

# 第五屆 2015年 全國活力銀髮健康操大賽

02.25(三) ▶ 04.15(三) 報名截止

## 創意銀髮健康操 我們一起來設計



公益大使蔡昌憲(左)、蔡阿嘎(右)至左)

### 參賽對象

- 1 不限國籍、年齡、性別，歡迎有興趣的社會大眾報名組團報名。
- 2 團體參賽，隊伍中至少包含2名65歲以上(原住民55歲)長輩與2名30歲以下青年。

註：坐姿組必須含有至少3名亞健康長輩(如需輪椅或拐杖之輔具的長輩)。

### 競賽流程

#### 1 賽事說明

- 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，影片中以6人為上限，且須至少包含2名65歲以上長輩與2名30歲以下青年。(註：坐姿組必須含有至少3名亞健康長輩，如需輪椅或拐杖之輔具的長輩)。
- 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。

#### 2 分組方式

| 組別  | 內容                                        | 說明                                 |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------|
| 站姿組 | 全部動作以 <b>站姿</b> 為主，以體適能狀況健康之長輩為考量設計健康操動作。 | 應避免變換隊形，且不可使用道具。                   |
| 坐姿組 | 全部動作以 <b>坐姿</b> 為主，以體適能狀況較弱之長輩為考量設計健康操動作。 | 本組應含有3名以上之亞健康長輩(例如需輪椅或拐杖者)且不可使用道具。 |

#### 3 動作設計

銀髮健康操之動作設計需符合健康促進與體適能之觀念並適合長輩運動，且展現銀髮族健康、活力之精神。

#### 4 指定曲4選1

為增加活力銀髮健康操推廣性，活動設有指定曲四首：國語-好心情、臺語-據點曼波、客家語-路彎彎、原住民語-祝福歌。音樂請上活動網頁下載，或來電、來信向本會索取。

### 投稿方式

一律以影片方式投稿參賽。影片必須符合MPEG或AVI格式，請填妥報名表後，連同影片一起投稿並請註明「報名健康操大賽」。

1. 郵寄：【臺中市40341西區民權路234號3樓】弘道老人福利基金會收。
2. E-Mail：【mimobox@hondao.org.tw】(檔案須小於10M並清晰)
3. 親送至弘道全國服務處，詳細資訊請上弘道官網查詢。

### 獎勵辦法

#### 1 第一階段-初賽

- A. 凡報名本次健康操大賽的隊伍，均可獲得參加證書。
- B. 將於初賽選出入圍總決賽隊伍，「站姿組」、「坐姿組」各10名。
- C. 將於初賽選出佳作隊伍，「站姿組」、「坐姿組」各10名。
- D. 將於初賽選出特別人氣獎隊伍，依練習照片中，單次練習參與人數最多的隊伍頒發獎狀與獎品，以茲鼓勵，站姿組與坐姿組各5個名額，並選出動機強且故事性佳之隊伍，站姿組與坐姿組各5個名額頒予特別鼓勵獎。

#### 2 第二階段-總決賽暨頒獎典禮

- A. 入圍總決賽之「站姿組」、「坐姿組」分別各取以下獎項
  - ◎冠軍1名-獎金乙座、獎金10,000元
  - ◎季軍3名-獎金乙座、獎金3,000元
  - ◎亞軍2名-獎金乙座、獎金5,000元
  - ◎殿軍4名-獎金乙座、獎金2,000元
- 獲得冠、亞、季、殿軍隊伍有機會擔任弘道銀髮健康操公益大使，協助公益演出，共同推廣活躍老化觀念。
- B. 佳作獎：「站姿組」、「坐姿組」各10個名額。
- C. 特別人氣獎：「站姿組」、「坐姿組」各5個名額。
- D. 特別鼓勵獎：「站姿組」、「坐姿組」各5個名額。
- B、C、D獎項將於總決賽當天頒發獎狀與獎品乙份。

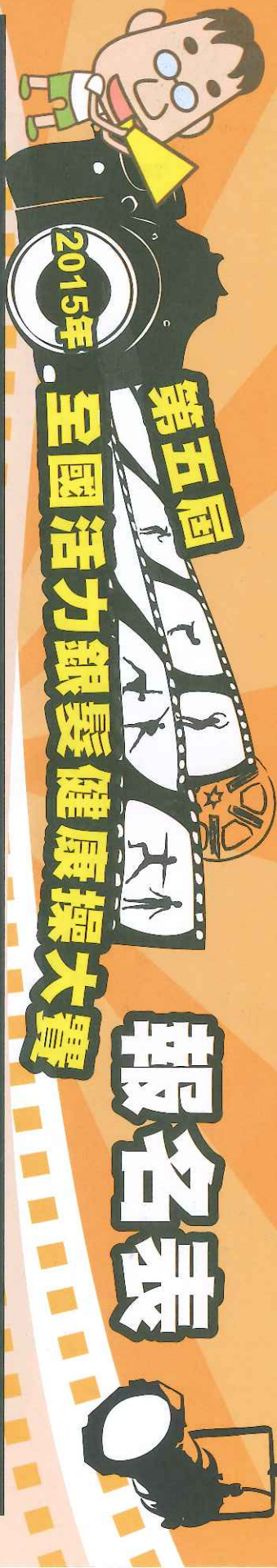
詳情請參考弘道官網

<http://www.hondao.org.tw>

### 活動諮詢

04-22060698#75 弘道老人福利基金會





|                   |                                                                                                                                                                   |    |    |    |                                                         |                                                                      |    |                              |    |                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|----|-----------------------------|
| 單位名稱              | (學校/機關/社區)                                                                                                                                                        |    |    |    | 隊伍名稱                                                    |                                                                      |    |                              |    |                             |
| 聯絡人               |                                                                                                                                                                   |    |    |    | 聯絡電話                                                    |                                                                      |    |                              |    |                             |
| 聯絡地址              | (活動相關資料，將以此地址寄送)                                                                                                                                                  |    |    |    | E-mail                                                  |                                                                      |    |                              |    |                             |
| 指導老師              | (若無則免填)                                                                                                                                                           |    |    |    | 組別                                                      | <input type="checkbox"/> 站姿組                                         |    | <input type="checkbox"/> 坐姿組 |    |                             |
| 指定曲目              | <input type="checkbox"/> 國語-好心情 <input type="checkbox"/> 臺語-據點曼波 <input type="checkbox"/> 客語-路彎彎 <input type="checkbox"/> 原住民語-祝福歌                                |    |    |    |                                                         |                                                                      |    |                              |    |                             |
| 參賽者名單             | 編號                                                                                                                                                                | 姓名 | 性別 | 年齡 | 角色(可複選)                                                 | 編號                                                                   | 姓名 | 性別                           | 年齡 | 角色(可複選)                     |
|                   | 1                                                                                                                                                                 |    |    | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演 | 8                                                                    |    |                              | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 |
|                   | 2                                                                                                                                                                 |    |    | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演 | 9                                                                    |    |                              | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 |
|                   | 3                                                                                                                                                                 |    |    | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演 | 10                                                                   |    |                              | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 |
|                   | 4                                                                                                                                                                 |    |    | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演 | 11                                                                   |    |                              | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 |
|                   | 5                                                                                                                                                                 |    |    | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演 | 12                                                                   |    |                              | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 |
|                   | 6                                                                                                                                                                 |    |    | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 表演 | 13                                                                   |    |                              | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 |
|                   | 7                                                                                                                                                                 |    |    | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計                             | 14                                                                   |    |                              | 歲  | <input type="checkbox"/> 設計 |
| 參與練習人數            | (請填寫單次參與練習的人數，並附上練習照片一張，特別人氣獎認定將以此照片為依據)                                                                                                                          |    |    |    |                                                         | 參賽影片須至少包含2名65歲以上長輩與2名30歲以下青年。<br>註：坐姿組必須含有至少3名亞健康長輩(例如需輪椅或拐杖之輔具的長輩)。 |    |                              |    |                             |
| 訊息來源              | <input type="checkbox"/> 弘道員工/志工 <input type="checkbox"/> 弘道官網/臉書/電子報/刊物 <input type="checkbox"/> 學校 <input type="checkbox"/> 公文 <input type="checkbox"/> 其他_____ |    |    |    |                                                         |                                                                      |    |                              |    |                             |
| 隊伍簡介<至少250字，必填>   |                                                                                                                                                                   |    |    |    | 感動故事分享 <特別鼓勵獎以此為依據>                                     |                                                                      |    |                              |    |                             |
| 參與動機 <特別鼓勵獎以此為依據> |                                                                                                                                                                   |    |    |    |                                                         |                                                                      |    |                              |    |                             |
|                   |                                                                                                                                                                   |    |    |    |                                                         |                                                                      |    |                              |    |                             |



★報名表欄位不足請自行複印表單填寫，影片必須符合MP6或AVI格式，並將報名表連同影片一併投稿。

★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。

★獲選作品之著作權須同意無償授權予弘道老人福利基金會，作為推廣銀髮健康促進之用，且不限時間、地點、次數及主辦單位具有永久使用權力。

★活動洽詢電話：04-22060698#75

★報名方式：(來稿請含報名表、練習照片與影片，註明報名健康操大賽)【E-Mail】：(檔案須小於10M並清晰) 寄至minibox@hondao.org.tw

【郵寄】：403臺中市西區民權路234號3樓 弘道老人福利基金會 收

【親送】：弘道全國服務處詳細連絡資訊請上官網查詢。

★活動詳細資訊請上弘道官網(最新消息)查詢

http://www.hondao.org.tw