

## 原住民族委員會

### 112 年度原住民族長期照顧-文化健康站活力健康操活動實施計畫

112 年 3 月 29 日原民社字第 1120013666 號函頒

#### 壹、計畫目標

- 一、推動正當休閒娛樂，營造健康，促進族人身心健康，養成良好運動習慣，型塑活躍老化氛圍。
- 二、促進族人身心健康，養成良好運動習慣。
- 三、提升族人健康知能，創出三低健康人生。
- 四、提倡傳統優良文化，舞動原力跳出自信。

#### 貳、辦理機關

- 一、主辦機關：原住民族委員會（下稱本會）
- 二、承辦機關：各直轄市及縣(市)政府原住民族行政單位

#### 參、計畫依據

- 一、長期照顧十年計畫 2.0 第六章原住民族長期照顧計畫
- 二、本會 112 年度推展原住民族長期照顧-文化健康站實施計畫

#### 肆、辦理期程：自核定日起至112年11月30日止

#### 伍、辦理方式

- 一、自 112 年起分年辦理分區初賽及全國決賽，次年度僅就前一年度各區初賽特優隊伍參與全國決賽。本(112)年僅就 111 年度各區初賽特優隊伍參與全國決賽。

二、參賽單位：111 年度各區初賽特優隊伍之原住民族文化健康站  
 （下稱文健站）執行單位。

三、參賽對象：111 年度北、中、南、屏東、花蓮及臺東 6 區初賽特  
 優隊伍參與為主，計 25 隊。

分區名稱	<u>承辦縣市</u>	參賽隊伍
北區	<u>新北市政府</u>	新北市、基隆市轄區內之單位參賽計 1 隊。
	<u>桃園市政府</u>	桃園市轄區內之單位參賽計 2 隊。
	<u>新竹縣政府</u>	新竹縣、新竹市轄區內之單位參賽計 1 隊。
	<u>宜蘭縣政府</u>	宜蘭縣轄區內之單位參賽計 1 隊。
中區	<u>南投縣政府</u>	苗栗縣、臺中市、南投縣等 3 縣轄區內之單位參賽計 4 隊。
南區	<u>嘉義縣政府</u>	高雄市、臺南市及嘉義縣等 3 縣(市)轄區內之單位參賽計 2 隊。
屏東區	<u>屏東縣政府</u>	屏東縣轄區內之單位參賽計 4 隊。
花蓮區	<u>花蓮縣政府</u>	花蓮縣轄區內之單位參賽計 5 隊。
臺東區	<u>臺東縣政府</u>	臺東縣轄區內之單位參賽計 5 隊。

- (一) 為受文健站照顧原住民族之長者，每隊參賽人數以 20~30 人為限(核定服務級距為 20-29 人之參賽人數至少 14 人，參賽人員至少 70%以上為文健站長者)，為鼓勵 65 歲以上長者及任一性別踴躍參加，以加分方式辦理。
- (二) 參賽人員於賽前量測生命徵象穩定者，始得出賽。

(三) 本會及參賽之文健站可提供具有創意性攤位展示，以呈現文健站延緩失能之成果，營造溫馨氣氛。

#### 四、競賽項目：活力健康操

(一) 音樂曲目：由參賽隊伍自行選擇具原住民族音樂內涵之曲目，節奏適合有氧健康操動作，可運用現成音樂或自行創作音樂，全長至少 5 分鐘（參賽隊伍應於登場演出前，提供演出之音樂帶或 CD）。

(二) 動作標準：創作具當地族群文化舞蹈之動作，符合有氧健康之概念；動作需具節奏性、重複性、運動強度、簡單易學及推廣性等特色。

(三) 播放使用之音樂曲目應事先取得著作財產權人之同意或授權。

#### 五、競賽方式：

(一) 參賽隊伍應依序號出場演出，每階段演出時間（含進出場）以 10 分鐘為限。

(二) 參賽隊伍應指派代表參加領隊會議，並於會議中抽籤決定參賽序號；未派員出席者，統由競賽辦理單位代抽，不得異議。

六、報名方式：各競賽組別參賽隊伍，以分區初賽獲得優勝隊伍為

限，請各區初賽承辦單位於 112 年 4 月 30 日前提供各參賽隊伍名單，但如遇有特殊事故必須更改人員名冊，應於召開領隊會議時提出更正。

#### 七、競賽評判標準：

(一) 由各直轄市及縣(市)政府推薦一名評審經本會篩選聘任組成評審團。

(二) 評審委員資格條件：

1. 熟悉原住民族音樂、舞蹈、體育、藝術與人文領域者（評審應聘請各領域專家，勿集中於單一專業背景）。
2. 具健康操領域之專業者。
3. 曾擔任活力健康操推廣及指導人員者。

(三) 評分項目及配分：

評分項目	配分比率	評分內容
體適能表現	30%	整體動作之協調性、流暢度、韻律感、力度及熟練度。
精神表現	20%	包括口令表現、團隊精神、整體儀態。
創意表現	20%	創意、結構編配、動作特色。
文化元素	20%	動作是否融合當地族群特有文化。
服裝儀容	10%	服裝之特色與整齊度。

(四) 評選注意事項：

1. 參賽隊伍之競賽分數，依各評審委員評分總和計算。
2. 參賽演出人員應以各隊報名表件所列人員為限，演出人員

人數少於 15(含)人者不予計分(核定服務級距 20-29 人，演出人員人數少於人數 10(含)人者不予計分)、人數為 16-19 人則扣該隊總分 10 分(核定服務級距 20-29 人，人數為 11-13 人則扣減該隊總分 10 分)；競賽中如有不具參賽資格之演出者(與報名表件記載不符者)，每人扣減該隊總分 2 分，為鼓勵 65 歲以上長者及任一性別踴躍參加，以加總分方式辦理，加分方式如下：

65 歲以上長輩實際上台參與競賽人數	6	0 分：10 人以下 2 分：10 人-14 人 4 分：15-19 人 6 分：超過(含) 20 人
65 歲以上長輩性別比	3	依活動當天報到人數比例計算 0 分：任一性別參賽長輩小於 20%。 1 分：任一性別參賽長輩(含) 21%~30%。 2 分：任一性別參賽長輩(含) 31%~40%。 3 分：任一性別參賽長輩(含) 40%以上。

3. 競賽時間以參賽隊伍進場動作(或發聲)開始即進行計時，演出時間達規定之「下限時間」(5 分鐘)時，響鈴 2 聲；演出時間達規定之「上限時間」(10 分鐘)時，響鈴一長聲，參賽隊伍應即結束演出並退場，違者依規定扣分。
  4. 參賽隊伍演出時間未達下限時間，或逾上限時間者，每半分鐘扣除該競賽項目總分 10 分，不足半分鐘以半分鐘計算。
- (五) 決賽前，由本會召開評審會議，說明競賽規則及評分標準；競賽結束後，召開評審會議確認比賽成績，並於頒獎前公布

成績與名次，以昭公允。

八、獎項與名額：

獎項	名額	內容
特優獎	取 3 隊(推薦參加衛福部國健署之老人活力秀全國總決賽)	獎盃乙座及獎金新臺幣 (以下同) 5 萬元。
優等獎	取 3 隊	獎盃乙座及獎金 3 萬元。
甲等獎	取 4 隊	獎盃乙座及獎金 2 萬元。
技術獎	最佳創意獎、最佳人氣獎、最佳造型獎、最佳團隊獎、最佳精神獎(各取 3 隊)	獎盃乙座及獎金 1 萬元。

九、參賽隊伍補助：

(一) 道具補助：

為鼓勵各參賽隊伍發揮創意，並融入部落特有文化元素，補助每一參賽隊伍最多 10,000 元。

(二) 交通費補助：

為鼓勵族人參與競賽，各隊伍參加全國決賽(2日)之往返交通，費用以租用交通車金額為限(核實支付)，但競賽地點當地之鄉(鎮、市、區)參賽隊伍，原則不予補助。

(三) 膳宿補助：

決賽活動期間，參賽人員之膳宿，統由本會於指定地點提供。

十、其他配合事項：

- (一) 參賽隊伍演出使用音樂，請儘量選用可公開播放之樂曲，並鼓勵以原住民族歌手或音樂為主，如使用他人創作之樂曲，應取得公開播送之授權。
- (二) 參賽人員競賽服裝請自行準備。
- (三) 領隊應於賽前參加「評審暨領隊會議」，並依本會安排之座次，率同隊員全程參與競賽。
- (四) 大會司儀朗誦參賽號次與隊名時，該隊參賽人員應即登台，呼號3次仍未登台者，以棄權論。
- (五) 參賽隊伍應服從評審委員之評判結果，如有疑義或抗議事項，須由領隊書面提出；抗議事項以競賽規則、秩序及參賽人員之資格為限，並應於競賽成績公布後1小時內提出；未以書面方式或逾時提出者，不予受理。
- (六) 參賽人員應於競賽期間攜帶身分證明文件以備查驗，若有冒名頂替，經查驗屬實者，取消所屬隊伍參賽資格，並註銷該隊伍之競賽成績。
- (七) 參賽隊伍應於報名時檢附表演內容授權同意書（格式如附件

1-2)，並無條件同意本會攝影、複製、製作成各種文宣事務用品（畫冊、光碟、網路、軟體...）發行，或於電視頻道、網路公開播送、公開傳輸及其他非營利之用，參賽人員不得異議。

（八）本會保有比賽規則及活動相關規定之釋意權。

## 陸、 預期效益

- 一、 預計至少 750 名長者參與活力健康操競賽，藉由生動活潑之競賽活動，建立觀摩、學習與交流之平台，從而提倡正當休閒娛樂，營造健康氛圍。
- 二、 藉由生動活潑之競賽活動，建立觀摩、學習與交流平台，從而提倡正當休閒娛樂，營造活力健康社區。
- 三、 預估參賽及觀禮人數約 1,000 人次，並邀請評審委員及各社團負責人約 100 人參與活動。
- 四、 促進原住民族部落（社區）居民經驗交流，並結合衛政資源，提升原住民族對疾病的認知及自身健康的重視



112 年原住民族長期照顧-文化健康站活力健康操活動實施計畫

活力健康操競賽報名表（併辦保險用）

單位名稱 (詳細名稱)							
表演名稱							
領隊姓名		身分證字號			族別		
聯絡方式	通訊地址	縣(市)					
	電話	市話：		手機：			
	傳真						
	電子信箱						
隊員名冊							
序號	姓名	性別	身分證字號	出生年月日	族別	是否為 文健站 長者	住 址
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							(欄位不足，請自行依格式複製)

## 表演內容授權同意書

(單位名稱) 同意本隊參加 112 年度活力健康操競賽之表演內容，授權原住民族委員會複製或製作成各種文宣品(畫冊、光、網路、軟體.....)發行，或於電視頻道、網路公開播放、公開傳輸，以及其他非營利之用。

立同意書組別：

代表人：

聯絡地址：

聯絡電話：

此 致

原住民族委員會

中 華 民 國      1 1 2      年                      月                      日

## 參加活動同意書

(參賽人員或家屬) 同意參加原住民族委員會 112 年 月 日所辦理 112 年度活力健康操競賽活動，並對此活動內容已明確瞭解，亦確實告知 (參賽人員或家屬) 配合主辦單位之注意事項。

立同意書組別：

立書人簽名 (參賽人員家屬)：

參賽人員：

此致

原住民族委員會

中 華 民 國 1 1 2 年 月 日