

# 115年臺南市政府衛生局

## 樂齡活力秀 競賽須知

### 一、活動目的：

1. 透過樂齡活力秀活動，促使本市長者走出戶外，投入社區健康促進活動。
2. 邀約本市長者組成競賽隊伍參加比賽，在練習過程中提升彼此互動與活力，以達活躍老化理想，並鼓勵新血加入，創造更多活力。
3. 透過參與競賽活動，拓展長者人際關係，藉此改變想法，樂觀面對老化。
4. 積極鼓勵長者參與，重塑長者健康老化概念，期盼長者風華再現。

### 二、指導單位：衛生福利部國民健康署

### 三、主辦單位：臺南市政府衛生局

### 四、辦理方式：

(一)分區競賽：將本市37區分為五區(依老年人口數區分，分區方式如下)，由隊伍將表演內容錄製為 DVD 並送至衛生局，衛生局統整後送評審進行評選，並將評選結果公告於衛生局網站。

- 第一區(3,000人以下)：

龍崎、左鎮、山上、南化、北門、楠西、大內

- 第二區(3,001~5,500人)：

玉井、官田、將軍、六甲、七股、柳營、西港、東山

- 第三區(5,501~7,500人)：

學甲、鹽水、下營、安定、後壁、新市、白河

- 第四區(7,501~14,000人)：

關廟、善化、新化、麻豆、安平、佳里、歸仁

- 第五區(14,001人以上)：

仁德、新營、中西、北、南、安南、東、永康

(二)全市總決賽：由分區競賽各區前3名之隊伍及另行報名之安養護機構長者，共同於指定地點表演後，當場進行評分及頒獎。

- 參加對象：

1. 分區競賽：本市65歲以上(含55歲以上原住民)社區長者及病友團體

等組隊參加，每隊以30人為原則。

2. 本市總決賽：安養護機構長者(不限年齡及人數)及分區競賽前3名之隊伍。

#### 五、競賽時間及地點：

(一)分區競賽：預計115年4月13日至4月24日間進行評選。

(二)本市總決賽：115年6月24日(星期三)，於臺南市善化區文康育樂中心(臺南市善化區進學路150號)辦理。

#### 六、競賽規則：

##### (一) 競賽報名：

##### 1. 分區競賽：

(1)報名時間：預計即日起至115年3月31日(星期二)止，請將報名表(如附件一-1及一-2)以電子郵件方式寄至衛生局邱雅甜小姐(電子信箱：a00746@tncghb.gov.tw)，報名後請來電確認06-6357716#273。

(2)表演內容收件時間：預計於115年3月31日(星期二)前(以郵戳為憑)，可將競賽DVD逕寄至臺南市新營區東興路163號國民健康科邱小姐，或將影片上傳雲端，並將影片連結網址隨報名表提供。

(3)注意事項：以社區為單位報名，以團體所在行政區為主，不可跨區報名。每個行政區預計1-2隊。

##### 2. 本市總決賽：

(1)報名時間：預計分區競賽後至115年5月15日(星期五)止。

(2)報名方式：請將報名表以電子郵件寄至衛生局邱小姐(電子信箱：a00746@tncghb.gov.tw)，報名後請來電確認06-6357716#273。

##### (3) 注意事項：

a. 安養護機構不需經分區競賽，請直接報名總決賽，上限10隊，若超過10組，則依報名先後順序錄取。

b. 參賽隊伍繳交報名表時，請務必一併繳交參加名冊，俾利保險及計分事宜。

c. 總決賽參賽隊伍上限為25隊(包括分區競賽優勝隊伍15隊及安養

護機構10隊，並分別評分及頒獎)。

(二)競賽內容：活力健康操、環保音樂秀或社區特色技藝……等皆可，表演內容具長者健康促進及故事性元素，或活化高齡者肢體、身心功能或增進長者體適能之健康操活動。

(三)競賽時間：每隊競賽時間為5-6分鐘。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)。

(四)評分標準：依身體活動、團隊精神、舞台表演、長者安全及銀髮參與率等面向評分(暫定，國民健康署尚未公布本年度評分標準，若該署有提供評分標準將另行通知參賽隊伍)。

(五)比賽錄取名額：

1. 分區競賽：各分區第一名至第三名各取1隊。

2. 本市總決賽：

(1)社區組：第一名至第三名各取1隊，其餘隊伍不分名次給予最佳特色獎、最佳創意獎、最佳活力獎或最佳人氣獎，以鼓勵未獲前三名之隊伍長者。

(2)機構組：第一名及第二名各取1隊，其餘隊伍不分名次給予其他獎項，若報名組數少於5組，則取第一名，其餘隊伍不分名次給予其他獎項。

(六)本市總決賽活動前因場地租借問題，不進行彩排。

七、競賽獎勵：

(一)分區競賽：第一名8,000元禮券(或總價相近獎品)、第二名5,000元禮券(或總價相近獎品)、第三名3,000元禮券(或總價相近獎品)，所有參賽者皆提供參加獎，獎勵於評選後統一寄送隊伍通訊處。

(二)本市總決賽：第一名20,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第二名15,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第三名10,000元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座，所有參賽者皆提供參加獎，65歲以上長者另提供獎牌一面，競賽當天當場頒獎及領取。

八、本市總決賽競賽活動流程表及議題(將依實際報名隊數調整)：

(一)上午場

時間	活動內容	主持人	附記
08:50-09:20	上午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄—場地介紹
09:20-09:35	長官致詞	國民健康科	
09:35-09:50	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
09:50-10:40	機構1-5組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
10:40-10:55	中場休息(健康操)	國民健康科	
10:55-11:45	機構6-10組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
11:45-12:10	健康操帶動	國民健康科	委員及本科人員閉門會議— 機構長者成功老化及活躍 老化之探討
12:10-12:30	委員講評	3位委員	
12:30-12:45	上午場頒獎	國民健康科	
12:45~	上午場隊伍離開		

(二)下午場

時間	活動內容	主持人	附記
13:20~13:50	下午場隊伍報到	國民健康科	隊伍檢錄—場地介紹
13:50~15:10	社區1-8組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
15:10~15:30	中場休息(健康操)	國民健康科	
15:30~16:30	社區9-15組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以6分鐘為準
16:30-17:20	健康操帶動	國民健康科	委員及本科人員閉門會議— 社區長者成功老化及活躍 老化之探討
17:20-17:45	委員講評	3位委員	
17:45-18:10	下午場頒獎	國民健康科	
18:10~	賦歸		