臺北市政府衛生局

114 年「樂齡巨星秀」活躍老化競賽【活動簡章】

一、活動目的：

為鼓勵長者走出家門參加社區活動，特辦理「樂齡巨星秀-活躍老化競賽」透過表演及身體活動展現健康活力，並發揮團隊精神互相學習、扶持，共同爭取團隊榮譽，達到活躍及健康老化之目的。

二、主辦單位：臺北市政府衛生局

三、承辦單位：節拍互動股份有限公司

四、活動對象：

(一) 臺北市 65 歲以上長者、55 歲以上原住民長者為主。

(二) 由社區長者組隊參加，每隊人數 20 人至 30 人，每 1 社區單位至多報名 1 組。

五、競賽規劃：分為「影片初賽」及「實體決賽」2 階段

(一) 影片初賽：由社區長者組隊拍攝影片參加初賽，經資格審查及競賽評審依評審標準遴選 12 支隊伍參加實體決賽。

(二) 實體決賽：由 12 支隊伍晉級參加實體決賽，預訂 6 月至 7 月間辦理(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 3 月 26 日（三）起至 5 月 23 日（五）17:00 止**。

(二) 報名網站網址：https://reurl.cc/36dZkL。

七、報名方式：社區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完成報名程序。

八、賽前說明會：3 月 25 日（二）下午 3 時採實體、線上併行方式辦理，說明競賽辦法及報名注意事項（議程如附件 2），採隊伍自由報名參加。

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) 團隊總人數低於20人或多於30人。

(4) 重複報名。

(5) 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12組晉級進入實體決賽。

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

評審項目	配分		評審重點
身體活動	30		✧ 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(含失能長者)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 ✧ 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
長者安全	15		✧ 注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施 ✧ 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 ✧ 表演安全:團隊表演道具及器材應以安全為考量
團隊精神	25		✧ 隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契 ✧ 團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力等 ✧ 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
舞台表演	舞台演出	17	✧ 表演方式或劇情內容之創意性及流暢度 ✧ 團隊整體活力及台風展現 ✧ 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)

評審項目	配分		評審重點
	整體造型	5	✧ 整體造型設計符合表演情境 ✧ 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	✧ 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 ✧ 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 6-7 分鐘 ✧ 1 分：5-6 分鐘
銀髮參與	5		✧ 65歲以上長輩參與競賽人數 ✧ 65歲以上參賽長輩性別比率 ✧ 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) ✧ 85歲（含）以上長輩參加人數 ✧ 65歲以上長輩身心不便人數
合計	100		

十一、 獎勵規劃：

(一) 影片初賽：提供隊伍獎狀 1 只、依報名表提供每位參與者獎狀 1 只及參賽禮 1 份。

(二) 實體決賽：

1、 敬老獎：參與實體決賽之90歲以上【民國24年次(含)】長者，每人頒發等值商品禮券200元整。

2、 獎項規劃：獎項得重缺

獎項	數量	說明
活躍創新獎	6 隊	(1) 商品禮券 7,000 元及錦旗 1 面 (2) 此 6 隊將代表臺北市參加「國民健康署舉辦之北區競賽」
樂齡風範獎	6 隊	商品禮券 5,000 元及錦旗 1 面

十二、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 8,000 元整（依發票或相關單據核實支付）。

十三、晉級全國競賽隊伍之執行費：代表臺北市參加「國民健康署舉辦之全國北區競賽或總決賽」隊伍執行經費每隊上限 2 萬元（依發票或相關單據採核實支付）。

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、 需推派代表參加領隊會議（預計實體決賽前1個月辦理）。

2、 於競賽5天前確認人員名單及演出音樂。

3、 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。

4、 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。

5、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臺北市政府衛生局運用。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：happyseniors.taipei@gmail.com

競賽客服 LINE@

報名網站 QR CODE

附件 1：「114 年臺北市活躍老化競賽」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								未滿 15 歲小朋友須填寫此區域 若晉級實體決賽以利保險進行					外籍人士須填寫此區
編號	姓名	性別	身分證字號/居留證號碼	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**	乘坐輪椅 **是:1** **否:2**	監護人姓名	監護人與其關係	監護人身分證字號	監護人出生年月日	監護人手機	國籍
範例	***王小明***	***男***	***A123456789***	***850704***	***2***	***1***	***1***	***王健康***	***父子***	***A987654321***	***600513***	***0955123321***	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													

基本資料								未滿 15 歲小朋友須填寫此區域 若晉級實體決賽以利保險進行					外籍人士須填寫此區
編號	姓名	性別	身分證字號/居留證號碼	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**	乘坐輪椅 **是:1** **否:2**	監護人姓名	監護人與其關係	監護人身分證字號	監護人出生年月日	監護人手機	國籍
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													

基本資料								未滿 15 歲小朋友須填寫此區域 若晉級實體決賽以利保險進行					外籍人士須填寫此區
編號	姓名	性別	身分證字號/居留證號碼	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**	乘坐輪椅 **是:1** **否:2**	監護人姓名	監護人與其關係	監護人身分證字號	監護人出生年月日	監護人手機	國籍
28													
29													
30													

附件 2：說明會議程

臺北市政府衛生局

114 年「樂齡巨星秀」活躍老化競賽【賽前說明會議程】

壹、時間：114 年 3 月 25 日（星期二）15 時

貳、地點：採實體、線上併行辦理

(一)實體：臺北市政府北區 2 樓 N201 會議室（信義區市府路 1 號）

(二)線上：GOOGLE MEET 連結（報名確認後 EMAIL 通知）

參、賽前說明會報名：https://reurl.cc/861LWj（報名自即日起至 3 月 24 日 12:00）

肆、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	邀請專家 1 位分享
15:35-15:50	Q&A、交流討論	
15:50	散會	

伍、聯繫窗口：

- 節拍互動股份有限公司 林先生
- 電話：02-2550-8932

陸、為響應環保，會場無停車服務，說明會無提供紙本資料，並請與會者自備環保杯。

報名 QR CODE