	特殊註記
1					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
2					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
3					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
4					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
5					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
6					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
7					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
8					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
9					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
10					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
11					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
12					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
13					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
14					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
15					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
16					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
17					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
18					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
19					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
20					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
21					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
22					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
23					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
24					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
25					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
26					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
27					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
28					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
29					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
30					<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
不足者請自行增加					

※填寫說明與注意事項：

1、性別編號：「1」為男性、「2」為女性。性別編號欄僅需填入數字代號註記即可。

2、身分註記：共分下列幾項--「1」：領隊、「2」：登台隊員、「3」：工作人員、「4」：志工。身分註記欄僅需填入數字代號註記即可。

3、隊名請自行繕打鍵入。特殊註記選項請自行標註。

4、本表隊員人數欄位如不敷使用請自行增列填寫。

5、因隊員「年齡」、「性別」、「身份註記」(須至少30位年齡符合規定者登台)、「特殊註記」等項目皆攸關各隊成績總分計算，請務必自行確認內容。若於主辦單位與活動小組完成報名作業後，恕不接受更正作業，以示公平。

6、填寫範例：

登台 序號	(本欄由大會填寫)	「 健康銀髮活力 」 隊/參賽隊伍隊員表			
編號	姓名	年齡/歲	性別/編號	身份註記/編號	特殊註記
1	陳志強	68	1	1+2	<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input checked="" type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
2	王美麗	70	2	2	<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input checked="" type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
3	張大華	58	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿55歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
4	林玉嬌	52	2	3	<input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input type="checkbox"/> 滿85歲
5	李阿福	86	1	2	<input type="checkbox"/> 原住民 <input checked="" type="checkbox"/> 身障 <input type="checkbox"/> 滿65歲 <input checked="" type="checkbox"/> 滿85歲

臺北市大同區107年度長者活躍老化競賽活動 影片使用授權同意書

- 一、立授權同意書人（甲方）：
- 二、被授權人（乙方）：臺北市大同區健康服務中心
- 三、授權標的：甲方參加臺北市大同區健康服務中心主辦「107年度長者活躍老化」之參賽作品照片、影片之著作及智慧財產權、肖像權。
- 四、授權利用內容：甲方同意乙方主辦之「107年度長者活躍老化」，將參賽作品照片、影片之著作及智慧財產權、肖像權，無償授權乙方進行宣傳、重製、修改、出版、展覽等權利及公開使用之各種相關權利，不另支付日後使用酬勞或權利金。
- 五、報名之相關文件與資料，其內容確實無侵犯他人之著作權，日後若有涉及作品版權之糾紛，以致毀損乙方之名譽，甲方願負法律之責任，並退回獎金或獎狀。
- 六、本授權書為非專屬授權，甲方仍擁有上述授權著作之著作權。甲方擔保本作品係甲方之原創性著作，有權依本授權書內容進行各項授權，且未侵害任何第三人之智慧財產權，並同意其授權著作為無償授權。

立授權同意書人：



地址：

電話：