**「112年長者活躍老化競賽活動」評選須知**

1. **活動主旨:**

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，參與社區活動，國民健康署持續辦理「長者活躍老化競賽活動」，本活動透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，激發不老風潮，實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。

1. **主辦單位：**衛生福利部國民健康署
2. **競賽時程：**
3. 縣市初賽：由各地方政府(離島縣市除外)自訂競賽原則或須知辦理轄內初賽，以遴選隊伍，擇優進入分區競賽。
4. 分區競賽：原則分為4區(每區涵蓋之地方政府，由本署規劃分配)各辦1場競賽活動。
   * + 北區：9月8日(星期五)上午9時，假新北市板樹體育館(新北市板橋區溪城路90號)辦理。
     + 中區：8月18日(星期五)上午9時，假雲林縣環球科技大學體育館(雲林縣斗六市鎮南路1221號)辦理。
     + 南區：8月25日(星期五)上午9時，假高雄科技大學楠梓校區體育館(高雄市楠梓區海專路142號)辦理。
     + 東區：9月1日(星期五)上午9時，假花蓮縣立中正體育館(花蓮縣花蓮市公園路53號)辦理。
5. 全國總決賽：預定於 112年10月間辦理。(舉辦日期另行通知)
6. **參賽說明：**
7. **參賽對象及組隊方式：**
8. 參賽隊伍人數：
9. **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 47年次（含）前出生者)。
10. **山地、離島及平地原住民地區55 歲以上長者**：每隊組隊上台參與人數為20–60人(以民國 57 年次（含）前出生者)。
11. 考量離島地區**交通**及旅途花費時間長，對長者易造成體力及精神影響，爰規劃離島地區（澎湖縣、金門縣、連江縣）逕由各地方政府各推派1隊，每隊組隊上台參與人數計 20–60人。
12. 競賽隊伍每隊可有參與協助競賽活動之志工（實際參與表演之人數以 3 人為上限）。
13. 競賽隊伍型態:競賽隊伍分為「常勝組」及「新秀組」二組。
14. 常勝組:由各縣市政府推派，105年至111年之間，曾有3次(含)以上進入分區競賽之隊伍，且同隊內新進參與競賽者人數未超過三分之ㄧ(含)以上。
15. 新秀組：由各縣市政府推派，且未達「常勝組」之標準者。
16. **出賽時間**：由本署綜合考量參賽隊伍得依分組及交通路程遠近，安排隊伍於上午時段或下午時段進行參賽。
17. **參賽隊伍表演建議內容如下：**
18. **表演內容及主題曲**：為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得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。
19. **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）即進入計時；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）
20. **表演方式：**
21. 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。
22. 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。
23. 演出之評分僅限舞台(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。
24. **評審標準：**

| **項目/比重** | **配分** | | | **評選說明** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 表演主題 47% | 身體活動 | | **22** | 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 |
| 1. 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 |
| 1. 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** | 1. 表演方式或劇情內容之創意性及流暢度 |
| 1. 團隊整體活力及台風展現 |
| 1. 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 | | | 1. 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契 |
| 1. 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力與肌力等 |
| 1. 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% | 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。 |
| 總分 | | 100 | |  |

1. **參賽隊伍分區與數量：**
2. 各縣市可推薦進入分區競賽之隊伍數(如表1)。
3. 各縣市參加分區競賽之分配表(如表2)。
4. 全國總決賽可參加之隊伍資料：
5. 以4分區競賽結果之金牌及銀牌隊伍進入全國總決賽，預計16隊。
6. 離島地區（澎湖縣、金門縣、連江縣）逕由地方政府衛生局各推派1隊，預計3隊。
7. 由原住民委員會得推派文化健康站長者隊伍，共計1隊。

**表1.各縣市可推薦進入分區競賽之隊伍數**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |

**表2：各縣市參加分區競賽之分配表**

|  |  |
| --- | --- |
| **區別** | **參加縣市** |
| 北區競賽 | 基隆市、台北市、新北市、桃園市、新竹縣、新竹市 |
| 中區競賽 | 苗栗縣、台中市、彰化縣、南投縣、雲林縣 |
| 南區競賽 | 嘉義市、嘉義縣、台南市、高雄市、屏東縣 |
| 東區競賽 | 宜蘭縣、花蓮縣、台東縣 |

1. **獎項及獎品規劃：**
2. 敬老獎：90 歲以上【民國 22 年次(含)】參與競賽之長者；原住民為 85 歲以上【民國 27 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。敬老獎領據簽收時請提供身分證、健保卡、戶籍謄本等證明文件供承辦單位核對身分，具原住民身分者亦同。
3. 分區競賽：依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給與各獎項及獎品。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 獎項 | **獲獎辦法** | **獎額** |
| 金牌 | 各組序位第 1 之隊伍 | 獎座1座及等值商品禮券4萬元 |
| 銀牌 | 各組序位第 2 之隊伍 | 獎座1座及等值商品禮券3萬元 |
| 銅牌 | 各組序位第 3~4 之隊伍 | 各獲得獎座1座及等值商品禮券2萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳精神活力獎  (得從缺) | 各獲獎座1座及等值商品禮券1萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳創意獎  (得從缺) | 各獲獎座1座及等值商品禮券1萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳團隊獎  (得從缺) | 各獲獎座1座及等值商品禮券1萬元 |

1. 全國總決賽：依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給與各獎項及獎品。

| 獎項 | **獲獎辦法** | **獎額** |
| --- | --- | --- |
| 金牌 | 各組序位第 1 之隊伍 | 獎座1座及等值商品禮券8萬元 |
| 銀牌 | 各組序位第 2 之隊伍 | 獎座1座及等值商品禮券6萬元 |
| 銅牌 | 各組序位第 3~4 之隊伍 | 各獲獎座1座及等值商品禮券5萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳精神活力獎  (得從缺) | 各獲獎座1座及等值商品禮券3萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳創意獎  (得從缺) | 各獲各獲獎座1座及等值商品禮券3萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳團隊獎  (得從缺) | 各獲獎座1座及等值商品禮券3萬元 |

1. **晉級分區競賽及全國總決賽隊伍相關費用補助事宜說明如下：**
2. 由本案承辦廠商支付參加分區競賽、全國總決賽隊伍（包括離島地區），參加活動往返會場相關費用（如交通費、住宿費等，交通費用以遊覽車為主，視地方特殊性可包含火車、飛機、輪船等）。
3. 各隊伍費用補助額度，說明如下：
4. 分區競賽：
5. 賽場所在之當地縣市隊伍每隊 1萬5,000元整。
6. 賽場所在地以外之縣市隊伍每隊 2 萬5,000 元整。
7. 全國總決賽：
8. 賽場所在之當地縣市隊伍每隊 1萬5,000元整。
9. 其他區縣市隊伍依距離賽事場地之距離補助費用如下：
   * 1. 同區縣市隊伍，每隊至多補助2萬5,000元整。
     2. 110公里以上者，每隊至多補助3萬元整。
     3. 250公里以上者，每隊至多補助4萬5,000元整。
     4. 300公里以上者，每隊至多補助6萬元整。
10. 離島地區縣市隊伍每隊 6 萬元整。
11. **地方政府衛生局需配合事項：**
12. 地方政府衛生局應於本署規定時間內(另於分區競賽 1 個月前函知)推派隊伍報名，請將報名相關資料函文提供承辦單位。
13. 請地方政府衛生局鼓勵轄區內安養機構組隊參加縣市初賽。
14. 協助晉級隊伍報名分區競賽及全國總決賽等相關事宜。
15. 協助參賽隊伍於競賽5天前確認人員名單及演出音樂。
16. 已報名長輩當日若因故無法出席，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。
17. 參賽隊伍於報名時需確認年齡及身分別，由衛生局或衛生所協助核實資料正確性。
18. 協助參賽隊伍投保旅遊平安險、意外險，或視各隊需求加保其他有效之個人保險。
19. 協助晉級隊伍分區競賽及全國總決賽交通運輸、住宿安排與相關費用補助。
20. 考量高齡長輩身體狀況，搭乘遊覽車或大眾運輸交通工具作長途旅運時，建議評估隊伍之需求性，安排妥適之隨隊醫療或護理人員，以照護參賽長輩。
21. **其他：**
22. 主辦單位有權變更或最後解釋之權利。
23. 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。