

# 高雄市政府衛生局

## 115 年高雄市全民健康雄舞力競賽活動【活動簡章】

### 一、活動目的：

因應高齡化社會快速來臨，如何協助高齡者維持身心健康，落實在地老化與健康老化，已成為當前重要公共議題。透過辦理以舞蹈為主軸之健康促進競賽活動，鼓勵長者以安全、趣味且具參與感的方式從事身體活動，不僅可豐富其健康生活型態，亦有助於提升身體活動量與社會參與度，進而促進活躍老化。藉由舞台展演形式，提供長者展現健康活力與生命價值的機會，激發其自我實現與持續參與社區活動之動機。

同時，考量社區中仍有許多小型運動團體，以及幼年、青壯年族群因課業、生活與工作節奏加快，較少跨世代交流之機會，爰規劃以「全齡參與」為核心之舞蹈競賽舞台，邀請不同年齡層共同參與。透過年輕學子與長者交流與互動，促進跨世代共融，增進世代間理解與連結，讓長者重拾生活樂趣與社會參與感，也使年輕世代從中學習，縮短世代距離，共同營造高齡友善之健康城市。

因此，本局特辦理「115 年高雄市全民健康雄舞力競賽活動」，結合長者專屬展演平台與社區小群組運動團體之全齡舞台，帶動全民參與舞動風潮，串聯社區資源，鼓勵長者實踐「在地老化」與「活躍老化」之核心理念，落實全齡共融、全民健康的城市願景。

### 二、主辦單位：高雄市政府衛生局

### 三、承辦單位：節拍互動股份有限公司

### 四、活動組別：

- (一) 新星活力組：每隊組隊人數至少 10 人，且須包含至少 1 名年滿 65 歲(以民國 50 年次(含)前出生者)或年滿 55 歲原住民(以民國 60 年次(含)前出生者)以上之長者。

(二)金鑽挑戰組：隊伍總人數介於 20 至 40 人，且實際參與表演之 65 歲以上(以民國 50 年次(含)前出生者)或年滿 55 歲原住民(以民國 60 年次(含)前出生者)以上之長者人數占該隊總人數 80%以上者，具備代表高雄市參加國民健康署分區競賽之資格。

#### 五、競賽規劃：分為「影片初賽」及「實體決賽」2 階段

- (一) 影片初賽：組隊拍攝影片參加兩個組別初賽，經資格審查及競賽評審依評審標準遴選「新星活力組」8 組、「金鑽挑戰組」10 組，共 18 組隊伍參加實體決賽。
- (二) 實體決賽：由「新星活力組」8 組、「金鑽挑戰組」10 組晉級參加實體決賽，預訂 6 月中下旬辦理(辦理地點待確認後公告予晉級決賽隊伍)。

#### 六、報名時間：

- (一) 一律採網路報名，自即日起至 5 月 8 日 (五) 17:00 止。
- (二) 報名網站網址：<https://reurl.cc/Q26v9Z>

七、報名方式：參賽隊伍至報名連結填妥隊伍基本資料、上傳「參賽人員表(如附件 1)」及自行拍攝之影片檔案連結完成報名程序。

八、賽前說明會：4 月 9 日 (四) 下午 3 時採線上方式辦理，說明競賽辦法及報名注意事項 (議程如附件 2)，各參賽隊伍自由報名參加。

#### 九、競賽規範：

- (一) 影片初賽：
- 1、影片類型不拘、拍攝工具不限，需採定點式拍攝，畫素建議1280\*720以上，且需一鏡到底錄製，評選標準著重長者身體活動、演出，影片拍攝技巧則不列入評分。
  - 2、參加競賽影片需先上傳至YOUTUBE，報名時提供YOUTUBE影片連結，請將影片設定為「非公開」。

### 3、承辦單位資格審查：

依下列進行資格審查，**符合1項**即不進入後續評審階段

- (1) 非採定點式拍攝、一鏡到底錄製之影片。
- (2) 影片內容有置入性行銷或觸法行為。
- (3) 重複報名。
- (4) 報名資料不齊全（含：報名表、參賽人員表等資料）。

### (二) 實體決賽：

- 1、由參加影片初賽隊伍之影片，經評審選出「新星活力組」8組、「金鑽挑戰組」10組，共18個組別晉級進入實體決賽。
- 2、由承辦單位綜合考量參賽隊伍交通路程遠近，安排競賽時段。

### (三) 注意事項：

- 1、音樂：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，得依各隊需要自行設計、剪輯，不以同1首歌曲為限。
- 2、時間：每隊以6分鐘為上限，影片初賽以影片時間長度為依據，實體決賽則以表演形式開始（依音樂、聲音、表演動作等先開始者為基準）即進入計時、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、呈現方式：
  - (1) 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。
  - (2) 建議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。
  - (3) 實體決賽之評分僅限舞台上演出內容為依據，舞台下任何表演不採計分數。

**十、評審標準：**由高齡健康、運動保健、舞台表現領域專家組成評審團。

## 十一、評分表：

### (一) 新星活力組

| 評審項目 | 配分   |    | 評審重點  |
|------|------|----|---|
| 身體活動 | 30   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 表演動作設計為全身性活動並顧及團隊肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力等多方面訓練</li> <li>◇ 表演動作變化多元且強度合宜，每位成員皆能展現其身體活動訓練成果</li> <li>◇ 動作有搭配發聲、口號或歌曲設計，加強呈現身體活動</li> </ul> |
| 團隊安全 | 15   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施</li> <li>◇ 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</li> <li>◇ 表演安全:團隊表演道具及器材應以安全為考量</li> </ul>         |
| 團隊精神 | 25   |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契</li> <li>◇ 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力等</li> <li>◇ 在團隊表演中有考慮每位成員身體能力及適應性，並妥適安排角色及表演展現</li> </ul>           |
| 舞台表演 | 舞台演出 | 22 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 表演方式或劇情內容之創意性及流暢度</li> <li>◇ 團隊整體活力及台風展現</li> <li>◇ 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)</li> </ul>                                   |
|      | 整體造型 | 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 整體造型設計符合表演情境</li> <li>◇ 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</li> </ul>  |
|      | 演出音樂 | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 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</li> <li>◇ 音樂曲目間銜接流暢與整體表演搭配良好</li> </ul>   |
|      | 時間掌控 | 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 0分：4分鐘以下或超過7分鐘以上</li> <li>◇ 0.5分：4-5分鐘 6-7分鐘</li> <li>◇ 1分：5-6分鐘</li> </ul>  |
| 合計   | 100  |    |   |

(二)金鑽挑戰組

| 評審項目 | 配分   | 評審重點   |   |
|------|------|--|---|
| 身體活動 | 30   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 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</li> <li>◇ 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</li> <li>◇ 動作有搭配發聲、口號或歌曲設計，加強呈現身體活動</li> <li>◇ 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</li> </ul> |   |
| 長者安全 | 15   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施</li> <li>◇ 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</li> <li>◇ 表演安全:團隊表演道具及器材應以安全為考量</li> </ul>  |   |
| 團隊精神 | 25   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契</li> <li>◇ 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力等</li> <li>◇ 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</li> </ul>                                       |   |
| 舞台表演 | 舞台演出 | 17   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 表演方式或劇情內容之創意性及流暢度</li> <li>◇ 團隊整體活力及台風展現</li> <li>◇ 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)</li> </ul> |
|      | 整體造型 | 5  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 整體造型設計符合表演情境</li> <li>◇ 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</li> </ul>                                |
|      | 演出音樂 | 2  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 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</li> <li>◇ 音樂曲目間銜接流暢與整體表演搭配良好</li> </ul>                   |
|      | 時間掌控 | 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 0分：4分鐘以下或超過7分鐘以上</li> <li>◇ 0.5分：4-5分鐘 6-7分鐘</li> <li>◇ 1分：5-6分鐘</li> </ul>                    |

| 評審項目 | 配分  | 評審重點  |
|------|-----|---|
| 銀髮參與 | 5   | ◇ 65歲以上長輩參與競賽人數<br>◇ 65歲以上參賽長輩性別比率<br>◇ 隊伍參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)<br>◇ 85歲(含)以上長輩參加人數<br>◇ 65歲以上長輩身心不便人數 |
| 合計   | 100 |   |

## 十二、獎勵規劃：

### (一) 實體決賽：

- 1、敬老獎：參與實體決賽之90歲以上【民國25年次(含)】長者，每人頒發等值商品禮券1,000元整。
- 2、獎項規劃：獎項得重缺

| 獎項    | 數量  | 說明   |
|-------|-----|--|
| 新星活力組 |     |  |
| 金牌獎   | 2 隊 | 商品禮券 15,000 元整、錦旗 1 面                                  |
| 銀牌獎   | 2 隊 | 商品禮券 10,000 元整、錦旗 1 面                                  |
| 銅牌獎   | 2 隊 | 商品禮券 8,000 元整、錦旗 1 面                                   |
| 最佳團隊獎 | 1 隊 | 商品禮券 5,000 元整、錦旗 1 面                                   |
| 最佳活力獎 | 1 隊 | 商品禮券 5,000 元整、錦旗 1 面                                   |
| 金鑽挑戰組 |     |  |
| 金牌獎   | 2 隊 | (1) 商品禮券 30,000 元整、獎盃 1 座<br>(2) 代表高雄市參加「國民健康署舉辦之南區競賽」 |
| 銀牌獎   | 2 隊 | (1) 商品禮券 20,000 元整、獎盃 1 座                              |

| 獎項    | 數量  | 說明   |
|-------|-----|--|
|       |     | (2) 代表高雄市參加「國民健康署舉辦之南區競賽」                              |
| 銅牌獎   | 2 隊 | (1) 商品禮券 10,000 元整、獎盃 1 座<br>(2) 代表高雄市參加「國民健康署舉辦之南區競賽」 |
| 最佳團隊獎 | 2 隊 | 商品禮券 8,000 元整、獎盃 1 座                                   |
| 最佳活力獎 | 2 隊 | 商品禮券 8,000 元整、獎盃 1 座                                   |

**十三、晉級實體決賽隊伍之交通費：**支應參加實體決賽隊伍往返活動會場交通費用，每隊上限 15,000 元整（依發票或相關單據核實支付）。

**十四、隊伍需配合事項：**

- (一) 參賽團隊需完成報名程序，填妥線上報名表單，提供影片連結、參賽人員表等資料。
- (二) 參加實體決賽隊伍配合事項：
  - 1、於競賽5天前確認人員名單及演出音樂。
  - 2、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。
  - 3、因保險需求，請參賽隊伍於報名時務必確認年齡及身分等報名資料。
  - 4、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。

**十五、其他：**

- (一) 報名成功者，若被發現有不實或偽造資料等情事，將取消參賽資格。
- (二) 凡參加競賽活動者，即視為同意授權主辦單位使用其報名資料、競賽表演內容及個人肖像權，且同意參與主辦單位安排之媒體宣傳計畫，如專訪與報導等。
- (三) 競賽結果不提供成績複查。

- (四) 參與本活動之得獎影片，著作財產權無償授權予高雄市政府衛生局運用。同意主辦單位對參選作品進行重製、編輯、改作、發行、公開播送、公開傳輸等非營利目的之宣傳活動使用。
- (五) 敬請注重智慧財產權，於競賽活動中，不得有違反侵害著作權相關事宜，如遭受檢舉或產生糾紛爭議，經查證屬實，得逕予取消資格與執行。
- (六) 參與本活動敬老獎、隊伍所獲獎勵，代表人/領隊需提供身分證、健保卡等證明文件供承辦單位核對身分，並依所得稅法規定辦理稅額扣繳。
- (七) 本簡章如有未盡事宜，得由主辦單位補充修正公佈。主辦單位保留本簡章、競賽過程、競賽結果之一切解釋及裁量權限。

#### 十六、活動聯繫：

- (一) 節拍互動股份有限公司 林先生  
(二) 電話：02-2550-8932  
(三) 信箱：khcseniors@gmail.com



競賽客服 LINE@



競賽報名 QR CODE

**附件 1：「115 年高雄市全民健康雄舞力競賽活動」參賽人員名冊（請填 EXCEL 表以利上傳於報名表單）**

隊伍名稱：\_\_\_\_\_（請填寫）

| 基本資料 |     |    |     |    |    |               |                 |
|------|-----|----|-----|----|----|---------------|-----------------|
| 編號   | 姓名  | 性別 | 出生年 | 月  | 日  | 具原住民身份是:1 否:2 | 領有身心障礙證明是:1 否:2 |
| 範例   | 王小明 | 男  | 85  | 07 | 04 | 2             | 1               |
| 1    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 2    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 3    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 4    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 5    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 6    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 7    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 8    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 9    |     |    |     |    |    |               |                 |
| 10   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 11   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 12   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 13   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 14   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 15   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 16   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 17   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 18   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 19   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 20   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 21   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 22   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 23   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 24   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 25   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 26   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 27   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 28   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 29   |     |    |     |    |    |               |                 |
| 30   |     |    |     |    |    |               |                 |

## 附件 2：說明會議程

### 高雄市政府衛生局

#### 115 年高雄市全民健康雄舞力競賽活動【賽前說明會議程】

壹、時間：115 年 4 月 9 日（星期四）15 時

貳、地點：採線上併行辦理

（一）線上：<https://meet.google.com/ity-dnsm-eip>

參、議程：

| 時間          | 會議內容          | 備註 |
|-------------|---------------|----|
| 15:00-15:05 | 主持人開場         |    |
| 15:05-15:15 | 競賽辦法說明及報名注意事項 |    |
| 15:15-15:20 | 行政庶務說明        |    |
| 15:20-15:35 | 競賽經驗分享        |    |
| 15:35-15:50 | Q&A、交流討論      |    |
| 15:50       | 散會            |    |

肆、聯繫窗口：

- 節拍互動股份有限公司 林先生
- 電話：02-2550-8932 轉 20