

# 臺北市政府衛生局

## 115 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 40 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，4 月 1 日 (三) 10:00 起至 5 月 22 日 (五) 17:00 止。
- (二) 報名網站網址：<https://reurl.cc/R2bEgr>



【競賽報名 QR CODE】

### 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31日（二）上午10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。報名網址：<https://reurl.cc/3k5pRM>

## 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40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：由健康促進、身體活動、舞台設計領域專家組成評審團

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> </ul>

評審項目	配分	評審重點	
		<ul style="list-style-type: none"> <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>
銀髮參與	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 65歲以上長輩參與競賽人數</li> <li>◇ 65歲以上參賽長輩性別比率</li> <li>◇ 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)</li> <li>◇ 85歲(含)以上長輩參加人數</li> <li>◇ 65歲以上長輩身心不便人數</li> </ul>	
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
活躍創新獎	6 隊	(1) 商品禮券 20,000 元及獎盃 1 座 (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 10,000 元及獎盃 1 座

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 12,000 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、因為後續行銷及推廣需求，以團體或單位為主簽署肖像權授權書，供主辦單位後續將影片置放在 YOUTUBE 平台，或者剪輯製作成行銷推廣影片使用。

2、需推派代表參加領隊會議。

3、於競賽前確認人員名單及演出音樂。

- 4、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。
- 5、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。
- 6、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@



賽前說明會報名 QR CODE

附件 1：「115 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

### 115 年「樂齡巨星秀」活躍老化競賽【賽前說明會議程】

壹、時間：115 年 3 月 31 日（星期二）上午 10 時

貳、地點：採實體、線上併行辦理

(一)實體：臺北市政府西區 2 樓多功能室（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/3k5pRM>（報名自即日起至 3 月 30 日 12:00）

肆、議程：

時間	會議內容	備註
10:00-10:05	主持人開場	
10:05-10:15	競賽辦法說明及報名注意事項	
10:15-10:20	行政庶務說明	
10:20-10:35	競賽經驗分享	邀請專家 1 位分享
10:35-10:50	Q&A、交流討論	
10:50	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

