

據點挑戰王：活動設計秀

設計據點活動方案

壹、宗旨

為鼓勵高中生、五專及大專學生運用創意與專業知識，設計符合長照據點使用者需求之活動方案，深化青年學子對長期照顧服務內涵之理解，提升其對長照產業職涯發展之認識。透過競賽辦理，結合學校與社會資源，激發年輕世代對長照服務創新思維及參與動機，期望翻轉社會對長照工作的刻板印象，營造具尊嚴與成就感之職場形象，引導青年與家長看見長照產業未來願景，提升投入長照相關科系與就業意願，強化長照專業人才培育之能量。

指導單位：國立臺灣大學健康政策與管理研究所 陳雅美教授研究室

主辦單位：億家安居家物理治療所

協辦單位：財團法人桃園市優勝地社會福利基金會、柚築股份有限公司

參加對象：

全國高中生、五專及大專在學學生皆可參加，科系不限，也可跨校報名。

貳、競賽類別

(一)創意活動設計類型(活動時間 2~3 小時)

1. 創意活動設計對象

(1)團體：社區據點、日照中心、長照機構…等長輩團體。

(2)對象：失智、失能、衰弱、健康的長輩。

2. 創意活動設計內容

(1)靜態活動：桌遊、畫畫、閱讀、手工藝…。

(2)動態活動：體適能遊戲、歌唱、舞蹈、球類競賽…。

參、競賽規定

(一)每組學生限 2-4 人，每位學生僅能報名一組；若跨隊重複報名，則取消該生之參賽資格。參賽者須繳交所有組員之授權同意書。

(二)每組作品限提交 1 件參賽作品，不得以同一活動設計重複報名不同組別或不同作品。

(三)參賽作品須為原創，若先前已獲全國性競賽前三名者不得報名。

- (四)若資料上傳不齊或格式不符規定，該作品不列入審查。
- (五)參賽隊伍若無法到場進行示範 (Demo)，即視同放棄參賽，且提交之報名表亦視為同意本項規定。
- (六)如隊伍入選但不克參加，將取消其入選資格，由下一順位參賽隊伍遞補。
- (七)本競賽分二階段進行：

1. 第一階段：書面審查- 審查參賽資料，包括：

- 活動設計表 (正反 2 頁內)
 - 含目的、適用對象請從以下族群中擇二勾選——健康、失能、失智、衰弱 (可為健康+失能、健康+失智、失智+衰弱等組合)、適用人數、活動步驟與流程
- 活動說明文件 (最多 5 頁，標楷體、12 號字、行距 1 倍)
 - 含活動緣由、預期效益、預計活動時間 (2-3 小時)、預期花費
- 活動影片 (5 分鐘為限)

2. 第二階段：現場複審

- 進入複審團隊需至指定地點進行現場活動示範
- 每組示範時間 5-10 分鐘

肆、報名與繳件：

- (一)報名時間：即日起至 115 年 2 月 22 日(日)中午 12 時截止，將報名相關資料上傳網址 <https://forms.gle/HXp4tx35cTKasvkW8>，逾期不予受理。
- (二)檔案下載區：請至本所網站 <https://www.wholecarept.com/> 下載相關資料。
- (三)公布複賽時間：115 年 3 月 20 日(二)時間中午 12:00。公告於億家安巷弄長照站的 Facebook、Instagram 及本所網站 <https://www.wholecarept.com/>。最新消息，並以信件寄送參賽學生隊長信箱。
- (四)上傳資料：參賽資料以填寫 Google 表單報名，除參賽基本資料外，並須上傳附件-活動計畫書(PDF)，上傳附件時檔案請命名「校名-隊長姓名-活動名稱」，內容包含以下六項目：

1. 報名表

2. 活動計畫書：活動理念與原則、活動目的、活動內容說明、預期效益。
3. 活動說明文件：活動緣由、預期效益、預計活動時間、發想過程、預期成果。
4. 活動介紹影片：影片長度以 5 分鐘為限。
5. 法定代理人同意書：未成年者需提供
6. 授權同意書：請各組學生成員均親自簽名後，請掃描上傳 PDF 格式，檔案名稱為「活動名稱_同意書」。

(五)參賽作品如經檢舉或告發為他人代勞或違反本參賽相關規定，有具體事實者，則追回資格與獎勵。

伍、評分方式及標準：

(一)評分方式：

1. 初審：由主辦單位邀請委員依據報名上傳資料採「書面審查」選出入圍複賽之作品，初審符合大會競賽規範即進入複賽。
2. 複賽：參賽同學至據點進行現場實際活動展示，邀請專家組成之評審委員進行評審。

(二)初審評審標準包括：

1. 整體表達能力完整與資料正確性 20%
2. 活動設計理念與主題相關性 20%
3. 活動規畫對高齡者適用性 30%
4. 活動內容創新及可行性 20%
5. 活動影片呈現 10%

(三)複審評分標準：

複審以現場活動示範為主，評分項目如下：

1. 活動理念與主題相關性 20%
 - 能清楚說明設計理念與長照需求的連結
2. 活動規劃對高齡者適用性 30%
 - 安全性、可參與度、身心能力差異調整
3. 活動創新性與可行性 30%
 - 創意程度、可重複操作、場域與器材可取得性
4. 表達流暢度與執行完整性與正確性 20%
 - 敘述清楚、帶領技巧、時間掌控、互動性

陸、競賽時程：即日起至 115 年 2 月 22 日(日)止，活動議程表如下：

辦理期程	辦理項目
報名期間:即日起至 115 年 2 月 22 日(日)止	一律由網路報名與收件 報名連結： https://forms.gle/HXp4tx35cTKasvkW8
115 年 3 月 1 日(日)至 3 月 20 日(二)	第一階段資格審查，從所有參賽隊伍中選出 30 組入圍，進入現場示範評選。
115 年 3 月 29 日(日) 地點:桃園市桃園區自強路 72 號 6 樓 (億家安居家物理治療所社區整合型服務中心)	第二階段現場實際帶領活動 每組 8-10 分鐘演示。 活動結束後，將從中選出 15 組得獎隊伍並進行頒獎。

- ◆ 得獎作品，將於據點進行實施，如有必要將會邀請參賽隊伍進行帶領與教學

柒、獎勵

1. 獲獎獎狀於競賽結束後寄發數位獎狀。
2. 獲獎獎金，由隊長代表領取。

組別	獎項	名額
第一名	NT\$ 5, 000、獎狀、參加證明	1 名
第二名	NT\$ 3, 000、獎狀、參加證明	2 名
第三名	NT\$ 1, 500、獎狀、參加證明	3 名
佳作	NT\$ 500、獎狀、參加證明	3 名
最佳人氣獎	NT\$ 500、獎狀、參加證明	1 名
評審特別獎	參加證明及精美紀念品	5 名

- ◆ 最佳人氣獎得獎方式：參賽隊伍須將作品上傳至 Instagram，並將貼文設為公開。貼文內容需自行發布，並標註本單位 IG 帳號：wholecarept。

- ◆ 請參賽者於期限內自行截圖按讚數，並私訊傳送至本單位 IG。按讚統計截止時間為 115/03/15。

捌、注意事項

1. 影片需自行上傳至 YouTube 網站（需設定為「不公開」，須維持影片可取用狀態至活動結束，如影片連結失效視為喪失參賽資格），取得影片連結網址。〔上傳截止時間同徵件〕，超過報名截止時間概不受理。
- 如有其他人士入鏡，需取得其肖像使用同意書。
2. 報名時須提供著作財產權授權同意書（請參考附件）上傳至報名表單連結，截止時間：同報名截止日期，若未依期限繳交資料之團隊，視同放棄資格。
3. 參賽者若為未具完全行為能力人（即未滿 18 歲），應上傳法定代理人同意書至報名表單連結，截止時間：同報名截止日期，若未依期限繳交資料之團隊，視同放棄資格。
4. 參賽作品之作者應擔保影片內容合法和有效存在。若作品經人檢舉或告發涉及第三人著作權、專利權或其他權利之侵害屬實者，除取消其參賽資格或撤銷其得獎資格，並自負法律責任。
5. 參賽團隊須配合主辦單位，進行相關評選、表揚及媒體報導等活動。
6. 主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利，若有相關異動將會公告於網站，恕不另行通知。

聯絡人

聯繫窗口：億家安居家物理治療所 吳小姐

聯繫電話：03-33363431 分機 1691、1692

聯繫信箱：whoholecarept.hsinchu@gmail.com

地址：(300) 新竹市北區聯興路 55 號



@WHOHOLECAREPT



Facebook



檔案下載區

據點挑戰王：活動設計秀

參賽同意書

一、一、本團隊作品_____接受主辦單位所提出之競賽辦法及各項公告、規則與評審結果，若有違反之情事，主辦單位有權取消報名參賽團隊之競賽或得獎資格。

二、本團隊保證所提供與填報之各項資料及參賽作品絕無侵害他人之著作權、商標權、專利權及智慧財產權或違反一切法令之相關情事，如有與事實不符或侵害他人權益之情況，本團隊應負一切相關法律責任，主辦單位得取消競賽或得獎資格。

三、本團隊於競賽期間所產生之各項資料及參賽作品無償授權給主辦單位或其指定者，依其需要公開播送、公開傳播、重製、出版或在一切相關活動公開發表等利用行為，且所有使用方式及次數均不受限，主辦單位或其指定者使用範圍僅限於相關計畫成果推廣，不得作營利之使用。

四、本參賽作品未有全國性比賽得獎前三名紀錄。

五、參賽團隊已瞭解並遵守競賽相關規定，無任何異議。

校名：_____

團隊學生簽名：_____、_____、
_____、_____

中 華 民 國

年

月

日



2026 據點挑戰王：活動設計秀

報名表

學校：				
活動設計主題名稱：				
創意活動設計類型：				
一、創意活動設計對象(選2項)： ☐ 健康長者 ☐ 衰弱長者 ☐ 失智長者 ☐ 失能長者				
二、創意活動設計內容： ☐ 動態活動 ☐ 靜態活動				
參賽團體				
	姓名	就讀學校-科系-年級	手機號碼	E-Mail
參賽學生 1 (隊長)				
參賽學生 2				
參賽學生 3				
參賽學生 4				

據點挑戰王：活動設計秀

活動企劃書(範例)

一、預計活動時間(請填寫：例如 2026 年 1 月 10 日 08:00 - 11:30)

2026 年 02 月 03 日 (二) 上午 09:00~12:00

二、預期效益

1. 促進據點長者規律參與社區活動，增加社會互動。
2. 強化身體機能，延緩衰弱、失能之風險。
3. 透過團體活動提升情緒正向感與生活滿意度。

三、預期花費

項目	數量	單價 (NT\$)	小計 (NT\$)
彈力球	1 顆	40	40
彈力帶	12 顆	30	360
彩色卡紙	1 份	45	45
A4 列印圖片卡	20 張	2	40
總計			485 元

四、緣由 (說明為何要辦理此活動、背景與現況)

據點長者部分出現肌力不足、活動量偏低等情況，影響日常生活功能。為維持其健康狀態，並促進社區長者彼此交流，據點規劃此活動以結合簡易肢體訓練+團體遊戲方式，提高參與度並促進身心健康。

五、發想過程

活動的構思是從據點長輩近期的狀況開始。團隊在日常觀察中發現，部分長輩的下肢力量、耐力和協調度較以往明顯下降，行走穩定度也受到影響。為了讓長輩能在日常生活中保持良好功能，我們希望透過一個有趣且容易參與的活動，帶動長輩願意動起來。

在討論過程中，我們先整理長輩的主要需求，例如提升下肢肌力、增加心肺耐力、改善平衡，以及營造互動氛圍。接著檢視據點現有的器材與空間，找出最合適的活動形式，並設定以「循環站活動」與「情境式主題遊戲」為主要架構。這樣的設計，能讓長輩在熟悉、安全的環境中逐步完成每個動作。

活動內容安排上，我們依照長輩可接受的節奏，規劃暖身、主活動與緩和伸展等階段。暖身著重在活化身體；主活動運用功能性動作結合簡單遊戲；緩和階段則讓長輩在放鬆中收穫成就感。每一段流程都希望讓長輩自然投入，不會感到負擔。

成果目標則以長輩的實際能力為基準，包含動作表現、參與度與團體互動等面向。整體活動的核心想法是「安全、有效、好玩」，讓長輩在輕鬆的氛

園中維持活動力，也在團體中感受到陪伴與支持。

六、目的（活動希望達成的具體目標）

1. 增進據點長者肢體活動量並維持基本行動能力。
2. 提供認知刺激，延緩退化並提高專注力。
3. 透過團體遊戲促進互動，營造支持性的社區氛圍。

七、活動適用對象（選擇 2 項勾選）

☒健康長者 ☒失能長者 ☐失智長者 ☐衰弱長者

八、活動適用人數（例如：10 - 15 人）

10 人

九、活動步驟／活動流程（可依分鐘或流程分段描述）

流程階段	時間	內容說明
1. 活動報到／暖身	15 分鐘	伸展操、呼吸調整、提醒飲水
2. 認知暖身小遊戲	20 分鐘	顏色配對卡、手部反應練習
3. 主活動一	40 分鐘	團體傳球、坐姿抬腿運
4. 休息時間	10 分鐘	補充水分
5. 主要活動	40 分鐘	小組合作遊戲、動作模仿、認知刺激題目
6. 檢討／分享	15 分鐘	長者分享今日感受、回饋交流
7. 結尾與收心	10 分鐘	緩和操、深呼吸、安全提醒

格式：標楷體 12 號字、1 倍行高，5 頁為限，請上傳 word 檔。

據點挑戰王：活動設計秀

活動設計表

學校名稱：

[illegible]

德家安居家物理治療所

法定代理人同意書

立書人_____

茲同意本人之未成年子女_____ (身分證字號：_____)

參與【據點挑戰王：活動設計秀】

法定代理人簽章：

身分證字號：

戶籍地址：

連絡電話：

中華民國

年

月

日

肖像使用授權同意書

本人_____ (被拍攝者)，同意並授權拍攝、修飾、使用、公開展示本人之肖像，由拍攝者使用於億家安居家物理治療所承辦之”2026 據點挑戰王：活動設計秀”活動相關照片及影音作品。本人同意授權上述之全部肖像，拍攝者享有上述活動完整著作權。

立同意書人：

身份證字號：

家中電話或手機號碼：

就讀學校：

立同意書人若未成年，須請法定代理人加填下列欄位

法定代理人：

身份證字號：

連絡電話：

住址：

中 華 民 國

年

月

日

