

107 年臺南市樂齡活力秀計畫書

一、前言：

隨著衛生及醫療科技的進步，國人平均餘命逐年增長，高齡人口數亦不斷攀升。截至 107 年 2 月底為止，台灣 65 歲以上老人已占總人口數 13.99%，而本市高齡人口比率更高達 14.51%，已邁入高齡社會。2002 年世界衛生組織（WHO）提出活躍老化（active ageing）觀念，指出持續進行身體活動能力或勞動力的參與，可使退休及失能老人仍維持活躍。

為鼓勵長者積極活動並維持運動習慣，本市衛生局自 100 年開始辦理阿公阿嬤競賽活動，成效斐然，反應非常熱烈。所有上場參賽之人員均為 65 歲以上長者，每場都超過 1,500 人，年紀加起來超過十萬多歲，堪稱萬歲爺奶競賽活動。106 年度競賽不僅有安養護機構及社區隊伍，更有基金會帶著耄老家庭之成員參加，藉由將競賽分為機構組及社區組，不僅提供長者一個盡情揮灑的空間，也加強機構及社區長者間之交流，共享喜悅，彼此學習如何樂觀面對、豐富生活。

106 年競賽獲得廣大迴響，結束後，已有隊伍著手準備 107 年競賽事宜，因此為提升長者運動率並邀約更多長者隊伍參與，本年度擬擴大辦理，先辦理分區競賽再進行本市總決賽，透過競賽活動，鼓勵長者踴躍參加、自主活動，並帶動整個社區一起動起來，期待本市長者都能在地老化、健康老化、活躍老化。

二、目的：

1. 透過樂齡活力秀活動，促使本市長者走出戶外，投入社區健康促進活動。
2. 邀約本市長者組成競賽隊伍參加比賽，在練習過程中提升彼此互動與活力，以達活躍老化理想，並鼓勵新血加入，創造更多活力。
3. 透過競賽活動的參與及協調，提昇各局處、衛生所及社區間資源互動學習的機會。
4. 透過參與競賽活動，拓展長者人際關係，藉此改變想法，樂觀面對

老化。

5. 積極鼓勵長者參與，重塑長者健康老化概念，期盼長者風華再現。

三、指導單位：衛生福利部國民健康署

四、主辦單位：臺南市政府衛生局

五、協辦單位：臺南市政府財政稅務局、社會局、民政局、教育局及公共運輸處

六、辦理方式：

(一) 分區競賽：將本市 37 區分為五區(分區方式如下)，由隊伍將表演內容錄製為 DVD 並送至衛生局，衛生局統整後送評審進行評選，並將評選結果公告於衛生局網站。

第一區：中西、安平、北、南、東、永康、仁德

第二區：安南、安定、新市、左鎮、龍崎、關廟、歸仁

第三區：新化、官田、善化、大內、山上、楠西、玉井、南化

第四區：佳里、北門、學甲、下營、將軍、麻豆、西港、七股

第五區：新營、鹽水、後壁、白河、柳營、東山、六甲

(二) 全市總決賽：由分區競賽前 3 名之隊伍及另行報名之安養護機構長者，共同於指定地點表演後，當場進行評分及頒獎。

七、參加對象：

(一) 分區競賽：本市 65 歲以上(含 55 歲以上原住民)社區長者及病友團體等組隊參加，每隊以 30 人為原則。

(二) 本市總決賽：安養護機構長者(不限年齡及人數)及分區競賽前 3 名之隊伍。

八、競賽時間及地點：

(一) 分區競賽：預計 107 年 5 月 23 日至 6 月 1 日間進行評選。

(二) 本市總決賽：107 年 7 月 18 日(星期三)，於新營區南瀛堂(台南市新營區民治路 36 號)辦理。

九、競賽規則：

(一) 競賽報名：

1. 分區競賽：

- (1) 報名時間：即日起至 107 年 5 月 18 日(星期五)止，以郵戳為憑，逾期不予收件。
- (2) 報名方式：以社區為單位報名，請將**競賽 DVD 及報名表**(如附件一)，逕寄至臺南市新營區東興路 163 號 2 樓國民健康科黃莉婷小姐，報名後請來電確認 06-6357716#252。
- (3) 注意事項：以團體所在行政區為主，**不可跨區報名**。每個分區競賽隊伍上限 15 隊，最多 75 隊。

2. 本市總決賽：

- (1) 報名時間：分區競賽後至 107 年 6 月 15 日(星期五)止。
- (2) 報名方式：請將**報名表**(如附件二-1 及二-2)，以**電子郵件或傳真**方式寄至衛生局黃莉婷小姐(電子信箱：hp69@tncghb.gov.tw，傳真號碼：(06)632-0029)，報名後請來電確認 06-6357716#252。
- (3) 注意事項：
 - a. 安養護機構請直接報名總決賽，上限 10 隊。
 - b. 參賽隊伍繳交報名表時，請務必一併繳交參加名冊(附件二-2)，俾利保險及計分事宜。
 - c. 總決賽參賽隊伍上限為 25 隊(包括分區競賽優勝隊伍 15 隊及安養護機構 10 隊，並分別評分及頒獎)。

(二) 競賽內容：活力健康操、環保音樂秀或社區特色技藝……等皆可，表演內容具**長者健康促進及故事性元素**，或**活化高齡者肢體、身心功能或增進長者體適能**之健康操活動。

(三) 競賽時間：每隊競賽時間為**5-6 分鐘**。表演形式開始(依聲音、表演動作或人員講話等先開始者為基準)即進入計時；以表演形式結束(依聲音、表演動作或人員講話最後結束為基準)為

計時結束。(明顯的退場動作不列入計時)

(四) 評分標準：依健康促進、團隊精神、主題特色及銀髮參與率評分，評分標準如附件二。

(五) 比賽錄取名額：

1. 分區競賽：第一名至第三名各取 1 隊。
2. 本市總決賽：第一名至第三名各取 1 隊，其餘隊伍不分名次給予最佳特色獎、最佳創意獎、最佳活力獎或最佳人氣獎，以鼓勵未獲前三名之隊伍長者。
3. 備註：依機構組及社區組之隊數比例分別取名次(例：機構報名 5 隊，社區報名 15 隊，則機構取第 1 名及佳作，社區取前 3 名及佳作)，若報名隊數不足將依實際隊數調整獎項。

(六) 本市總決賽活動前因場地租借問題，不進行綵排。

十、競賽獎勵：

- (一) 分區競賽：第一名 3,000 元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第二名 2,000 元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第三名 1,000 元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座，所有參賽者皆提供參加獎。獎勵於評選後統一寄送隊伍通訊處。
- (二) 本市總決賽：第一名 12,000 元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第二名 10,000 元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座、第三名 8,000 元禮券(或總價相近獎品)及獎座一座，所有參賽者皆提供參加獎，65 歲以上長者另提供獎牌一面。競賽當天當場頒獎及領取。

十一、本市總決賽競賽活動流程表及議題(將依實際報名隊數調整)：

時間	活動內容	主持人	附記
08:50~09:20	報到	國民健康科	隊伍檢錄—場地介紹
09:20~09:35	長官致詞	國民健康科	
09:35~09:50	大會講解競賽評分標準，介紹委員	國民健康科	
09:50~10:50	機構 1-5 組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以 6 分鐘為準
10:50~11:05	中場休息(健康操)	國民健康科	
11:05~12:05	機構 6-10 組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以 6 分鐘為準
12:05~12:30	委員講評	3 位委員	
12:30~13:50	午餐及休息	國民健康科	上午場隊伍離開 下午場隊伍報到
13:50~15:00	社區 1-8 組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以 6 分鐘為準
15:00~15:20	中場休息(健康操)	國民健康科	
15:20~16:20	社區 9-15 組競賽活動	國民健康科	每隊競賽時間以 6 分鐘為準
16:20~17:10	表演秀	待聘表演團體	召開閉門檢討會議
17:10~17:40	委員講評	3 位委員	
17:40~18:10	頒獎	國民健康科	
18:10~	賦歸		

十二、本計畫若有不宜得隨時修正之。