



弘道老人福利基金會

2016 年第六屆

【全國活力銀髮健康操大賽】

詳細活動資訊

【活動洽詢】

弘道老人福利基金會 黃小姐

(04)2206-0698 分機 75



目錄

壹、 計畫目的.....	- 3 -
貳、 活動辦理期程.....	- 3 -
參、 參加對象.....	- 3 -
肆、 計畫內容.....	- 3 -
伍、 報名及投稿方式.....	- 6 -
陸、 常見問與答.....	- 8 -

壹、計畫目的

全國活力銀髮健康操大賽以提倡「活躍老化及銀髮健康促進」的概念為主軸，藉由推廣銀髮族健康操大賽，提供高齡者更多運動機會，達到社會參與的目的，並且加入社區及青年志工，來促進世代間的交流，本活動規定參賽隊伍需邀請 2 位以上的長輩一同參與拍攝影片，使不同世代藉由活動產生交流，進而達到營造社會敬老、愛老、助老的風氣。

而為持續推廣「活躍老化及銀髮健康促進」之觀念，獲選之參賽隊伍需擔任「銀髮健康操活力大使」協助至少 1 場公益演出。此外，隊伍所編排之健康操，經專業老師指導後，將收錄為「銀髮健康操影片」，並印製 DVD 供需要之社區索取，於平日服務及活動中使用，增加社會大眾重視銀髮體適能之觀念，持續發揮影響力，實踐活躍老化精神。

貳、活動辦理期程

- 一、收件日期：2016 年 1 月 18 日(一)至 4 月 8 日(五)下午 5 點截止。
- 二、特別人氣獎投票期間：2016 年 4 月 15 日(五)至 5 月 5 日止。
- 三、入圍總決賽通知暨佳作公告：於 2016 年 5 月 18 日(三)下午四點前公告。
- 四、總決賽暨頒獎典禮：擬定於 2016 年 6 月 25 日(六)舉辦。

參、參加對象

- 一、不限國籍、年齡、性別，歡迎有興趣的社會大眾組團報名參加。
- 二、團體參賽，報名人數不限，參賽隊伍影片入鏡人數以 6 人為上限，其中需含有至少 2 位 65 歲以上長輩(原住民為 55 歲以上)，及至少 2 位 30 歲以下青年。

註：坐姿組須至少含有 3 名 65 歲以上長輩。

肆、計畫內容

- 一、賽事說明 (比賽分為兩階段，說明如下)
 - (一)、第一階段初賽：繳交健康操報名表、練習照片與影片參加評選，為確保影片品質，入鏡人數以 6 人為上限，報名參賽組數不限。
 - (二)、第二階段總決賽：入圍隊伍將進行總決賽，上臺人數以 15 人為上限；由專業評審評選出冠、亞、季、殿軍隊伍。

二、分組方式

組別	內容	說明
站姿組	全部動作以 站姿 為主，以體適能狀況健康之長輩為考量設計健康操動作。	不可使用道具與變換隊形。
坐姿組	全部動作以 坐姿 為主，以體適能狀況較弱之長輩為考量設計健康操動作。	本組應有至少3位65歲以上長輩參加，且不可使用道具與變換隊形。

三、活動指定曲

為增加銀髮族健康操的推廣，活動設有四首比賽指定曲，參賽隊伍可自由選用一曲，依歌曲編排適合長輩的健康操動作以展現健康活力之精神，將健康操拍攝成影片乙部。指定曲音樂請於弘道網站內取用連結或來電、來信向本會索取。

1. 國語-動一動 (演唱人：旺福樂團)
2. 臺語-一人水一項 (演唱人：Selina feat.蕭煌奇)
3. 客語-The Rainbow 虹 (演唱人：曾雅君)
4. 原住民-布谷拉夫語 (演唱人：王宏恩)

四、獎項內容

●入圍總決賽之隊伍分別各取以下獎項：

冠軍	站姿組與坐姿組各取 1 隊	獎盃乙座	獎金 10,000 元
亞軍	站姿組與坐姿組各取 2 隊	獎盃乙座	獎金 5,000 元
季軍	站姿組與坐姿組各取 3 隊	獎盃乙座	獎金 3,000 元
殿軍	站姿組與坐姿組各取 4 隊	獎盃乙座	獎金 2,000 元

●佳作：站姿組與坐姿組各 10 隊。

●特別鼓勵獎：選出參與動機與故事值得鼓勵之隊伍，站姿組與坐姿組各 5 隊。

- 特別人氣獎：依照網路人氣票選排名選出站姿組與坐姿組各 5 隊。

票選期間：2016/4/15(五)~2016/5/5(四)止

票選網址：<https://goo.gl/csN6kT>

※佳作、特別鼓勵獎、特別人氣獎將於總決賽當天頒發獎狀乙張及獎品乙份，獲選隊伍名單將與總決賽入選隊伍同步公告。

五、影片格式及拍攝重點

影片須符合 MPG 或 AVI 格式，為強調銀髮族健康操動作設計的重點，拍攝方式建議以全景、人物正面、全身入鏡，且鏡頭固定不搖晃、不切換場景，拍攝同時亦不可使用道具。

※影片建議拍攝隊型-保齡球瓶法(參考如下圖)。



六、參賽提醒：

- 服裝

- 1.請務必穿著舒適寬鬆的運動服和大小適合的運動鞋。
- 2.避免過多的飾物，妨礙運動的進行。

- 動作設計

- 1.動作設計要具有控制性，禁止甩動、彈震之動作。
- 2.注意脊椎線條，要維持脊椎穩定，避免駝背。
- 3.動作需熟練，朝訓練全方面的體能方向設計。
- 4.站/坐姿組皆需手腳並用，腿部動作盡量持續性的活動，勿單只有設計手部動作。

- 整體

建議可加強動作整齊度、創意感與整體造型。

● 運動注意事項

- 1.運動前要做暖身運動五到十分鐘，盡量使用大肌群動作(例如：踏步)。
- 2.運動後要做好緩和運動，肌肉才不會痠痛。

七、各項評選比例說明：

評選項目	比例	評選說明
銀髮體適能	50%	●健康操動作設計是否有達成體適能之需求
社區推廣可行性	20%	●動作設計是否符合「站姿組」及「坐姿組」不同體能狀態的銀髮長輩 ●健康操整體難易度適用於一般社會大眾。
整齊及流暢度	10%	●表演流暢度及團隊默契與整齊度 ●健康操展現之活力與精神
整體造型	10%	●整體造型設計及服裝選擇是否合宜
原創性	10%	●運用本身的理念及創意，完成健康操的創作，非模仿其他作品

伍、報名及投稿方式

一、請將報名表填妥後連同影片一起投稿，可選擇下列方式繳交：

- (一)、線上系統報名：<https://goo.gl/VNtfc5>
- (二)、郵寄：將健康操影片製成光碟後連同報名表，寄至「40341 臺中市西區民權路 234 號 3 樓 弘道老人福利基金會 收」。
- (三)、親送：將健康操影片製成光碟後連同報名表，親送至弘道辦公室。

總會	臺中市西區民權路 234 號 3 樓
臺北服務處	臺北市中正區紹興北街 2 巷 3 號 4 樓

新北服務處	新北市新莊區思源路 38 號 9 樓
臺中服務處	臺中市西區民權路 234 號 5 樓
彰化服務處	彰化市建國北路 127 號 4 樓
高雄服務處	高雄市左營區自由二路 309 號 3 樓(原燒三樓)

二、收件通知

參賽隊伍完成報名程序及作品投稿後，本會將以電話及 E-mail 確認資料，若投稿後三日內無收到通知請主動與本會連繫。

三、隊友協尋

主辦單位可協助欲參賽但缺乏人力之隊伍，配對尋找 65 歲以上長輩或 30 歲以下青年，可寫申請表單或來電洽詢。

●線上表單填寫：<https://goo.gl/5FEMXf>

註：此服務僅提供機會配對，不保證媒合成功。

四、注意事項

- (一)、為達健康促進之目的，獲勝參賽隊伍所編排之銀髮健康操，本會保有修改權利。
- (二)、所有投稿作品均為本活動評選備查，恕不退件。參賽隊伍請自行備份存檔。
- (三)、獲選之原始檔案著作權仍屬參賽隊伍所有，但參賽隊伍須同意無償授權予弘道老人福利基金會用於助老服務之公開播放、傳輸、重製等用途，且不限時間、地點、次數及主辦單位具有永久使用權力。
- (四)、參賽隊伍需保證參賽作品享有完整著作權，並無侵害他人智慧財產權之情事，若有涉及抄襲、權益爭議等相關法律責任，將由參賽隊伍自行負責。
- (五)、經投稿之參賽者視同同意主辦單位之活動各項規定，如有未盡事宜，主辦單位保有隨時修正之權利，請自行注意活動各項公告，不再另行通知。

陸、常見問與答

問題	回答
請問隊伍可同時報名「站姿組」與「坐姿組」嗎？	可以，歡迎同一隊伍為「站姿組」與「坐姿組」的爺爺奶奶設計健康操喔！
同一批人馬可以重複報名同一組的健康操，設計不同動作嗎？	不可以！但同一批人馬可以參與不同組別（站姿組與坐姿組），為了讓隊伍參賽的公平性，不可以重複報名同一組喔！
健康操報名人數只能六個人嗎？	人數限制說明：影片中人數限制是為了讓健康操動作可以看的更清楚，因此只能以 6 人為上限，但是入選總決賽後，最高可至 15 人。
只能用主辦單位所提供的指定曲嗎？	是。因為歌曲涉及版權使用，因此主辦單位已先洽談好指定曲的使用版權，若自行使用其他音樂，將有版權使用的問題。
歌曲可以重複播放嗎？	不可以，比賽指定曲播放一次即可，請參賽隊伍勿自行剪接、改變長度或自行編輯。
可以拿道具嗎？	不可以，為了避免大家使用的道具、類別不同，而造成後續宣傳推廣銀髮健康操時的限制，請參賽團體設計健康操動作時不可以使用道具喔！
需要後製跟剪輯嗎？	不需要特別製作後製或剪輯，但若是參賽隊伍評估可增加動作上的認識與推廣，可斟酌製作，並不特別限制喔！
總決賽上臺人數有規定嗎？	為了避免臺上人數太多，評審無法清楚了解隊伍的健康操動作，總決賽上臺人數以 15 人為限。