



 弘道老人福利基金會

2015 年 第五屆

【全國活力銀髮健康操大賽】

詳細活動資訊



目錄

壹、 緣起和目的.....	- 2 -
貳、 活動內容.....	- 2 -
參、 常見問與答.....	- 7 -
肆、 注意事項.....	- 8 -
附件一 歌詞內容.....	- 8 -

壹、緣起和目的

本活動以提倡「活躍老化及銀髮健康促進」的概念為主軸，推廣銀髮族健康操大賽，藉此提供高齡者更多運動機會，達到社會參與的目的，並且加入社區及青年志工，促進世代間的交流，賽事後將推派得獎隊伍成為「銀髮健康活力大使」，協助至少 1 場公益演出。此外，隊伍所編排之健康操，經專業老師指導後，若有 DVD 影片需求之民眾，也可向弘道各辦公室索取，運用於平日服務及活動中。

貳、活動內容

一、活動期程：

- (一) 收件日期：2015 年 2 月 25 日(三)至 4 月 15 日(三)下午 5 點截止。
- (二) 總決賽入圍名單公佈：擬定於 2015 年 5 月 20 日(三)公佈於弘道官網。
- (三) 總決賽暨頒獎典禮：於 2015 年 6 月 27 日(六)舉辦。

二、地點：擬訂於國立興大附中(原國立大里高中) 一樓演藝廳

校址：臺中市大里區東榮路 369 號，參考位置圖如下



三、參賽資格

參賽隊伍需含有至少 2 位 65 歲以上高齡者(原住民為 55 歲以上)·及至少 2 位 30 歲以下青年。註：坐姿組須至少含有 3 名亞健康長輩(如需輪椅及拐杖之輔具的長輩)。

四、賽事說明 (比賽分為兩階段，說明如下)：

(一) 第一階段初賽：繳交練習照片與影片參加評選，入鏡人數以 6 人為上限。

(二) 第二階段總決賽：入圍隊伍將進行總決賽，由評審選出冠、亞、季、殿軍隊。

五、獎項內容

(一) 第一階段-初賽

1. 凡報名本次健康操大賽的隊伍，均可獲得**參加證書**。
2. 將於初賽選出**入圍總決賽隊伍**，站姿組與坐姿組各 **10** 名。
3. 將於初賽選出**佳作隊伍**，站姿組與坐姿組各 **10** 名，並於總決賽當天頒發獎狀與獎品乙份。
4. 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**。

(二) 第二階段-總決賽

1. 入圍總決賽之「站姿組」、「坐姿組」分別各取以下獎項：

名次	數量	獎盃	獎金
冠軍	1 名	獎盃乙座	10,000 元
亞軍	2 名	獎盃乙座	5,000 元
季軍	3 名	獎盃乙座	3,000 元
殿軍	4 名	獎盃乙座	2,000 元

註：獲獎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。

2. 佳作獎:「站姿組」、「坐姿組」各 10 名隊伍，於總決賽當天頒發獎狀與獎品乙份。
3. 特別人氣獎:「站姿組」、「坐姿組」各 5 個名額，於總決賽當天頒發獎狀與獎品乙份。
4. 特別鼓勵獎:「站姿組」、「坐姿組」各 5 個名額，於總決賽當天頒發獎狀與獎品乙份。

六、活動指定曲：

活動設有國、臺、客及原住民語等類型為比賽指定曲，參賽隊伍可自由選用，且根據指定曲進行編排適合長輩的健康操動作，以展現健康活力之精神，將健康操拍攝成影片乙部。指定曲音樂請於網站上下載或來電、來信索取。

(一) 國語-好心情。歌曲版本-李玟。

(二) 臺語-據點曼波。歌曲版本-公益大使(任爸、蔡昌憲、蔡阿嘎)。

(三) 客家語-路彎彎。歌曲版本-蔡宜芸。

(四) 原住民語-祝福歌。歌曲版本-屏東青葉國小。

※請參賽隊伍統一使用本會所提供之指定曲版本。(歌詞內容請參考附件一)

七、影片格式及拍攝重點：

影片須符合 MPG 或 AVI 格式，拍攝方式建議以全景、人物正面、全身入鏡，且頭固定不切換場景，拍攝同時不可使用道具。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。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)。影片拍攝隊型-保齡球瓶法(參考如圖示且不可超過六人入鏡)。



八、報名及投稿方式：

(一) 郵寄：將健康操影片製成光碟後連同報名表，寄至「40341 臺中市西區民權路 234 號 3 樓 弘道老人福利基金會 收」

(二) 親送：將健康操影片製成光碟後連同報名表，親送至弘道辦公室。


總會	臺中市西區民權路 234 號 3 樓
臺北服務處	臺北市中正區紹興北街 2 巷 3 號 4 樓
新北服務處	新北市新莊區思源路 38 號 9 樓
臺中服務處	臺中市西區民權路 234 號 5 樓
彰化服務處	彰化市建國北路 127 號 4 樓
高雄服務處	高雄市左營區自由二路 309 號 3 樓(原燒三樓)

(三) 電子郵件：將影片電子檔及報名表 E-mail 至「mimobox@hondao.org.tw 收」(檔案需小於 10M 並清晰) 並註明「報名健康操大賽」。

九、參賽隊伍完成報名程序及作品投稿後，本會將以電話及 E-mail 確認資料，若投稿後三日內無收到通知請主動與本會連繫。

十、組別介紹

組別	內容	說明
站姿組		本組進行方式以站姿完成健康操，應避免變換隊形，且不可使用道具。

<p>坐姿組</p>		<p>本組進行方式以<u>坐姿</u>完成健康操，應避免變換隊形，且不可使用道具。</p>
------------	---	---

十一、 評分標準

(一) 常見錯誤提醒:

1. 應由具控制性之動作取代急速擺動。
2. 應由靜態式伸展取代彈震式擺動。
3. 需手腳並用避免僅只於單一部位動作。

(二) 各項評選比例及說明：

評選項目	比例		評選說明
銀髮體適能	50 %	10%	健康操內容是否有達成體適能之需求： ●需具備提昇心肺暖身的程度。
		10%	●需具備肌肉強度與耐力的程度。
		10%	●需具備柔軟度及緩和的程度。
		10%	●動作設計之順序是否符合體適能之觀念。
		10%	●安全考量，避免危險動作，如：關節過度伸張、高強度動作突然停止等。
社區推廣可行性	20 %		● 動作設計是否符合「站姿組」及「坐姿組」不同體能狀態的銀髮長輩。

		● 健康操整體難易度適用於一般社會大眾。
整齊及流暢度	10 %	● 表演流暢度及團隊默契與整齊度。 ● 健康操展現之活力與精神。
整體造型	10 %	● 整體造型設計及服裝選擇是否合宜。
原創性	10 %	● 運用本身的理念及創意，完成健康操的創作，非模仿其他作品。

參、常見問與答

問題	回答
請問隊伍可同時報名「站姿組」與「坐姿組」嗎？	可以，歡迎同一隊伍為「站姿組」與「坐姿組」的爺爺奶奶設計健康操喔！
同一批人馬可以重複報名同一組的健康操，設計不同動作嗎？	不可以！但同一批人馬可以參與不同組別（站姿組與坐姿組），為了讓隊伍參賽的公平性，不可以重複報名同一組喔！
健康操報名人數只能六個人嗎？	人數限制說明：影片中人數限制是為了讓健康操動作可以看的更清楚，因此只能以 6 人為上限，但是團隊上臺人數最高可至 15 人。
只能用主辦單位所提供的指定曲嗎？	是。因為歌曲涉及版權使用，因此主辦單位已先洽談好指定曲的使用版權，若自行使用其他音樂，將有版權使用的問題。
歌曲可以重複播放嗎？	不可以，比賽指定曲播放一次即可，請參賽隊伍勿自行剪接、改變長度或自行編輯。
可以拿道具嗎？	不可以，為了避免大家使用的道具、類別不同，而造成後續宣傳推廣銀髮健康操時的限制，請參賽團體設計健康操動作時不可以使用道具喔！
需要後製跟剪輯嗎？	不需要特別製作後製或剪輯，但若是參賽隊伍評估可增加動作上的認識與推廣，可斟酌製作，並不特別限制

	喔！
總決賽上臺人數有規定嗎？	為了避免臺上人數太多，評審無法清楚了解隊伍的健康操動作，總決賽上臺人數以 15 人為限，其他人可以在臺下跟著動作！

肆、注意事項

1. 為達健康促進之目的，獲勝參賽隊伍所編排之銀髮健康操，本會保有修改權利。
2. 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。
3. 獲選之原始檔案著作權仍屬參賽隊伍所有，但參賽隊伍須同意無償授權予弘道老人福利基金會用於助老服務之公開播放、傳輸、重製等用途，且不限時間、地點、次數及主辦單位具有永久使用權力。
4. 參賽隊伍需保證參賽作品享有完整著作權，並無侵害他人智慧財產權之情事，若有涉及抄襲、權益爭議等相關法律責任，將由參賽隊伍自行負責。
5. 經投稿之參賽者視同同意主辦單位之活動各項規定，如有未盡事宜，主辦單位保有隨時修正之權利，請自行注意活動各項公告，不再另行通知。

附件一 歌詞內容

歌名：好心情	歌手：李玟
<p><副歌 1></p> <p>一見你就有好心情 不用暖身就會開心 因為眼睛耳朵都有了默契 你知道我有多麼瞭解你</p> <p>有你就有好心情 像夏天吃著冰淇淋 因為想法感受都有了感應 每個眼神都變成了動力</p> <p><副歌 2></p> <p>一見你就有好心情 像礦泉水清涼在心 溶化太多太多的情感交集 不是三言兩語可以言喻</p> <p>有你就有好心情 像夏天吃著冰淇淋 因為想法感受都有了感應 每個眼神都變成了動力</p>	

< 主歌 1 >

如果世界是一片汪洋森林 我選擇和你同一棵樹棲息
不用懷疑 我就是那麼在乎你
如果愛情會讓人脆弱無力 朋友卻可以讓人恢復元氣
不用懷疑 你就是有這種魔力
我知道 是上天安排我們在這時刻相遇在一起
我們都被祝福 常常有好心情

< 主歌 2 >

如果愛情會讓人脆弱無力 朋友卻可以讓人恢復元氣
不用懷疑 你就是有這種魔力
我知道 是上天安排我們在這時刻相遇在一起
我們都被祝福 常常有好心情

歌名：據點曼波

歌手：公益大使(任爸、蔡昌憲、蔡阿嘎)

歌曲介紹：據點曼波由相信音樂授權改編自朗朗上口國民歌「寶島曼波」一曲，歌詞淺顯易懂，道出社區據點的服務樣貌，並由三位名人：任爸、蔡阿嘎、蔡昌憲合力獻唱，希望藉著據點之歌傳唱，號召社會大眾，一同關心老人照顧議題。

< 副歌 >

據點曼波 曼波據點 據點曼波 曼波據點

< 主歌 1 >

500 公尺好所在 厝邊隔壁作伙來
我顧阿公你顧嬤 相招作伙來企淘
喔～ 據點 唱出臺灣是好所在
參加據點 參加據點 相招來去參加據點

< 主歌 2 >

老人住厝金幸福 子女出外拚前途
社區據點來作伴 人人快樂擱金呵樂
喔～ 據點 唱出臺灣的未來
參加據點 參加據點 相招來去參加據點

< 主歌 3 >

據點志工金正好 相招運動金健康
作伙吃飯金歡喜 上課學習金自在
喔～ 據點 據點老人愛曼波
參加據點 參加據點 相招來去參加據點

< 主歌 4 >

子女細小金感謝 據點顧老免煩惱
答庄答里有據點 臺灣是老人ㄟ寶島
喔～ 據點 據點老人唱曼波
參加據點 參加據點 相招來去參加據點

歌名：路彎彎

歌手：蔡宜芸

< 主歌 1 >

路彎彎 吹著涼風
河岸邊也彎彎
樹頭彎彎 日頭烈烈
頭腦悠悠 看樹葉青青
有你就不孤單

< 副歌 >

路彎彎 帶我去什麼地方
天茫茫 有路就敢闖

< 主歌 2 >

路彎彎 爬到山頂上
不要這樣拖拖拉拉
鳥仔回家 日頭落山
臨暗天時 漸漸天黃地暗
有你就不孤單

歌名：祝福歌

歌手：屏東青葉國小

歌詞[中譯]

讓我們邀請你到這裡到這裡
快樂無比
我們今天在一起
心裡總是那麼歡喜
唱首歌送給你祝福你祝福你
生活甜蜜
多少情誼多少愛
送給了我也送給你
青年朋友我們手拉手
拉起手就是姊妹兄弟
雖然我們遠隔千里
千山萬水隔不斷我們的情誼
未來歲月我們一起珍惜
祝你祝你祝你一年裡
前程像鮮花一樣美麗