**111年長者活躍老化競賽活動計畫(草案)**

1. **背景說明**

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」，達到活躍及健康老化之目的。其活動透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，激發老人圓夢的社會參與動機及活動參與，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. 承辦單位：喜丞創意股份有限公司、臺東縣衛生局、臺東縣各鄉鎮市衛生所
3. **計畫期程**
4. 縣內光碟初賽：111年08月15日~08月31日。
5. 東區競賽：111年09月~10月。
6. 全國總決賽：111年12月辦理完成。(暫定)

**※東區競賽及全國總決賽確切時間，國民健康署將另函通知**

1. 實施內容
2. 活動設計及宣傳，由國民健康署委託單位執行。
3. 賽事規則:
4. 參賽對象及限制：
5. 以**臺東縣內**社區發展協會、社區關懷據點、樂齡中心、老人團體、病友團體、安養機構等組織，或自行組隊參加。
6. 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 46年次（含）以後出生者)。
7. 離島、山地及平地原住民地區55 歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為20–60人(以民國 56 年次（含）以後出生者)。
8. 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）逕由地方政府各推派1隊，每隊組隊上台參與人數計 20–60人。
9. 為結合文化健康站年度舉辦長者活力健康操之優勝隊伍共同參與競賽，得請原住民族委員會逕推派1隊(每隊組隊上台參與人數計 20–60 人)晉級全國總決賽，惟代表隊伍之長者不得重複參與同場次之其他隊伍參賽。
10. 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）
11. 東區及全國總決賽-競賽隊伍分組：
12. 為鼓勵新組隊伍及增加進入分區競賽之機會，國民健康署將競賽隊伍分以「常勝組」及「新秀組」。
13. 常勝組：104年至109年，總計有三次(含)以上皆有進入分區競賽之隊伍，且為同隊伍內新進參與競賽者人數未超過三分之ㄧ(含)以上。
14. 新秀組：由各縣市推派，且未達『常勝組』之標準者。
15. ※**縣內初賽不分組**，採所有隊伍共同評比
16. 參賽項目及說明：
17. 表演主題及主題曲：
18. 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。
19. 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。
20. 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）
21. 表演方式：
22. 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
23. 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。
24. 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。
25. 評審標準：

| 評選項目  及比例 | 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（劇情）或內容之創意性及流暢度 |
| 團隊整體舞台活力及台風之展現 |
| 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.音樂之節奏、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，指定曲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 | | **個人防護及安全：**注意鞋子防滑性、表演服裝合宜 性、道具安全性等措施。 |
| **團隊表演安全：**以確保團隊成員安全為優先，如設 計高拋、翻滾、飛躍，單腳站立等動作，須確任表 演者可勝任該動作，並注意其安全。 |
| **舞台安全：**團隊應以場地表演的安全為原則，表演中若有拋撒物品、液體等，應以安全為考量。 |
| 團隊  精神  36% | 36 | | 團隊隊形、動作整齊劃一，隊伍變換、走位不亂，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. 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. 報名方式：
2. 請各衛生所鼓勵有意願報名之長者團體，並於111年8月15日(星期一)下午5時前(以郵戳為憑，逾期不受理)，將下列資料送交衛生局：
3. 報名表一式2份。
4. 參賽影片光碟一式4份。
5. 於8月20日至31日邀請專業評審進行縣內初賽，錄取結果將函文通知
6. 光碟僅為縣內初賽使用，不另退還，請自行備份。
7. 競賽方式：

賽程分為縣內初賽、東區競賽及全國總決賽：(各縣市參加分區場次，如表1 )

1. 縣內初賽
2. 採書面評審。
3. 競賽隊伍不分組評比。
4. 由長者團體錄製參賽光碟影片(6分鐘)，於報名期限截止日前，將相關資料以掛號方式寄至本局報名或交由當地衛生所轉交衛生局。
5. 將邀請三名評審委員，評分結果為第一及第二者，代表本縣參加東區競賽。
6. 如因經費或其他因素而放棄參加東區競賽時，則依名次序位依序遞補代表參賽。
7. 東區競賽(時間及地點，國民健康署另行通知)
8. 競賽隊伍分「常勝組」、「新秀組」。
9. 由宜蘭縣、花蓮縣及本縣進行東區競賽。
10. 東區競賽隊伍由本局推派縣內初賽優勝之隊伍參加(分區競賽隊伍數依縣市初賽隊伍數進行統計，如表2 )。
11. 東區競賽優勝隊伍，常勝組及新秀組擇成績序位金牌者，晉級至全國總決賽。
12. 全國總決賽(總計20隊，如表3 )
13. 競賽隊伍分「常勝組」、「新秀組」。
14. 以4分區競賽結果之金牌隊伍進入全國總決賽，若該組金牌隊伍從缺，由該組銀、銅牌遞補1隊參加全國總決賽。
15. 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，共計3隊。
16. 由原住民委員會推派文化健康站長者隊伍，共計1隊。
17. 分區競賽期間，辦理網路民眾投票活動，各區銀、銅獎隊伍共同進行網路人氣票選，網路人氣票選前二高票者(各區取2名)進入全國總決賽。

**註**:

**本活動倘因國家相關政策措施(如防疫規範、災害應變等)暫停或延後公眾集會等不可抗拒相關情事，本署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。**

表1：各縣市參加分區場次

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分區競賽 | 參加縣市及推派隊伍數 | | | | | |
| 1區競賽 | 基隆市 | 台北市 | 新北市 | 桃園市 | 新竹縣 | 新竹市 |
| 2區競賽 | 苗栗縣 | 台中市 | 彰化縣 | 南投縣 | 雲林縣 |  |
| 3區競賽 | 嘉義市 | 嘉義縣 | 台南市 | 高雄市 | 屏東縣 |  |
| 4區競賽 | 宜蘭縣 | 花蓮縣 | 臺東縣 |  |  |  |

表2：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 |

表 3：參加全國總決賽隊伍數

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 類別 | 1區 | 2區 | 3區 | 4區 | 離島  縣市 | 原住民委員會推薦 | 合計 |
| 名額 | 4隊 | 4隊 | 4隊 | 4隊 | 3隊 | 1隊 | 20隊 |

1. 獎勵內容及經費來源：
2. **縣內初賽：**(衛生業務-保健管理-09H-業務費-一般事務費及衛生保健業務-15預防及延緩失能整合計畫-業務費)

| **不分組競賽** | | |
| --- | --- | --- |
| 名次 | 金牌(第1名) | 銀牌(第2名) |
| 獎勵 | 等值商品禮券伍仟整 | 等值商品禮券參仟元整 |
| 參加獎 | 等值商品禮券伍佰元整 | |

1. 東區競賽：依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給與各獎項及獎品。(國民健康署支付)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 獎項 | 獲獎辦法 | 獲獎辦法 獎額 |
| 金牌 | 各組  第 1 名 | 獎座1座  等值商品禮券4萬元 |
| 銀牌 | 各組  第 2 名 | 獎座1座  等值商品禮券3萬元 |
| 銅牌 | 各組  第 3、4 名 | 各 獲得獎座1座  等值商品禮券2萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳精神活力獎  (得從缺) | 獎座1座  等值商品禮券1萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳創意獎  (得從缺) | 獎座1座  等值商品禮券1萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳團隊獎  (得從缺) | 獎座1座  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。(國民健康署支付)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 獎項 | 獲獎辦法 | 獲獎辦法 獎額 |
| 金牌 | 各組  第 1 名 | 獎座1座  等值商品禮券**6**萬元 |
| 銀牌 | 各組  第 2 名 | 獎座1座  等值商品禮券5萬元 |
| 銅牌 | 各組  第 3~4 名 | 各 獲得獎座1座  等值商品禮券4萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳精神活力獎  (得從缺) | 獎座1座  等值商品禮券3萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳創意獎  (得從缺) | 獎座1座  等值商品禮券3萬元 |
| 特殊獎項 | 最佳團隊獎  (得從缺) | 獎座1座  等值商品禮券3萬元 |

1. 其他：
2. 經費補助：

本經費針對晉級東區競賽及北區總決賽隊伍而言，依提供單位區分為：

1. 衛生局：國民健康署已補助參賽隊伍，東區及全國總決賽之交通費，有關食宿及保險費用等，由本局酌予補助。
2. 評估隊伍高齡長輩身體狀況，搭乘遊覽車或大眾運輸交通工具前往參與東區競賽及全國總決賽時，隨隊配置1-2名醫療或護理人員(團體當地衛生所)，以照護參賽長輩。
3. 長者團體參賽隊員之年齡、性別及身障身分，有利於提升團體競賽成績，縣內初賽採光碟錄製方式評選，嚴格禁止長者團體報名初賽之團體隊員與實際參賽隊員有懸殊差異，如發現類此情形，3年內不受理該長者團體報名。
4. 縣內初賽報名僅需檢附報名表1式2份及參賽光碟1式4份。
5. 如經初賽為本縣推派參加東區競賽及總決賽支隊伍，參賽隊伍於報名時需確認年齡及身分別，並於報名時應檢附身分證正面影本或戶籍謄本(戶口名簿)影本及其他所需相關資料如附表；俾利獎項領取及參賽年齡身分核對，提供文件皆僅為本次競賽相關事宜使用。

報名參賽需檢附資料一覽

| 類別 | 報名資格 | 需檢附資料 |
| --- | --- | --- |
| **參賽**  **長者** | 長者65歲以上  【民國46年次(含)】  原住民55歲以上  【民國56年次(含)】 | * 1. 身分證正面影本或戶籍謄本（戶口名簿）影本。   2. 其他所需相關資料（證明文件   影本）   1. 原住民身分需檢附已登記為原住民身分之戶籍謄本（戶口名簿） 2. 身心障礙手冊 3. 安養機構 |
| **敬老獎項資格者** | 長者90歲以上  【民國21年次(含)】  原住民85歲以上  【民國26年次(含)】 | 1. 身分證正面及背面影本或戶   籍謄本（戶口名簿）影本   1. 原住民身分需檢附已登記為原住民身分之戶籍謄本（戶口名簿） |
| **交通費請領** | 發票、收據、存根等相關票據 | |

1. 預期效益

透過長者規律運動，達到每週累計150分鐘，提升長者身體活動功能及平衡，減少跌倒發生，健康老化。